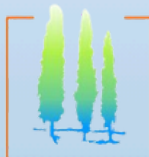


# ODMOR OD SKRBI KOJEG ZASLUŽUJEMO - PODRŠKA ZAJEDNICE KOJOJ PRIPADAMO

*Mali psihološki podsjetnik na naša druženja  
Udruga Poseban prijatelj*



**Josipovac**  
centar za rehabilitaciju



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo rada, mirovinskoga  
sustava, obitelji i socijalne politike

## *Briga o sebi kao temelj svega*

*Dragi roditelji njegovatelji,  
dok ulažete toliko ljubavi i truda u brigu o djetetu,  
lako je zaboraviti da ste i vi sami jednako važni te da i  
vi trebate ljubav i pažnju.*

*Skrb o djetetu s razvojnim teškoćama zahtijeva i brigu  
o sebi što nikako nije luksuz, već vaša jednako važna  
obveza.*

*Vaša dobrobit i unutarnji mir nisu „sporedna stvar”,  
oni su temeljni oslonac na kojem počiva stabilnost  
cijele vaše obitelji.*

*Briga o vlastitom zdravlju, miru i odmoru nije čin  
sebičnosti. To je jedini način da dugoročno ostanete  
oslonac svom djetetu.*

*Čuvajući sebe, vi zapravo čuvate njih !*



## Unutarnji svijet vaših osjećaja

*Svaki dan ulažete golemu, često nevidljivu energiju u skrb i pažnju koju pružate. Uz sve praktične obveze, u vama se tiho odvijaju složeni emotivni procesi koje okolina ne primjećuje uvijek, a koji su potpuno prirodni.*

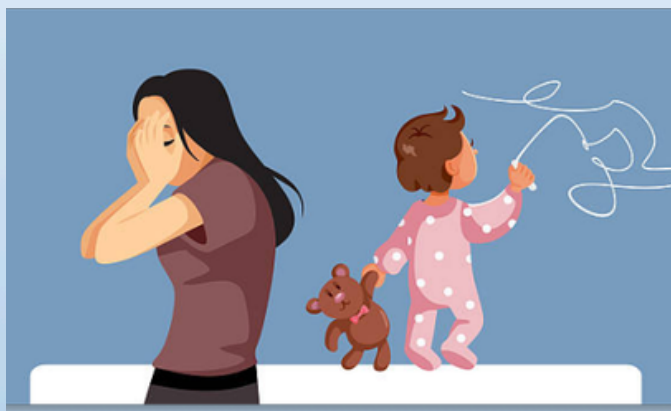
### **Vi ste više od uloge njegovatelja**

*Prije nego što ste preuzeli ovu veliku odgovornost, vi ste bili – i još uvijek jeste – osoba sa svojim vlastitim potrebama, snovima i pravom na predah. Važno je ne izgubiti tog čovjeka u sebi.*

### **Dopustite si sve osjećaje**

*Sasvim je normalno osjećati tugu zbog izazova s kojima se suočavate ili zbog trenutaka koje osjećate da propuštate.*

*Dopustiti tim osjećajima da poteku nije znak slabosti, već prihvaćanja vlastite ljudskosti.*



## Ljubav i umor žive zajedno

Osjećaj duboke iscrpljenosti ili povremene nemoći ne znači da manje volite svoje dijete. To samo znači da ste ljudsko biće koje je dotaknulo svoje granice.

Nemojte potiskivati taj osjećaj. Ti trenuci samo pokazuju da su vaše trenutačne emotivne rezerve načete i da vam je potreban odmor.

Bez osjećaja krivnje u redu je priznati si: "Sada mi je teško, trebam predah."

### **Plakanje je ventil, ne slabost**

Kada pritisak postane pretežak, suze nisu znak poraza. One su prirodan način na koji vaša duša otpušta nakupljeni stres kako bi se oslobodio prostor za novi udah.

### **Pravilo avionske maske**

U zrakoplovu uvijek prvo stavljate masku s kisikom sebi, a tek onda djetetu. Ako vi ostanete bez zraka, nećete moći pomoći nikome. Dopustite si disati.



