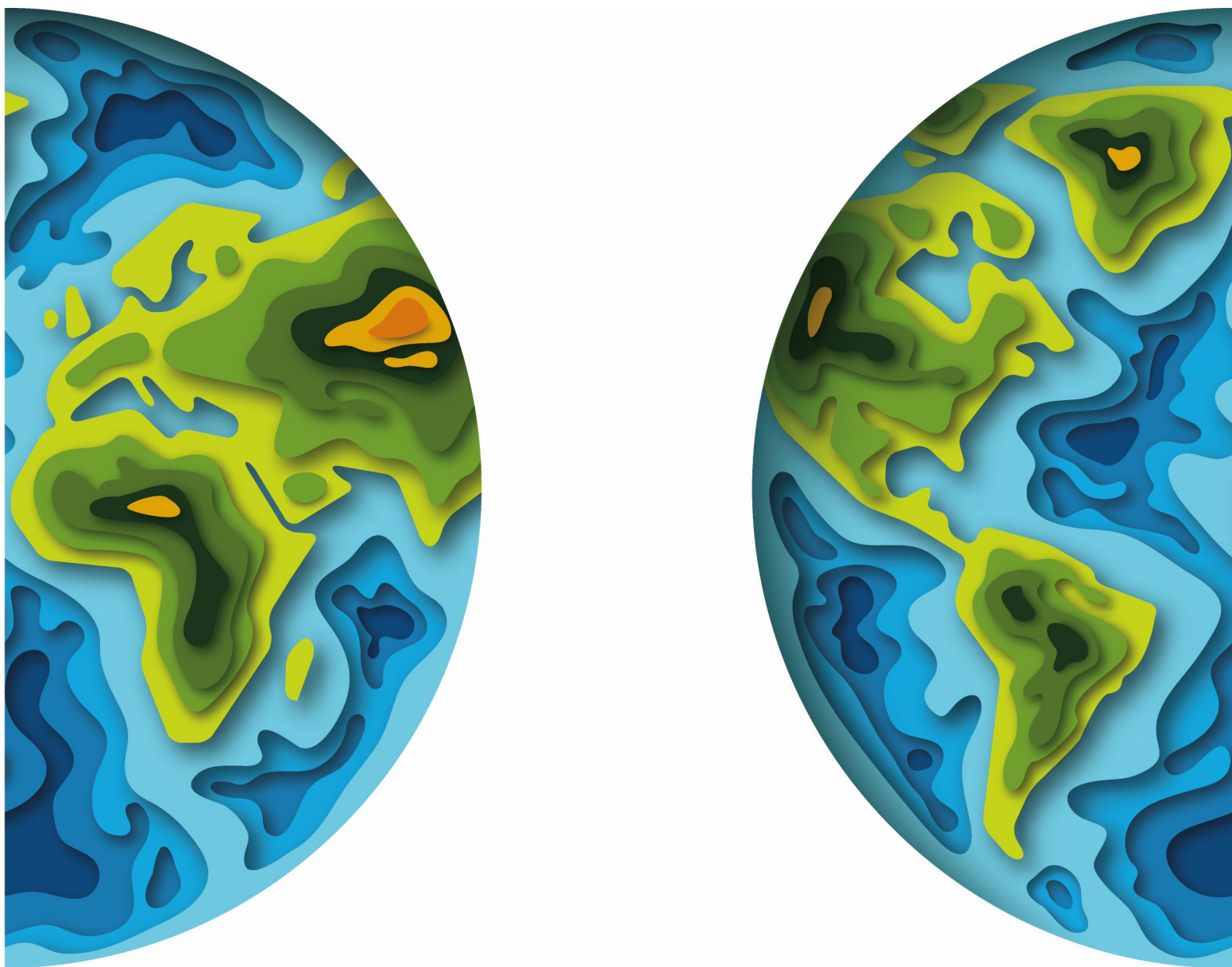


**Guide**

Slovenščina | Slovenian

# Življenje s skrbmi in anksioznostjo v času globalne negotovosti



## O vodniku

Naš svet se v teh časih hitro spreminja. Glede na novice na naslovnica medijev bi težko ne skrbeli glede tega, kaj to pomeni za nas in za naše drage.

Skrbi in anksioznost so naš spremljevalec tudi v najboljših časih in ko nas prevzamejo, postanejo vseobsegajoče. Pri Psychology Tools smo pripravili ta brezplačen vodnik, ki naj vam bo v teh negotovih časih v pomoč pri upravljanju s skrbmi in anksioznostjo.

Po tem, ko boste prebrali informacije, poskusite tudi s priloženimi vajami, v kolikor menite, da bi vam lahko pomagale. V časih negotovosti je za pričakovati, da bo to za vas dodaten napor, zato bodite sočutni do sebe in do ljudi okoli vas.

