SLOVENSKO ZDRUŽENJE BOLNIKOV
Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, L&L

# KAKO SE UMIRITI,
## KO JE VSEGA PREVEČ?

### Tehnike sproščanja



Sanja Roškar, mag. psih., spec. klin. psih., Klinika za interno medicino, UKC Maribor
Dora Mališ, mag. psih., Klinika za interno medicino, UKC Maribor

SLOVENSKO
ZDRUŽENJE BOLNIKOV
Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.964(035)
159.944.4(035)

ROŠKAR, Sanja
Kako se umiriti, ko je vsega preveč? : tehnike sproščanja / Sanja Roškar, Dora Mališ ; [slika AdobeStock]. - 1. izd. - Ljubljana : Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, 2026

ISBN 978-961-7042-21-4
COBISS.SI-ID 303666691

Izdajatelj: Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L
Avtorici vsebine:
Sanja Roškar, mag. psih., spec. klin. psih., Klinika za interno medicino, UKC Maribor
Dora Mališ, mag. psih., Klinika za interno medicino, UKC Maribor
Slika: AdobeStock
Uredila: Brina Žagar
Lektorica: Olga Markič
Naklada: 1.000 izvodov
Prva izdaja: 2026



# Uvod

## Ko potrebujemo trenutek za umiritev

Bolezen in zdravljenje pogosto ne vplivata samo na telo, temveč tudi na naše doživljanje. Pregledi, čakanje na izvide, zdravljenje, bolečina, utrujenost, spremembe telesnega počutja in negotovost lahko povzročijo povečano napetost, zaskrbljenost ali občutek, da smo ves čas »na preži«.

Ko smo pod stresom, se na to odzove tudi naše telo. Aktivira se **stresni odziv**, ki nas pripravi na soočanje z zahtevno ali ogrožajočo situacijo. Pospešita se lahko srčni utrip in dihanje, mišice se napnejo, pozornost pa se usmeri predvsem na tisto, kar ocenjujemo kot pomembno ali nevarno. Takšen odziv je v določenih situacijah koristen in nam pomaga, da se prilagodimo.

Težava nastane, kadar telo ostaja v stanju povečane napetosti tudi takrat, ko neposredne nevarnosti ni več. Takrat lahko opazimo nemir, napete mišice, plitvejše in hitrejše dihanje, težave s spanjem, utrujenost ali večjo občutljivost za neprijetne telesne občutke. Pri človeku, ki je že obremenjen z boleznijo ali zdravljenjem, se lahko tako vzpostavi **krog med telesno napetostjo, neprijetnimi telesnimi občutki in skrbmi.**

## Kako nam lahko pomagajo tehnike sproščanja?

Tehnike sproščanja so preprosti načini, s katerimi lahko vplivamo na svojo telesno in psihično napetost ter pomagamo vzpostaviti občutek večje umirjenosti. S tehnikami sproščanja tudi naberemo novo zalogo energije, s čimer izboljšamo svoje splošno počutje. Ko smo bolj sproščeni imamo namreč občutek večjega nadzora nad lastnim življenjem, lažje in bolj učinkovito se soočamo z vsakodnevnimi izzivi, smo bolj samozavestni in zadovoljni sami s seboj.

Sproščamo se lahko na različne načine, preko vsakodnevnih aktivnosti, kot so na primer: vrtnarjenje, šport, branje in podobno. Kljub temu pa poznamo nekaj specifičnih tehnik, ki so **usmerjene le v doseganje sprostitve**. Nekatere tehnike temeljijo bolj na telesu, medtem ko so druge usmerjene bolj na misli. Najbolj poznane so:

- Tehnike dihanja
- Postopno mišično sproščanje
- Vizualizacija
- Avtogeni trening
- Čuječnost

Za doseganje optimalnih rezultatov je pomembno **redno izvajanje tehnik sproščanja**, najbolje takrat, ko nismo v stiski. Tako jih postopoma usvojimo in jih bomo lažje uporabili, ko se znajdemo v bolj stresni ali zahtevni situaciji.