## Kratke vježbe za "brzo punjenje baterija"

*Kada nemate sate ili dane za odmor, vašem živčanom sustavu možete pomoći kroz male, kratke svjesne predahe usred svakodnevnog kaosa.*

### **Znak „STOP“ za paniku:**

*Kada osjetite da vas preplavljuje tjeskoba, zastanite na samo 30 sekundi. Duboko udahnite kroz nos, zadržite dah i polako izdahnite kroz usta. Ponovite tri do pet puta.*

### **Tehnika uzemljenja:**

*Kada vam misli pobjegnu u crne scenarije budućnosti, vratite se u sadašnji trenutak. Nabrojite u sebi tri stvari koje u tom trenu čujete (npr. cvrkut ptica, sat, automobil) i tri stvari koje vidite ispred sebe.*

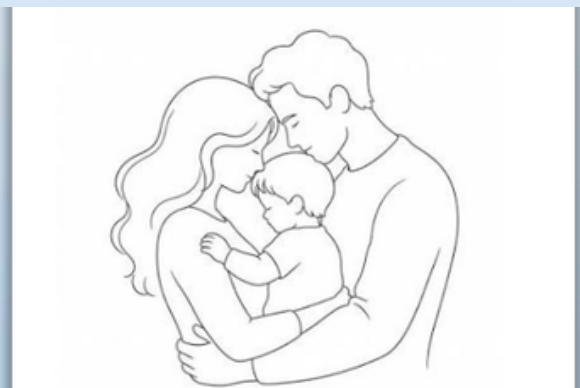


### *Pet minuta tišine:*

*Popijte jutarnju kavu ili čaj u potpunoj tišini, makar to bilo u rano jutro dok svi spavaju. Tih pet minuta je vaš legitiman, zaštićeni prostor odmora.*

### *Duh male zahvalnosti:*

*Prije spavanja, usprkos teškom danu, sjetite se samo jedne sitnice koja vas je izmamila blagi osmijeh – topao pogled djeteta, lijepo vrijeme, šalica toplog čaja ili nečija lijepa riječ. Neka vas ta misao isprati u san..*



## Što smo naučili na našim druženjima?

Ovaj projekt i naša višekratna druženja podsjetnik su na snagu koja nastaje kada se držimo zajedno. Izgradili smo siguran prostor u kojem nismo morali glumiti da je sve u redu.

### **Niste sami u ovome:**

Najveća spoznaja naših susreta jest da postoji mreža ljudi koji vas razumiju bez puno riječi. Svi plovimo u sličnom, burnom moru i držimo se za istu splav.

### **Ljekovita razmjena:**

Vaša podijeljena priča pomogla je nekom drugom roditelju da se osjeća manje usamljeno. Tvoja riječ liječi mene, moja priča pomaže tebi.



### **Pravo na smijeh:**

*Tijekom naših susreta govorili smo o mnogim vašim pravima i kako ih realizirati.*

*Naučili smo da smijeh i humor nisu zabranjeni u teškim vremenima. Imamo ih pravo koristiti kao „lijek”.*

*Smijati se izazovima i apsurdima svakodnevice naš je najbolji obrambeni mehanizam.*

### **Krug ostaje otvoren:**

*Naša druženja u sklopu projekta imaju svoj vremenski okvir, ali povezanost i podrška koju smo stvorili nemaju rok trajanja.*

*Mi smo tu jedni za druge.*



## *...i za kraj*

*Kada sklopite ovu brošuru i zakoračite natrag u svoje svakodnevne obveze, ponesite ove misli u svom srcu: Činite najbolje što možete s onim što imate u ovom trenutku.*

*Savršen roditelj ne postoji, ali postoji roditelj koji voli i daje sve od sebe – a to ste vi.*

*Vi ste istinski heroji svojih obitelji, ali zapamtite da i najveći heroji trebaju, traže i zaslužuju predah.*

*Vaša prisutnost, vaš dodir i vaša ljubav najveći su dar vašem djetetu, bez obzira na to je li ono predškolske dobi ili je već odrasla osoba.*

*Hvala vam na povjerenju koje ste podijelili sa mnom na našim druženjima. Čuvajte sebe kako biste mogli čuvati njih.*

*Vaša psihologinja*





*IMPRESSUM:*

*prof. Suada Salčić, psiholog*

*Dženita Lazarević*

*Mihaela Jović*

*Ana Vukas*