

# STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE S SLIŠANJEM GLASOV

*Tu so opisani predlogi za spoprijemanje z izkušnjami slišanja glasov, videnja podob, ki jih drugi ne vidijo, in doživljanja tipnih zaznav. Upamo, da bodo nekatere od teh idej lahko pomagale vam ali nekomu, ki skrbite zanj, da bi lahko s temi izkušnjami bolje živel/i in ohranili občutek lastništva nad njimi.*

*Ne pozabite, da niste sami. Raziskave kažejo, da 4% ljudi sliši glasove, kar je enako odstotku tistih, ki imajo astmo. Tekom zgodovine je bilo veliko pomembnih ljudi, ki so slišali glasove: religiozni\_e preroki\_nje, zdravniki\_ce in psihologi\_nje, filozofi, umetniki\_ce, pesniki\_ce, raziskovalci\_ke in politiki\_čarke.*

*Ta seznam strategij je pripravila Mančesterska skupina za slišanje glasov.*

**Bodite pripravljeni.** Nekateri ljudje začutijo opozorilne znake pred začetkom slišanja glasov. Na primer vedo, kakšni sprožilci lahko sprožijo glasove ali pa slišijo nek zvok kot je žvižganje ali začutijo dodatne srčne utripe. Take znake lahko jemljemo kot nekaj pozitivnega, ker vas vnaprej opozorijo. Nato se lahko naučite uporabljati sprostitevne in dihalne tehnike, da se pomirite. Odločite se, če želite poslušati te glasove, in če jih ne, lahko takrat, ko začutite take opozorilne znake, poskusite preusmeriti pozornost na kaj drugega.

**Ne verjemite temu, kar vam glasovi govorijo.** To je lahko težko in terja od vas veliko odločnosti, vendar vam ni treba verjeti glasovom ali pa ubogati, kar vam narekujejo. Zavedajte se, da včasih glasovi postanejo še bolj zoprni in vztrajni, ko se jim postavite po robu. To je lahko znak, da glasovi vedo, da so njihovi dnevi šteti.

**Uporabite selektivno poslušanje.** Nekateri slišalci povedo, da slišijo tako pozitivne kot tudi negativne glasove, ali pa da jim isti glasovi

govorijo tako koristno kot nekoristne stvari. Zato razvijajo spretnosti selektivnega poslušanja. Naučijo se, da vzamejo od glasov, kar jim je koristno, drugo pa ignorirajo. Na primer: »Moram iti v trgovino, preden jo zaprejo«. Razlika je med tem stavkom in naslednjim: »Zahtevamo, da greš v trgovino, preden jo zaprejo«. Pogosto so le majhne razlike med tem, da sam sebe na nekaj spomniš in interakcijo z glasovi. Spremenite stavke kot so »Zahtevamo, da greš zdaj ven iz hiše« v »Ven grem«.

**Skrbite zase.** Redno kopanje ali tuširanje je lahko zelo zdravilno. To je sicer lahko težek izziv za nekatere ljudi, ko se počutijo zelo slabo in brez energije, vendar je lahko odličen način, da se malo razvajate. Poskusite si predvajati sproščujočo glasbo, ko se kopate.

**Napredujte po malih korakih.** Zastavite si za začetek majhne cilje, na primer da greste vsak dan ven za določen čas. Ne pozabite se pohvaliti za svoj napredek.

**Bodite zaposleni.** Zaposlitev nekaterim ljudem pomaga, da se raztresejo in odvrnejo pozornost od glasov. Za druge ljudi je to naporno in omejujoče. Eksperimentirajte z različnimi dejavnostmi in ugotovite, kaj je za vas dobro.

**Podporna skupina za slišanje glasov.** Obiskovanje najbližje podporne skupine za slišanje glasov lahko pomeni, da se boste družili z ljudmi, ki resnično vedo, kaj pomeni živeti z izkušnjo slišanja glasov. Tako se lahko razvije občutek tovarištva in solidarnosti med člani\_cami skupine. To zmanjša občutek osamljenosti, ki ga imajo mnogi slišalci\_ke glasov. Mnogi so odkrili, da so se jim glasovi pojavili po kakem travmatskem dogodku v njihovem življenju. Skupina je lahko varen prostor za raziskovanje takih izkušenj.

**Struktura in rednost.** Mnogi slišalci\_ke glasov so odkrili\_e, da je načrtovanje, skupaj z dobrim samozavedanjem, lahko zelo koristno. Na primer, oseba, ki sliši glasove pretežno v popoldanskih urah, lahko načrtuje, da bi svoje domače opravke, kuhanje in čiščenje opravila dopoldne in nato počivala popoldne.

**Mreže socialne podpore.** V življenju je koristno imeti mrežo ljudi, ki vas lahko podpirajo v različnem obsegu, v različnih časih in na različne načine. To so lahko vaši partnerji\_ce, bratje in sestre, službe za pomoč v stiski, prijatelji\_ce, sorodniki\_ce, pa tudi vaš zdravnik\_ca.