Želimo vam vse dobro.,

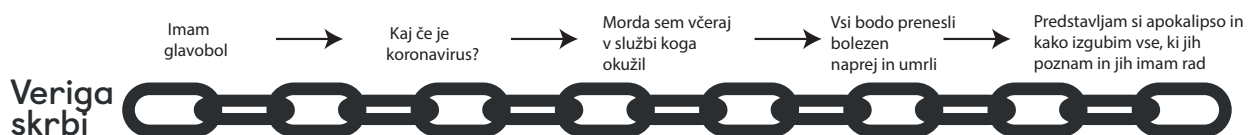
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

## Kaj je zaskrbljenost?

Ljudje imamo neverjetno sposobnost razmišljati o prihodnjih dogodkih. “Razmišljanje vnaprej” pomeni, da lahko predvidevamo ovire in probleme in to nam hkrati da priložnost planirati možne rešitve. Ko nam pomaga doseči cilj, je lahko “razmišljanje vnaprej” naša prednost. Tako sta na primer umivanje rok in socialna distance nekaj, kar je dobro izbrati, da bi preprečili širjenje virusa. Vendar pa so tudi skrbi oblika “razmišljanja vnaprej”, ki pa nas najpogosteje pustijo vznemirjene ali anksiozne. Ko skrbimo pretirano, pogosto razmišljamo o najslabšem možnem scenariju in imamo občutek, da situacije ne bomo zmogli premagati.

## Kako se zaskrbljenost občuti?

Zaskrbljenost se lahko občuti kot veriga misli in slik, ki si sledijo v vse bolj katastrofičnih in neverjetnih smereh. Nekateri ljudje doživljajo zaskrbljenost kot neobvladljivo – kot bi skrbi živele svoje življenje. Naravno je, da smo se številni med nami v zadnjem času zalotili, da razmišljamo o najslabših možnih scenarijih. Spodnji primeri prikazujejo, kako lahko tudi relativno majhne skrbi nenadno močno narastejo. Ste pri sebi opazili podobne skrbi? (priznanje: midva sva to opazila oba!)



Skrbi niso samo v naših glavah. Ko postanejo pretirane, jih kot anksioznost začutimo tudi v naših telesih. Telesni simptomi skrbi in anksioznosti vključujejo:

- Napetost in bolečine v mišicah.
- Nemirnost in nesposobnost sprostitve.
- Težave s koncentracijo.
- Težave s spanjem.
- Večja utrudljivost.

## Kaj sproža skrbi in anksioznost?

Skrbi lahko sproži karkoli. Tudi ko stvari dobro tečejo, lahko pomislimo “kaj pa če vse propade?” Obstajajo pa situacije, ko so skrbi bolj običajne. Močni sprožilci zaskrbljenosti so situacije, ki so:

- **Dvoumne** – odprte za različne interpretacije.
- **Nove** – in zato rej nimamo izkušenj, na katere se bi lahko naslonili.
- **Nepredvidljive** – nejasne, kako se bodo stvari razpletle.

Se vam kaj od tega v tem trenutku zdi znano? V trenutni globalni zdravstveni situaciji lahko prepoznamo vse tri značilnosti in zato ni presenetljivo, da ljudje v povezavi s tem doživljajo visoke stopnje zaskrbljenosti. Situacija je nenavadna, z veliko negotovosti, zato je naravno, da nas skrbi in nam povzroča anksioznost.

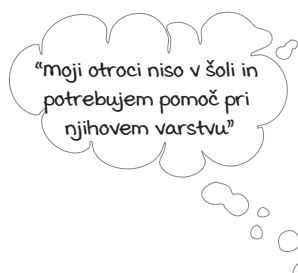
## Ali obstajajo različne vrste zaskrbljenosti?

Skrbi so lahko koristne ali pa nekoristne in psihologi pogosto razlikujejo med zaskrbljenostjo zaradi “resničnih problemov” oz. “hipotetičnih problemov”.

- **“Resnični problemi”** se nanašajo na dejanske probleme, ki jih je treba čimprej rešiti. V zvezi s trenutnimi skrbmi glede virusa obstajajo koristne rešitve, ki se jim moramo z vso skrbnostjo posvetiti, kot so na primer redno umivanje rok, socialna distanca in fizična izolacija, če imate simptome.
- **Hipotetične skrbi** Glede trenutne zdravstvene krize pa vključujejo razmišljanje o najslabših možnih scenacijah (kar imenujemo katastrofiziranje). To je na primer razmišljanje o tem, da bo večina ljudi umrla.