Redna vadba tehnik sproščanja ima pozitivne učinke na mnogo vidikov našega telesnega in duševnega zdravja. Tehnike sproščanja nam pomagajo:

- lažje obvladovati **stres, zaskrbljenost in tesnobo,**
- ublažiti nekatere **telesne znake stresnega odziva**, kot so pospešeno

dihanje, nemir ali občutek napetosti,
- prispevati k **lažjemu obvladovanju bolečine** in neprijetnih telesnih občutkov,
- izboljšati **kakovost spanja** in olajšati umirjanje pred spanjem,
- zmanjšati občutek **utrujenosti in izčrpanosti**, povezan z dolgotrajnim stresom in napetostjo,
- izboljšati sposobnost **usmerjanja in ohranjanja pozornosti,**
- podpreti **zbranost in miselno učinkovitost,**
- prispevati k večjemu občutku **umirjenosti, sproščenosti in splošnega dobrega počutja**.

## Sproščanje ni še ena obveznost

Pri tehnikah sproščanja ni treba biti popoln.

Ni pomembno, ali lahko popolnoma umirite misli, ali vam uspe izvesti vajo brez prekinitev, ali občutite sprostitev že prvič. **Namen vaje ni, da bi morali nekaj »doseči«, ampak da si podarite nekaj trenutkov zase.**

Včasih boste po vaji občutili več miru. Drugič boste morda opazili predvsem, da ste se za nekaj minut ustavili. Tudi to je lahko dovolj.

Z rednim izvajanjem lahko tehnike sproščanja postopoma bolje spoznate in ugotovite, katera vam najbolj ustreza. Pri nekaterih ljudeh so učinki izrazitejši takoj, pri drugih pa se pokažejo šele po večkratnem vadenju. Pomembna je predvsem **prijaznost do sebe in redna, vendar ne prisiljena vadba.**

## Kako uporabljati to knjižico?

V knjižici boste našli nekaj preprostih tehnik, ki jih lahko izvajate doma, v bolnišnici ali drugje, kjer se lahko za nekaj minut umaknete v mirnejši prostor.

**Izberite eno tehniko in jo najprej preizkusite.**
Ni vam treba izvajati vseh.
Za začetek je dovolj že **nekaj minut na dan**. Ko boste tehniko bolje poznali, jo lahko uporabite tudi v trenutkih, ko začutite več napetosti, skrbi ali nemira.

**Pomembno**

Tehnike sproščanja so namenjene **podpori dobremu počutju**. Ne nadomeščajo zdravljenja, zdravil ali strokovne pomoči, kadar jo potrebujemo.

Če vam je katera od vaj neprijetna, povzroča vrtoglavico, težko dihanje, bolečino ali izrazito nelagodje, jo prekinite. Tehniko lahko prilagodite svojim zmožnostim oziroma se o njej posvetujete z zdravstvenim osebjem. To je še posebej pomembno pri ljudeh, ki imajo zaradi bolezni ali zdravljenja telesne omejitve.





# DIHALNE VAJE

Dihanje je tesno povezano z delovanjem našega telesa in živčnega sistema. Ko smo napeti ali prestrašeni, pogosto začnemo dihati hitreje in bolj plitvo. V takšnem stanju napetosti se zgodi, da imamo v telesu premalo ogljikovega dioksida ($CO_2$) in preveč kisika. Ta pojav strokovno imenujemo hiperventilacija.

## Kako pride do tega?

1. **Hitro in plitvo dihanje:** Ko smo tesnobni ali pod stresom, se aktivira naš obrambni mehanizem (“boj ali beg”). Začnemo dihati hitro in plitvo, pogosto z zgornjim delom prsnega koša.
2. **Prehitro izdihavanje $CO_2$:** S takšnim dihanjem iz telesa dobesedno “izpihamo” preveč ogljikovega dioksida.

## Zakaj imamo občutek, da nam primanjkuje zraka?

Ko raven $CO_2$ pade, se žile v telesu in možganih rahlo stisnejo (zožijo). Zaradi tega rdeče krvne celice težje oddajo kisik tkivom in možganom.

Zato se pojavi paradoks: **v krvi imate ogromno kisika, vendar ga vaši možgani in mišice ne morejo učinkovito porabiti**. Možgani zato sprožijo lažni alarm, da vam primanjkuje zraka, kar vas prisili, da vdihnete še močneje – to pa stanje le še poslabša. Z dihalnimi vajami, ki nas učijo umirjenega dihanja, se ta "začaran krog" lahko prekine.