**Izobraževanje drugih o tem, kako vam lahko najbolje pomagajo.** Dobro je, da razvijete svoje komunikacijske sposobnosti, tako da lahko ljudem iz vaše mreže poveste, kako vam lahko najbolje pomagajo. To bi morali biti ljudje v vašem življenju, ki bi vam želeli pomagati pri spoprijemanju z vašimi izkušnjami, pa bodisi da so v vlogi strokovnjakov ali pa ne. Jasno jim povejte, kaj vam pomaga in kaj ne, in kako vam lahko oni pomagajo.

**Razvijte svoja lastna pravila vpletenosti z glasovi.** Mnogi ljudje so se naučili postati bolj samozavestni in asertivni s svojimi glasovi. To lahko vključuje tudi sklenitev dogovora z glasovi. Lahko jim rečete približno takole: "Zdajle sem preveč zaposlen-a, da bi se pogovarjal\_a. Poslušaj\_a te bom, ob sedmih, ko končam z večerjo«. Včasih se glasovi držijo takih dogovorov. Nekaterim ljudem pa se izkaže kot bolj koristno, če glasove ignorirajo. Tretji pa se počutijo bolje, če glasove naderejo in prekolnejo.

**Uporaba mobilnega telefona.** Nekateri ljudje pravijo, da jim je bolje, če lahko zoprne glasove, ki se jim pojavljajo, naderejo in nanje kričijo. Vendar je to lahko zelo nerodno, če se dogaja v javnosti. Poskusite imeti s seboj mobilni telefon ali pa telefon-igračko, ki je čim bolj podoben pravemu telefonu. Na ta način se boste lahko delali, da govorite po telefonu, ko se pripravate z glasovi, ne da bo s tem pritegnili pozornost drugih ljudi. Tako si lahko pomagate tudi z javnim telefonom ali telefonsko govorilnico.

**Bodite kreativni.** Za boljše spoprijemanje z glasovi lahko pomaga, če o njih pišete, če jih rišete ali kiparite (npr. z glino ali plastelinom). Prav tako lahko vam lahko to pomaga preusmeriti pozornost. Lahko razvijete svojo kreativnost in dobite občutek uspešnosti. Je pa lahko tako delo tudi zelo sproščujoče.

**Hobiji.** Če vam ustreza, da obiskujete različne interesne skupine, je to lahko odličen način za spoznavanje ljudi in učenje. Odkrijte, kaj vam najbolj pomaga. Če vam je to preveč, je lahko obiskovanje dnevnega centra dober način, da greste spet ven in se družite z ljudmi.

**Glasba:** To je priljubljena spoprijemalna strategija. Različni stili glasbe so lahko enim dobrodošli, drugim pa neprijetni. Odkrijte, kaj vam najbolj pomaga. Nekaterim pomaga odvrniti pozornost od glasov, če poslušajo glasbo s slušalkami na ušesih.

**Pisanje dnevnika.** Lahko je zelo koristno za razvoj vašega samozavedanja, če pišete dnevnik o tem, kaj vam glasovi govorijo in kako se pri tem počutite. Tako lahko odkrijete vzorce v tem, kaj vam povzroča slabo počutje in kaj sproža vaše glasove. Nekateri ljudje si želijo, da bi se pogovarjali o svojih glasovih s kakim podpornim psihologom ali svetovalcem, ampak težko najdejo prave besede. Nekateri so ugotovili, da jim lahko pomaga pri opisovanju svojega življenja, če strokovnjaku pokažejo svoj dnevnik. Drugim je preprosto všeč, če lahko zapišejo svoje težave, in potem tega več ne berejo, ali pa zapisano enostavno vržejo proč. Zavedajte se, da je tisto, kar ste napisali, vaša zasebna lastnina in to hranite na varnem mestu. Svojega pisanja ne dajte nikomur, razen če se po svoji volji tako odločite.

**Verska aktivnost.** Nekateri ljudje so odkrili, da jim duhovne aktivnosti pomagajo živeti s svojimi glasovi. A bodite previdni, ker obstajajo tudi kulturne skupine ali ljudje, ki lahko poskušajo pritiskati na vas, da bi postali bolj vključeni v te dejavnosti, kot si v resnici želite. Ko greste prvič nekam, kjer izvajajo duhovne dejavnosti, naj gre z vami kak vaš prijatelj.

**Lastna molitev in molitve drugih.** Nekateri slišalci posebej opisujejo koristi lastnih molitev in tudi tega, če drugi molijo za njih.

**Spreminjanje slike.** Če vidite zastrašujoče slike, ki se kažejo na preprogah in zavesah, je včasih možno, da poskusite in spremenite njihovo obliko v nekaj nevtralnega, na primer drevo ali cvet.