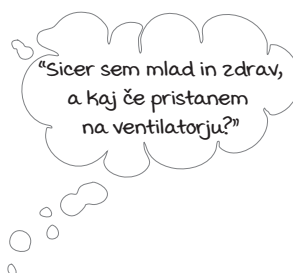
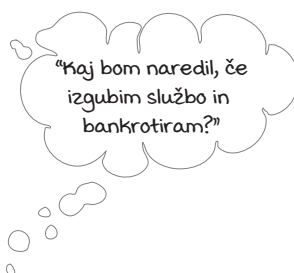
### Realne skrbi

O resničnih problemih, ki prav zdaj vplivajo nate



### Hipotetične skrbi

O težavah, ki trenutno ne obstajajo, a se lahko zgodijo v prihodnosti.



## Kdaj postane zaskrbljenost problem?

Vsakdo skrbi do neke mere in nekaj ramišljanja vnaprej nam lahko pomaga pri načrtovanju in soočanju s situacijami. Ne moremo pa določiti "prave" mere zaskrbljenosti. O tem, da je zaskrbljenost postala problem, govorimo takrat, ko nam začne onemogočati, da bi živeli življenje, ki ga želimo živeti ali ko se zaradi zaskrbljenosti počutimo izčrpane in izgubimo pogum.



## Kaj lahko storim s skrbmi?

Naravno in normalno je, da ste v trenutni situaciji zaskrbljeni. Če pa se vam zdi, da postaja zaskrbljenost pretirana in da prevzema vaše življenje – če ste zaradi skrbi nenehno anksiozni ali ne morete spati – potem je morda vredno poskusiti in poiskati način, kako omejiti čas, ko skrbite in izvesti nekaj korakov v smeri zagotavljanja boljšega počutja. V naslednji del tega vodnika smo vključili izbor nam najljubših informacijskih izročkov, vaj in delovnih listov za vzdrževanje dobrega počutja in uravnavanja zaskrbljenosti. Pomaga vam lahko tudi:

- **V življenju vzdržujte ravnotežje.** Psihologi so prepričani, da dobro počutje prihaja iz uravnoteženosti aktivnosti, ki nudijo občutek zadovoljstva, dosežkov in povezanosti. Bolj natančne informacije o tem poiščite v priloženem letaku: Poiščite ravnotežje in poskrbite za dobro počutje. Letaku sledi Seznam aktivnosti, ki vključuje predloge aktivnosti, s katerimi se lahko zamotite in ostanete aktivni. Ne pozabite, da smo ljudje socialne živali – da bi uspevali in cveteli, potrebujemo stik z drugimi. Predlagamo, da poskusite izvesti vsaj nekaj od teh družabnih aktivnosti, ki vključujejo druge ljudi. V času, v katerem smo se znašli, boste morali biti ustvarjalni pri iskanju načinov za druženje na daljavo. Stike z drugimi lahko na primer ohranjate preko socialnih omrežij ali telefona.

- **Prepoznavajte, ali vas skrbijo resnični problemi ali pa so vaše skrbi hipotetične.** Pri določanju vrste zaskrbljenosti vam lahko pomaga Odločitveno drevo skrbi. Če doživljate veliko hipotetičnih skrbi, se je pomembno najprej opomniti, da se ne ukvarjate s problemom, ki bi ga lahko rešili tukaj in zdaj, nato pa poiskati načine, kako prekiniti zaskrbljenost s tem, da se osredotočite na nekaj drugega. To orodje lahko uporabite tudi pri otrocih, ki se težko soočajo z novo nastalo situacijo.
- **Odlagajte skrbi.** Skrbi so vztrajne – dajo nam občutek, da se moramo z njimi ukvarjati takoj. Lahko pa poskusite z eksperimentom in odložite hipotetične skrbi na kasnejši čas. Številni ljudje so ugotovili, da lahko tako oblikujejo drugačen odnos do svojih skrbi. V praksi to pomeni, da zavestno določimo čas v dnevu, ko bomo skrbeli (na primer 30 minut na dan vsak večer). Sprva se vam bo to verjetno zdelo nenavadno! To namreč hkrati pomeni, da ostalih 23.5 ur dneva poskušate ne skrbeti in skrbi odložiti na “čas za skrbenje”. V Vaji odlaganja skrbi boste spoznali natančne korake, kako se tega lotiti.
- **Bodite sočutni do sebe.** Zaskrbljenost prihaja iz skrbi – za druge nas skrbi takrat, ko nam je mar zanje. Tradicionalne kognitivno-vedenjske terapevtske tehnike za delo z negativnimi, anksioznimi ali vznemirjujočimi mislimi vključujejo zapisovanje teh misli in iskanje drugačnih načinov reagiranja nanje. S pomočjo delovnega lista Sočutno izpodbijanje skrbi lahko vadite prijazno in sočutno reagiranje na anksiozne ali vznemirjujoče misli. Da boste lažje začeli, smo vam pripravili tudi konkreten primer.
- **Bodite čuječi.** Učenje in izvajanje čuječnosti lahko pomaga pri premagovanju zaskrbljenosti in nas vrne v sedanji trenutek. Osredotočanje na lahno gibanje sape ali na zvoke okoli sebe je lahko “sidro”, s pomočjo katerega se vrnemo v sedanji trenutek in pustimo skrbem, da gredo mimo.