Pomemben del učinka dihalnih vaj je tudi **preusmerjanje pozornosti.** Ko smo zaskrbljeni, je naša pozornost pogosto ujeta v neprijetne misli, skrbi ali telesne občutke. Ko jo zavestno usmerimo na dihanje – na vdih, izdih, gibanje trebuha ali ritem dihanja – za nekaj časa prekinemo krog nenehnega ukvarjanja s skrbmi. Tako ne poskušamo neprijetnih misli na silo odpraviti, ampak **pozornost preusmerimo na nekaj, kar se dogaja tukaj in zdaj.**

**Dihalne vaje tako delujejo na dveh ravneh:**
**TELO —›** umirimo in upočasnimo dihanje —› podpiramo ustrezno izmenjavo plinov —› zmanjšujemo telesno vzburjenost
**POZORNOST —›** jo usmerimo na dihanje —› manj pozornosti namenimo skrbem in neprijetnim občutkom —› lažje dosežemo občutek umirjenosti

## 1. Trebušno oziroma preponsko dihanje

Trebušno dihanje je osnovna dihalna vaja in temelj za učenje drugih dihalnih tehnik. Pri vdihu se trebušna prepona pomakne navzdol, zato se zgornji del trebuha nekoliko izboči. Pri izdihu se trebuh sprosti in pomakne navznoter.

**Kako izvajam vajo?**
1. Udobno se namestite – lahko sedite ali ležite.
2. Eno roko položite na trebuh, drugo na prsni koš.
3. Poskusite dihati čim bolj sproščeno.




4. **Počasi vdihnite skozi nos** in opazujte, kako se trebuh dvigne.
5. Prsni koš naj se pri tem čim manj premika.
6. Nato **počasi izdihnite** skozi usta, in opazujte, kako se trebuh spusti.
7. Nadaljujte nekaj minut v mirnem in enakomernem ritmu.

Pozornost naj bo usmerjena na premikanje trebuha, občutek zraka pri vdihu in izdihu ter na postopno umirjanje ritma dihanja.

## 2. Dihanje s podaljšanim izdihom

Pri tej vaji je poudarek na **mirnem in nekoliko daljšem izdihu**. Daljši izdih lahko pomaga upočasniti dihalni ritem in prispeva k ponovnemu vzpostavljanju ravnovesja plinov.

**Kako izvajam vajo?**

1. Udobno se namestite.
2. **Vdihnite skozi nos.**
3. Nato počasi in sproščeno **izdihnite skozi usta**. Izdih naj bo približno **dvakrat daljši od vdiha**.
4. Nadaljujte nekaj minut.

Primer:
vdih 3 sekunde —› izdih 6 sekund
Če je takšen ritem neprijeten, ga skrajšajte. Pomembno je, da lahko dihate sproščeno in brez napora.

## 3. Globoko dihanje

Globoko dihanje temelji na počasnem in nekoliko globljem vdihu, zadrževanju diha ter nadzorovanem izdihu.

