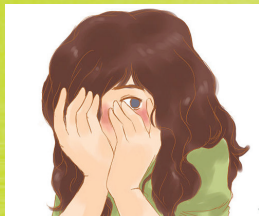


JESTE LI SRAMEŽLJIVI?

Ovo su neki od mogućih simptoma sramežljivosti. U društvu nepoznatih osoba ili suprotnog spola:

- ☹ često šutite
- ☹ izbjegavate ih gledati u oči
- ☹ govorite tiho
- ☹ lako se zacrvenite
- ☹ srce vam u društvu brže lupa
- ☹ ubrzanije dišete
- ☹ stalno brinete što drugi misle o vama
- ☹ omalovažavate se
- ☹ povlačite se kada ste u društvu

Mnogi od nas su povučeni u nekim situacijama. To se zove **SITUACIJSKA SRAMEŽLJIVOST**, koja se po nekim istraživanjima pojavljuje u preko 80% ljudi i potpuno je normalna. Ona je, jednostavno, dio života. Možemo biti izuzetno sramežljivi u nekim situacijama (primjerice u onima kada nikog ne poznajemo), a društveni i otvoreni u drugim situacijama (u obitelji, s prijateljima ili kolegama).



Situacijsku sramežljivost treba razlikovati od **KRONIČNE SRAMEŽLJIVOSTI**, koja se javlja kod znatno manjeg broja ljudi i kada se osoba osjeća neugodno u društvu gotovo svih ljudi. Onda govorimo o

SOCIJALNOJ ANKSIJOSNOSTI. No, česta je pojava da ljudi, koji su sramežljivi u samo nekim situacijama, proglašavaju sebe općenito sramežljivima.

Sramežljivost u određenim situacijama je uobičajeno i u tome nema ništa loše. Ne možemo, niti trebamo svi biti isti i ne možemo svuda i uvijek biti otvoreni i društveni. U redu je nekad biti sramežljiv i paziti na svoje osjećaje i granice u različitim društvenim situacijama.

KAKO SE NOSITI SA SRAMEŽLJIVOŠĆU?

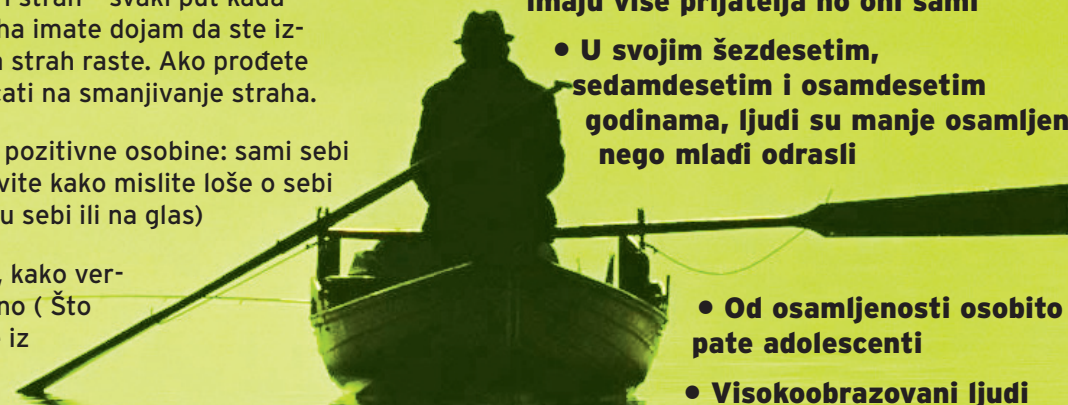
- 1 Učite putem oponašanja: kopirajte nekoga tko vam je drag i koga poštujete, promatrajte kako ta osoba postupa u situacijama koje su vama problem i učinite i vi slično.
- 2 Upotrijebite maštu: obavite u mislima generalnu probu, predočite očekivanu situaciju i način na koji ćete postupiti. Predočite i kako će drugi reagirati kad uoče kako više niste toliko sramežljivi?
- 3 Isprobajte nov način ponašanja u lakšim situacijama, tamo gdje je velika vjerojatnost da ćete uspjeti. Kad uspijete u takvim situacijama, onda se možete upustiti i u teže situacije.
- 4 Prođite kroz tjeskobu i strah - svaki put kada odustanete zbog straha imate dojam da ste izbjegli opasnost a tada strah raste. Ako prođete kroz strah, to će utjecati na smanjivanje straha.
- 5 Usmjerite se na svoje pozitivne osobine: sami sebi recite stop ako se ulovite kako mislite loše o sebi ili se sami kritizirate (u sebi ili na glas)
- 6 Vježbajte asertivnost, kako verbalno, tako i neverbalno (Što je asertivnost naučite iz našeg drugog letka).

Sramežljivost može biti izražena u različitom stupnju. Na jednom kraju su osobe koje doživljavaju intenzivan strah već od pomisli da bi se nekome nešto rekli, a na drugom su kraju oni koji vole biti sami, no nemaju problema u komunikaciji - kada se na nju odluče. Sredinu čine ljudi s nižim samopouzdanjem u odnosima, zatim oni s nedovoljno razvijenim komunikacijskim vještinama te oni kojima lako postane neugodno.