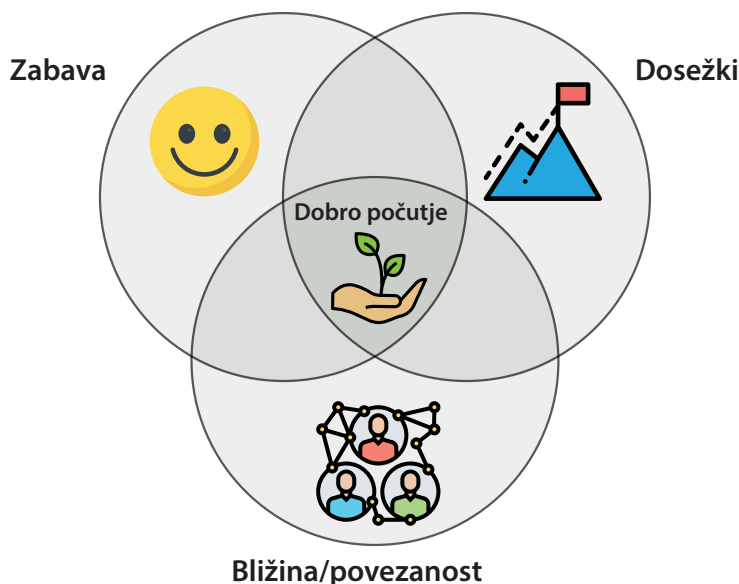
## Poiščite ravnotežje in poskrbite za dobro počutje

V trenutni zdravstveni situaciji se številne naše vsakodnevne rutine in aktivnosti spreminjajo. Naravno je, da ob tem začutimo nelagodje in opazimo lahko, da postanejo načini, na katere smo običajno poskrbeli za svoje dobro počutje, nenadoma naporni. Ne glede na to ali delate od doma ali ste v kaki drugi obliki fizične izolacije, poskusite svojo dnevno rutino organizirati tako, da uravnotežite aktivnosti, ki

- vam dajo občutek dosežka.
- vam pomagajo ostati povezani z drugimi.
- jih naredite iz čiste zabave.

Ko se spopadamo z anksioznostjo in zaskrbljenostjo, zlahka pozabimo na aktivnosti, ki so nas včasih veselile. Vsakodnevno načrtujte prijetne aktivnosti, ki vas veselijo. Preberite dobro knjigo, pogledajte si komedijo, plešite ali pojte, uživajte v sproščujoči kopeli, pripravite si najljubšo hrano.

Ko nekaj dosežemo ali dokončamo, se počutimo dobro, zato je smiselno, da poskusimo vsak dan doseči občutek tega zadovoljstva. Opravite nekaj gospodinjskih opravil, okrasite sobo, delajte na vrtu, skuhajte novo jed, plačajte račun in podobno.



Ljudje smo družabne živali, zato hrepenimo po povezanosti in bližini z drugimi ljudmi. V času trenutne zdravstvene krize smo številni med nami fizično izolirani od drugih, zato moramo biti ustvarjali pri iskanju načinov za povezovanje z drugimi, da se izognemo občutkom izoliranosti in osamljenosti. Kako se lahko še naprej povezujemo z družino in prijatelji? Uporabimo socialna omrežja, preko telefona in video klicev lahko izvedemo številne že dogovorjene aktivnosti, kot so na primer srečanje knjižnega ali filmskega kluba. Raziščite tudi možnosti za vključitev v lokalne spletne skupine z namenom nudenja pomoči v lokalnem okolju.

Neravnotežje med zabavo, dosežki in bližino lahko vpliva na naše razpoloženje. Če večino časa delaš in nimaš časa za druženje in zabavo, se lahko začneš počutiti potrt in osamljeno. Tudi če se večino časa sproščaš in zabavaš in ne počneš nič drugega, kar je v življenju pomembno, to prav tako vpliva na razpoloženje.

Ob koncu vsakega dneva si vzemite čas in razmislite "Kaj mi je danes dalo občutek dosežka? Zabave? Bližine z drugimi?" Mi je uspelo vse troje uravnotežiti ali lahko jutri kaj naredim drugače?