**TV in radio.** Nekateri ljudje pravijo, da sta televizija ali radio koristna za preusmeritev pozornosti. Drugi pravijo, da se potem v televizijo ali radio vpletejo glasovi in jim povzročajo stisko. Vendar pa bi to, da bi morali izklopiti TV ali radio zaradi glasov, pomenilo, da dovoljete glasovom, da nadzorujejo vaše življenje. Če se vam zdi, da nekatere besede ali dogodki na TV ali radiu sprožajo vaše glasove ali povzročajo težka čustva, poskusite spremeniti kanal, namesto da bi TV ali radio kar izklopili. Če pa vam postane preveč težko, potem ju lahko izklopite. Za ljudi, ki se zaradi glasov zelo težko koncentrirajo na branje ali gledanje televizije, je lahko koristno branje otroških knjig ali gledanje otroških programov, da si razvijejo potrebno koncentracijo.

**Jemanje zdravil.** Lahko je koristno, če najdete pravo vrsto zdravila za vas, vendar pa to lahko vzame veliko časa in morate skozi proces poskusov in napak, dokler ne najdete pravega zdravila. Zelo pomembno pri tem, da vam bodo zdravila pomagala, je najti pravo dozo zdravil.

**Preberite in naučite se kaj več o slišanju glasov.** Naučite se čim več o drugih ljudeh, ki so imeli podobne izkušnje. Koristne knjige vključujejo "Accepting Voices" avtorja Mariusa Romma in avtorice Sandre Escher. Zelo koristna je lahko tudi knjiga »Working with Voices: Victim to Victor" avtorjev Rona Colemana and Mike-a Smitha. Ron je slišalec, ki je preživel obravnave v psihiatričnem sistemu in je napisal to knjigo skupaj z medicinskim bratom Mike Smithom. (V slovenščini še nimamo kake knjige o slišanju glasov, veliko informacij pa najdete na domači strani [www.slisanjeglasov.si](http://www.slisanjeglasov.si) ali pa v rubriki *Slišanje glasov* v cestnem časopisu *Kralji ulice* – opomba prevajalca).

**Adrenalinski valovi.** Nekateri ljudje radi gledajo trilerje ali akcijske filme zaradi adrenalinskih valov, ki jih doživljajo ob vrhuncih filma. Ti jim odvrtajo pozornosti od glasov. Če to deluje tudi pri vas, se morate zavedati, da vam taki adrenalinski valovi lahko otežkočajo sprostitev in umiritev, ko želite iti spat. Tako da je pametno uporabljati to strategijo bolj podnevi in raje ne ponoči.

**Alternativne in dopolnilne terapije.** Te se uporabljajo za podporo ali nadomeščanje uporabe običajnih zdravil. Obstaja velik spekter teh terapij, vključno z masažo in akupunkturo in veliko ljudem se zdijo uporabne.

**Samopoškodovanje.** To včasih opisujejo kot strategijo za spoprijemanje s stiskami ob slišanju glasov. Če uporabljate samopoškodbe za spoprijemanje s svojimi glasovi, razmislite raje o drugih načinih izražanja, ali pa bolj kontroliranim samopoškodovanju, kot je na primer nošenje elastične zapestnice, ki jo lahko raztegnete in spustite, ko začutite težnjo, da se samopoškodujete. Alternativa samopoškodovanju je lahko tudi risanje po sebi z rdečim flomastrom ali pritiskanje ledenih kock na roke.

**Zavedanje uporabe psihoaktivnih snovi.** Nekateri ljudje so ugotovili, da uporaba nedovoljenih drog ali alkohola tako negativno vpliva na njihove glasove, da so se odločili, da teh snovi več ne uporabljajo. Bodite pozorni na tveganja, ki so povezana z uporabo alkohola in prepovedanih drog, in kako te lahko, ali pa dejansko vplivajo na vaše glasove.

**Uporaba vizualizacije.** Uporaba ustvarjalne ali pozitivne vizualizacija, na primer predstavljanja, kako bi bili v različnih scenarijih, je lahko močno orodje za pomoč. Če berete in med branjem vidite zgodbo v svoji glavi, lahko uporabite vašo domišljijo za ustvarjanje in spreminjanje teh miselnih slik. Zgradite v svoji glavi tak prostor, da boste imeli le vi ključ njegovih vrat, in vanj zaprite svoje glasove.

**Praznujte.** Pohvalite se in se nagradite vsakič, ko uspete obdržati nadzor. Ko postanejo glasovi manj pogosti, lahko ljudje odkrijejo, da je za njimi ostala praznina, ki jo je treba z nečim napolniti. Ko se to zgodi, lahko postanejo zaskrbljeni. Anksioznost lahko prikljiče glasove nazaj. V takih trenutkih obdržite samozavedanje, mislite pozitivno, obdržite nadzor in uporabite svojo mrežo socialne podpore.

Po izvorniku [http://www.hearing-voices.org/wp-content/uploads/2012/05/Hearing\\_Voices\\_Copin\\_g\\_Strategies\\_web.pdf](http://www.hearing-voices.org/wp-content/uploads/2012/05/Hearing_Voices_Copin_g_Strategies_web.pdf) prevedel Bojan Dekleva