MUČI LI VAS OSAMLJENOST?

Nekoliko činjenica o osamljenosti:

- Osamljenost je upozorenje da je naša sposobnost vezivanja i ostajanja u vezi s drugim ljudima ugrožena
- Osamljenost je ponekad znak nekog osobnog problema
- Osjećaj tuge i depresija sastavnim su dijelom osamljenosti
- Osamljeni se ljudi mogu osjećati otuđeno i različitima od drugih ljudi
- Većina ljudi krivo pretpostavlja da drugi imaju više prijatelja no oni sami
 - U svojim šezdesetim, sedamdesetim i osamdesetim godinama, ljudi su manje osamljeni nego mladi odrasli
- Od osamljenosti osobito pate adolescenti
- Visokoobrazovani ljudi i ljudi koji obavljaju vrlo zahtjevne i prestižne poslove, manje su osamljeni nego ljudi ostalih zanimanja
- Jačina osjećaja osamljenosti varira tijekom dana i tijekom tjedna
- Ljudi se više osjećaju osamljenima tijekom blagdana i godišnjih odmora





ŠTO MOŽETE AKO STE OSAMLJENI?

■ **Obnovite kontakte**

Svakodnevno susrećemo nove ljude, ali i mnoge stare znance s kojima se samo pozdravimo u prolazu. Koliko puta se samo dogodilo da smo razmijenili adrese i brojeve telefona, a da se nikada nismo javili tim ljudima? Ne čekajte da se oni prvi jave vama; učinite vi prvi korak. Potražite ljude iz Vaše mladosti, iz škole, iz starog susjedstva. To je i način da uspijete u ovom što slijedi:

■ **Preduhitrite osamljenost**

Ovdje vrijedi: bolje spriječiti, nego liječiti. Sačinite popis ljudi s kojima jeste u kontaktu, kao i onih s kojima ste nekad bili i dragi su vam, ali je veza vremenom oslabila, zapravo bez prava razloga. Svaki dan ili svaki tjedan nazovite po neko ime, napišite pismo. Ako ste stariji, upišite se na sveučilište za treću životnu dob i učite jezike, povijest umjetnosti, religije svijeta, idite na izlete. Nabavite psa.

■ **Pomažite drugima**

Oglasite da dajete instrukcije iz nečega što znate; ako je samo osamljenost problem, ne trebate to naplatiti; javite se u neku humanitarnu organizaciju, čuvajte djecu, budite nekom rent-a-baka, starija sestra ili brat.



PSIHOLOŠKI CENTAR TESA

Trg bana Josipa Jelačića 1/III

Tel: 01/ 48 28 888

www.tesa.hr

psiho.centar@tesa.hr

**ciklusi
radionica
za učenike
osnovnih i
srednjih
škola**

TELEFON ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ:

01/ 48 28 888

svakim radnim danom od 10 do 22 h

INTERNET SAVJETOVALIŠTE

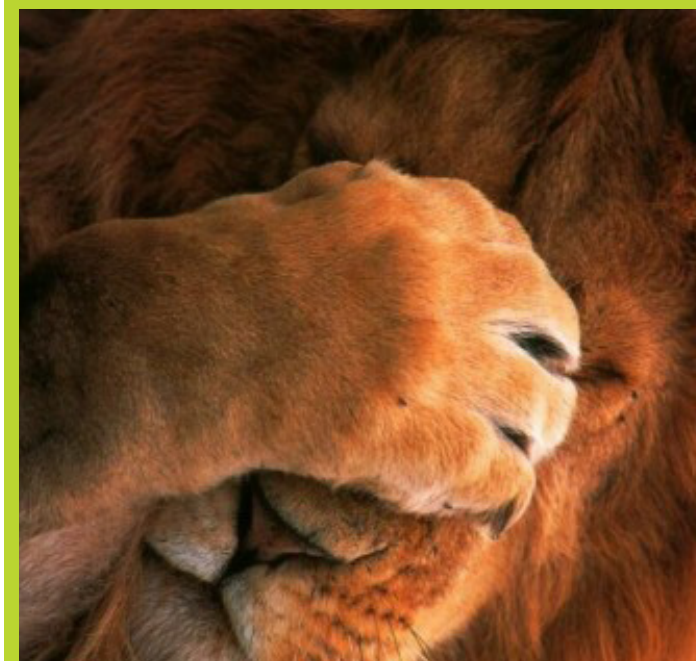
psiho.pomoc@tesa.hr

SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE

Prijave za savjetovanja ili uključivanje u grupni rad (ciklus radionica) na psiho.centar@tesa.hr



POBIJEDITE SRAMEŽLJIVOST I OSAMLJENOST!



Projekt RUKA PODRŠKE

UZ FINANCIJSKU PODRŠKU
MINISTARSTVA ZNANOSTI, OBRAZOVANJA I SPORTA I
MINISTARSTVA SOCIJALNE POLITIKE I MLADIH