## Seznam aktivnosti ponuja nekaj idej, s čim se lahko zaposlite



### Živali

Ljubkujte hišnega ljubljencega  
Sprehajajte psa  
Poslušajte ptičje petje



### Bodite aktivni

Pojdite na sprehod  
Tecite  
Plavajte  
Kolesarite  
Doma telovadite ob spletnem  
video posnetku



### Čistite

Počistite hišo  
Počistite dvorišče  
Počistite kopalnico  
Počistite stranišče  
Počistite spalnico  
Očistite hladilnik  
Očistite pečico  
Očistite čevlje  
Pomijte po tleh  
Napolnite/spraznite  
pomivalni stroj  
Operate perilo  
Dokončajte nekaj opravil  
Organizirajte si delovni prostor  
Pospravite omaro



### Povežite se z ljudmi

Kontaktirajte prijatelja  
Vključite se v skupino  
Vključite se v politično stranko  
Prijavite se na spletni strani  
za zmenke  
Prijatelju pošljite sporočilo  
Znova se povežite s starim  
prijateljem



### Kuhajte

Skuhajte si topel obrok  
Skuhajte topel obrok za  
nekoga drugega  
Specite torto / piškote  
Opecite  
sladkorne penice  
Preizkusite nov recept



### Ustvarjajte

Naslikajte sliko  
Naslikajte portret  
Fotografirajte  
Skicirajte  
Organizirajte fotografije  
Uredite album s fotografijami  
Začnite oblikovati ustvarjalno beležko  
Dokončajte začetni projekt  
Šivajte/pletite



### Izrazite se

Smejte se  
Jokajte  
Pojte  
Kričite  
Vrskajte



### Prijaznost

Pomagajte prijatelju/sosedu/tujcu  
Nekomu izdelajte darilo  
Bodite naključno prijazni  
Naredite komu uslugo  
Naučite nekoga nove veščine  
Bodite prijazni  
Načrtujte presenečenje za nekoga  
Napišite seznam svojih  
dobrih lastnosti  
Napišite seznam ljudi ali stvari, za  
katere ste hvaležni



### Učite se

Naučite se nekaj novega  
Naučite se nove spretnosti  
Naučite se novega dejstva  
Poglejte si videoposnetek  
z navodili



### Popravljajte

Popravite nekaj v hiši  
Popravite kolo/avto/skuter  
Izdelajte nekaj novega  
Zamenjajte žarnico  
Okrasite sobo



### Um

Sanjarite  
Meditirajte  
Molite  
Razmišljajte  
Mislite  
Preizkusite sprostitvene vadb  
Vadite jogo



### Glasba

Poslušajte glasbo, ki vam je všeč  
Poiščite novo glasbo za poslušanje  
Vključite radio  
Ustvarjajte glasbo  
Zapojte pesem  
Igrajte instrument  
Poslušajte podcast



### Narava

Delajte na vrtu  
Nekaj posadite  
Obrezujte  
Pokosite travo  
Naberite rože  
Kupite rože  
Pojdite na sprehod v naravo  
Sedite na soncu



### Načrtujte

Postavite si cilj  
Oblikujte proračun  
Oblikujte 5 letni načrt  
Sestavite seznam opravil  
Sestavite seznam vsega, kar bi  
radi naredili v prihodnosti  
Napišite nakupovalni seznam



### Berite

Preberite najljubšo knjigo  
Preberite novo knjigo  
Preberite časopis  
Preberite najljubšo spletno stran



### Urniki

Zjutraj vstanite posebej zgodaj  
Ostanite pozno pokonci  
Zjutraj dolgo pospite  
Opravite nekaj z vašega seznama  
opravil



### Skrb zase

Pripravite si kopel  
Stuširajte se  
Operate si lase  
Privoščite si nego obraza  
Uredite si nohte  
Sončite se (ne pozabite na  
sončno kremo!)



### Poskusite nekaj novega

Poskusite novo hrano  
Poslušajte neznano glasbo  
Poglejte si nov film ali  
televizijsko oddajo  
Oblecite nova oblačila  
Preberite novo knjigo  
Bodite spontani  
Izražajte se



### Glejte

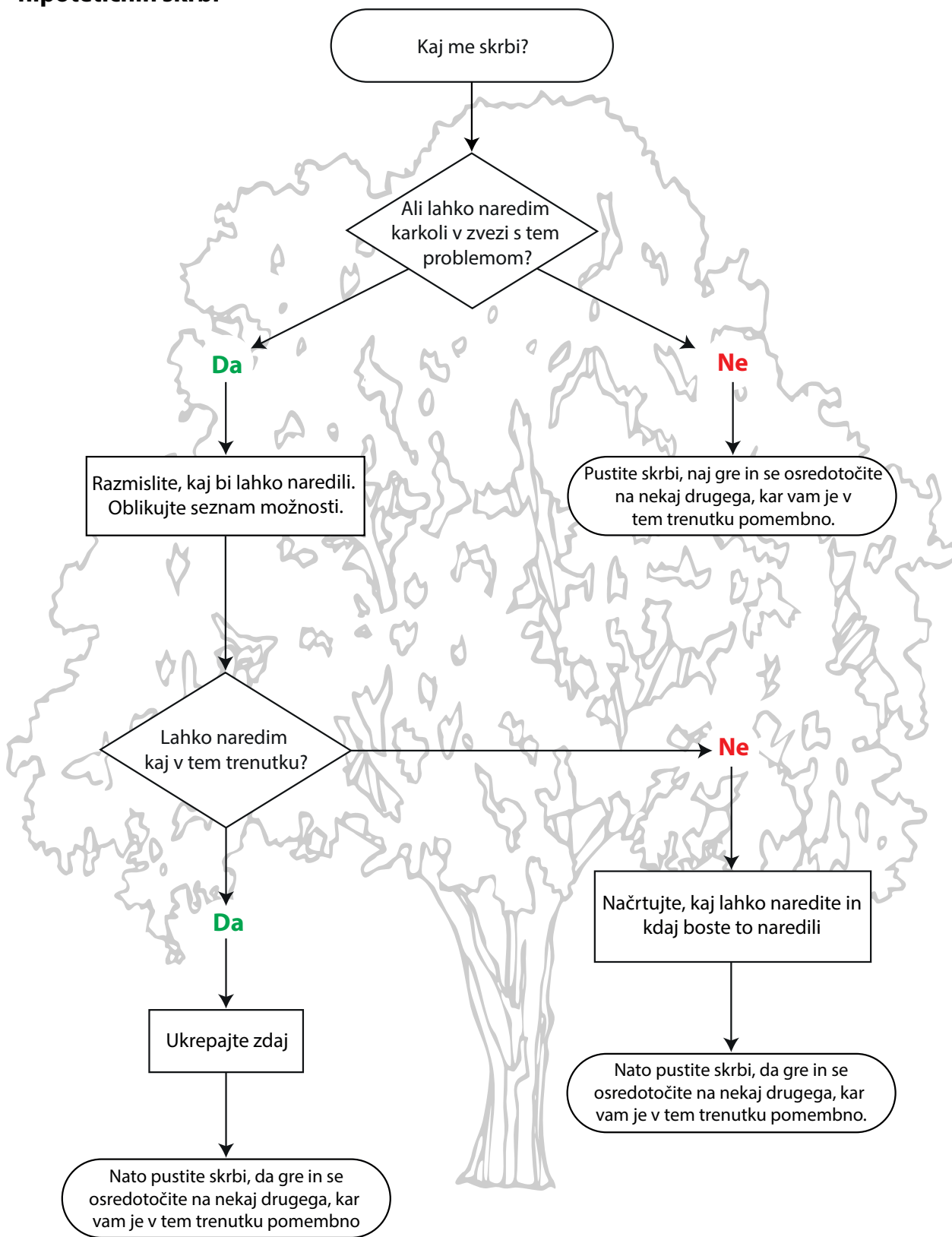
Poglejte si film  
Poglejte si televizijsko oddajo  
Poglejte si YouTube video



### Pišite

Napišite pismo s pohvalo  
Napišite pismo politiku  
Napišite ježno pismo  
Napišite pismo hvaležnosti  
Napišite kartico zahvale  
Pišite dnevnik  
Napišite življenjepis  
Začnite pisati knjigo

## S pomočjo tega odločitvenega drevesa ločite "resnične probleme" od "hipotetičnih skrbi"



## Odlaganje skrbi v negotovih časih

Psihologi so mnenja, da obstajata dve vrsti skrbi:

- 1. Zaskrbljenost zaradi resničnih problemov** se pojavi ob dejanskih problemih, ki vplivajo na nas tukaj in zdaj in na katere lahko v tem trenutku reagiram "My hands are dirty from gardening, I need to wash them", "I need to call my friend or she will think I have forgotten her birthday", "I can't find my keys", "I can't afford to pay this electricity bill", "My boyfriend isn't speaking to me".
- 2. Hipotetične skrbi** so skrbi zaradi problemov, ki trenutno ne obstajajo, a se bi lahko pojavili v prihodnosti.  
"Kaj če umrem?", "Kaj če umrejo vsi, ki jih poznam?", "Mogoče bom od teh skrbi še znorel."

Ljudje, ki so zaskrbljeni, to pogosto opisujejo kot neobvladljivo, zamudno in včasih verjamejo, da je skrbeti koristno. Eksperimentiranje z odlaganjem skrbi – z določanjem časa v dnevu, ko ne bomo počeli nič drugega kot skrbeti in z omejevanjem časa za skrbenje – je koristen način za raziskovanje našega odnosa do skrbi. V ta namen izvajajte naslednje korake vsaj en teden.

### Prvi korak: Priprava

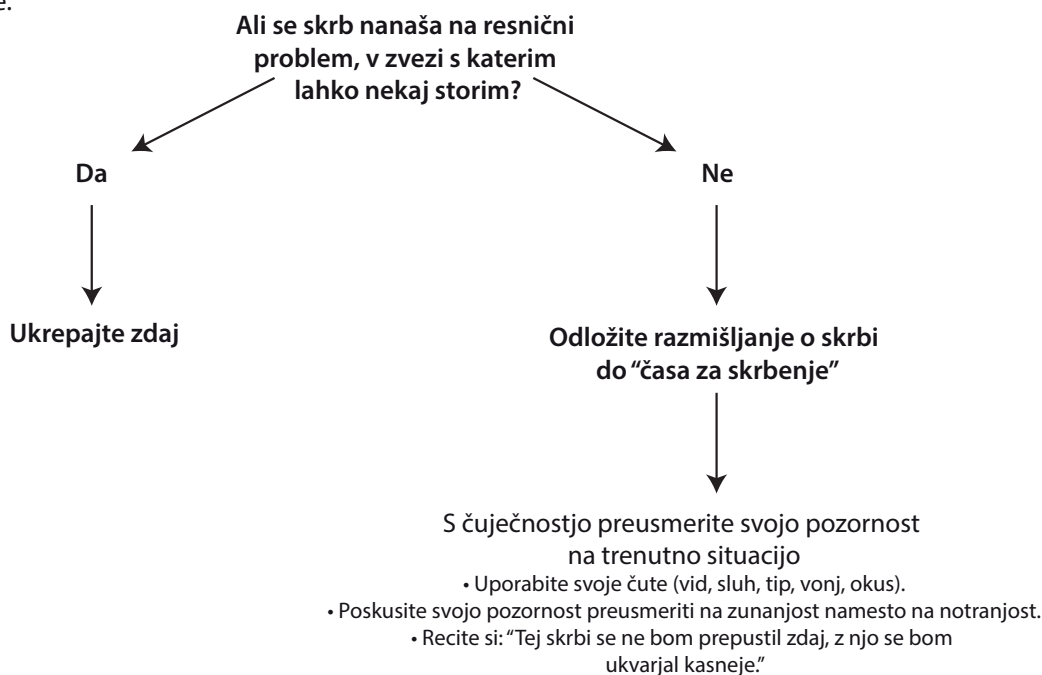
Določite, kdaj bo vaš čas za skrbenje in kako dolgo bo trajal.

- "Čas za skrbenje" je čas, ko prenehate z vsemi drugimi aktivnostmi in se samo prepustite skrbem.
- Kdaj v dnevu bi bilo najbolje, da se posvetite skrbem?
- Kdaj obstaja najmanjša nevarnost, da vas pri tem zmotijo?
- Če se ne morete odločiti, lahko začnete tako, da skrbite vsak dan ob 19.00 15-30 minut



### Drugi korak: Odlaganje skrbi

Tekom dneva presoajte ali so skrbi, ki se vam porajajo "realne" in se jim morate posvetiti ali so "hipotetične", ki jih lahko odložite.



### Tretji korak: Čas za skrbenje

Čas za skrbenje izkoristite za skrbenje. Zapišite si vse hipotetične skrbi, ki so se vam tekom dneva porodile. Kako močno vas v tem trenutku obremenjujejo? Ali lahko v zvezi s katero od teh skrbi kakorkoli ukrepate?

- Poskusite za skrbenje izkoristiti ves predviden čas, četudi se vam zdi, da nimate o čem skrbeti ali če se vam zdi, da vas skrbi v tem trenutku ne obremenjujejo zelo.
- Razmislite o skrbeh – ali vas obremenjujejo enako močno zdaj, ko o tem razmišljate, kot so vas obremenjevale, ko so se prvič pojavile?
- Lahko katero od skrbi pretvorite v realen problem, za katerega lahko poiščete možne rešitve?

## Sočutno izpodbijanje skrbi v času globalne zdravstvene krize

| <b>Situacija</b><br>S kom si bil? Kaj si delal?<br>Kje si bil? Kdaj se je zgodilo? | <b>Čustva in telesne senzacije</b><br>Kaj si občutil?<br>Ocena intenzivnosti 0-100% | <b>Avtomatska misel</b><br>Kaj ti je šlo skozi misli?<br>Misli, slike, spomini                | <b>Sočuten odgovor</b><br>Kakšen bi bil resnično sočuten odgovor na negativno misel?                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ogledanje poročil drugo uro<br>zapovrstjo                                          | Anksioznost, napetost in<br>občutenje panike                                        | To je strašno. Toliko ljudi bi lahko<br>umrlo. Kaj se bo zgodilo z mano<br>in z mojo družino? | Razumljivo je, da te skrbi –<br>nenavadno bi bilo, če te ne bi. Kaj<br>bi lahko naredil, da bi se začel<br>počutiti bolje? morda bi si lahko<br>namesto poročil ogledal kako<br>komedijo ali pa bi vstal in počel<br>kaj drugega.                                             |
|                                                                                    |                                                                                     | Če se je pojavila slika ali spomin – kaj<br>ti pomeni?                                        | Poskusite si odgovoriti s sočutno modrostjo,<br>močjo, toplino, prijaznostjo in neobsojajoče.<br>• Kaj bi mi rekel najboljši prijatelj?<br>• Kaj bi rekel nekdo, ki je resnično sočuten?<br>• S kakšnim tonom glasu bi mi bilo treba govoriti,<br>da bi se počutili pomirjen? |

## Sočutno izpodbijanje skrbi v času globalne zdravstvene krize

| <b>Situacija</b><br>S kom si bil? Kaj si delal?<br>Kje si bil? Kdaj se je zgodilo? | <b>Čustva in telesne senzacije</b><br>Kaj si občutil?<br>Ocena intenzivnosti 0-100% | <b>Avtomatska misel</b><br>Kaj ti je šlo skozi misli?<br>Misli, slike, spomini | <b>Sočuten odgovor</b><br>Kakšen bi bil resnično sočuten odgovor na negativno misel?                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |                                                                                     | Če se je pojavila slika ali spomin – kaj ti pomeni?                            | Poskusite si odgovoriti s sočutno modrostjo, močjo, toplino, prijaznostjo in neobsojajoče.<br>• Kaj bi mi rekel najboljši prijatelj?<br>• Kaj bi rekel nekdo, ki je resnično sočuten?<br>• S kakšnim tonom glasu bi mi bilo treba govoriti, da bi se počutil pomirjen? |

## Nekaj zaključnih nasvetov

- **Oblikujte rutino.** Če doma preživljate več časa kot običajno, je pomembno nadaljevati z utečeno rutino. Še naprej vstajajte in hodite spat ob običajni uri, planirajte redne obroke, vsako jutri se oblecite in uredite. Lahko si oblikujete urnik, da boste lažje vzdrževali strukturo dneva.
- **Ostanite mentalno in fizično aktivni.** Ko načrtujete potek dneva, vključite tudi aktivnosti, ki bodo zaposlile vaš um in vaše telo. Lahko se poskusite naučiti nekaj novega s pomočjo spletnega tečaja ali si zadate, da se naučite nekaj fraz v novem jeziku. Pomembno je tudi, da ostanete fizično aktivni. V ta namen lahko temeljito opravite katero od gospodinjskih opravil ali pa sodelujete pri vadbi preko spleta.
- **Vadite hvaležnost.** V negotovih časih vam lahko hvaležnost pomaga pri doživljanju veselja, radoživosti in užitka. Ob koncu vsakega dneva si vzemite čas in razmislite, za kaj ste lahko danes hvaležni. Bodite kar se da natančni in vsak dan prepoznajte kaj novega. Na primer "Hvaležen sem, da je bilo po kosilu sončno in sem lahko posedel na vrtu." Lahko začnete pisati dnevnik hvaležnosti ali pripravite lonček hvaležnosti, v katerega vstavljate vaše ideje. Spodbudite tudi druge družinske člane, da se vam pri tem pridružijo.
- **Prepoznajte in omejite sprožilce skrbi.** Ob stalnem spreminjanju zdravstvene situacije se nam morda zdi, da moramo nenehno slediti poročilom in socialnim omrežjem za najnovejše novice. A morda boste opazili, da vam to sproža skrbi in anksioznost. Poskusite prepoznati, kaj vam sproža skrbi. Morda daljše gledanje poročil? Preverjanje socialnih omrežij vsako uro? Poskusite omejiti čas, ko ste dnevno izpostavljeni tem sprožilcem. Lahko si določite, katera poročila v dnevni boste gledali/poslušali ali pa omejite čas, ki ga preživite na socialnih omrežjih.
- **Zanašajte se na zanesljive vire informacij.** Bodite pozorni, iz katerih virov pridobivate novice in informacije. Previdno izbirajte zanesljive vire. Svetovana zdravstvena organizacija ponuja odlične informacije na strani: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Za zanesljive in osvežene informacije lahko obiščete tudi spletno stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje: <https://www.nijz.si/>

## Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Slovenian

Translated title: Življenje s skrbmi in anksioznostjo v času globalne negotovosti

Translated by: Tadeja Batagelj

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: [https://www.psychologytools.com/resource/](https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty)

living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

## Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

## Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.