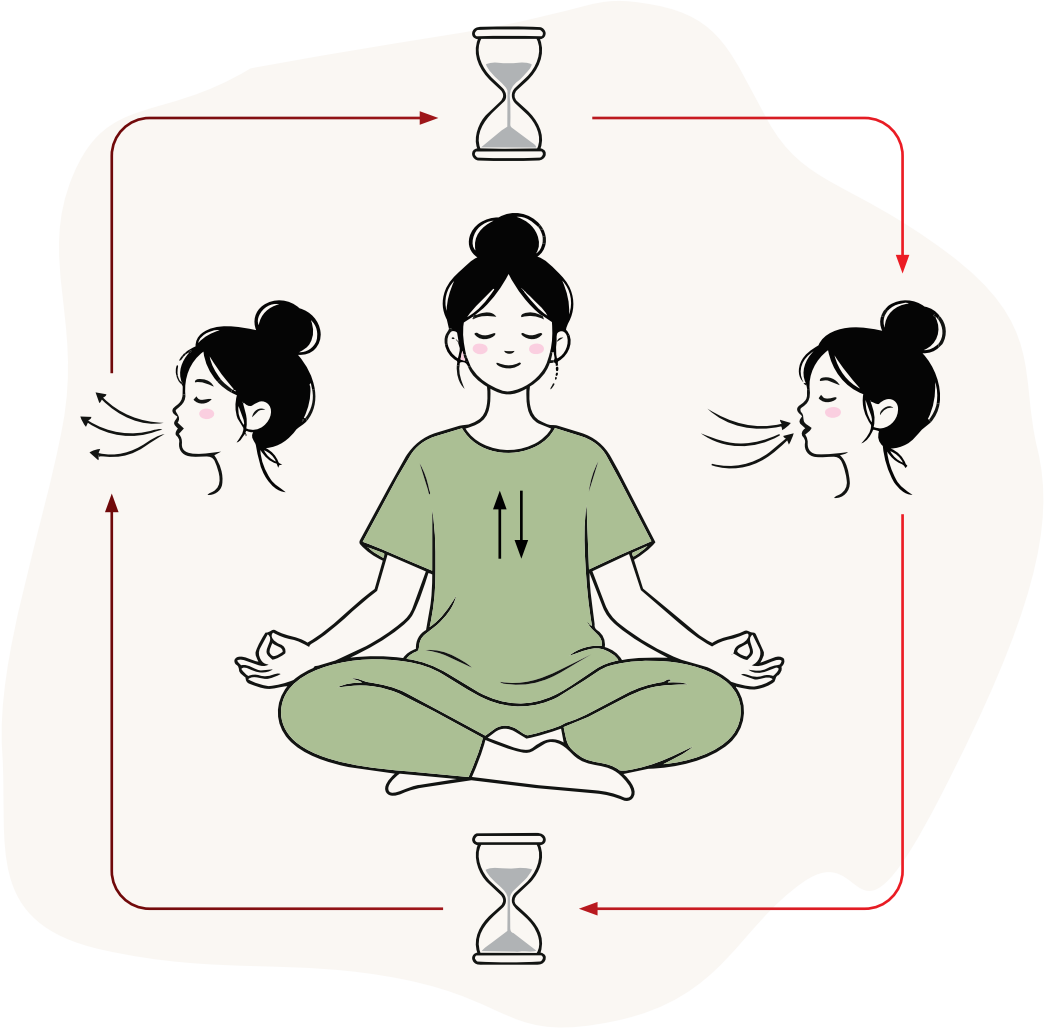
**Kako izvajam vajo?**

1. Udobno se namestite.
2. **Počasi in globlje vdihnite skozi nos.**
3. Dih za nekaj trenutkov zadržite.
4. Nato počasi in nadzorovano izdihnite skozi usta.
5. Vajo ponovite nekajkrat.

Poskusite zadržati dih za nekaj sekund, nato pa počasi izdihnite. Čas prilagodite glede na svoje zmogljivosti.

## 4. Kvadratno dihanje

Kvadratno dihanje temelji na štirih enako dolgih delih dihalnega cikla. Pri vsakem delu štejemo do štiri.



**Kako izvajam vajo?**

- **Vdih —› 4**
- **Zadržimo dih —› 4**
- **Izdih —› 4**
- **Zadržimo dih —› 4**

Nato cikel ponovimo.
Lahko si predstavljate, da s svojim dihanjem rišete **kvadrat:**
**vdih —› zadržanje —› izdih —› zadržanje**

## 5. Dihanje 4–7–8

Preprosta tehnika, ki je lahko še posebej prijetna **pred spanjem**. Umirjen ritem dihanja pomaga upočasniti telo in preusmeriti pozornost stran od skrbi.

1. **vdih skozi nos** – 4 sekunde
2. **zadržimo dih** – 7 sekund
3. **počasen izdih skozi usta** – 8 sekund

Ponovimo nekajkrat oziroma toliko časa, dokler nam je prijetno. Trajanje posameznega koraka dihalnega cikla prilagodimo svojim zmogljivostim.





# PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA

## Ko napetost začutimo v telesu

Ko smo pod stresom, se mišice pogosto nezavedno napnejo – dvignemo ramena, stisnemo čeljust, napnemo trebuh ali stisnemo pesti. Če napetost traja dlje časa, jo lahko začnemo doživljati kot nekaj običajnega in je niti ne opazimo več.

**Progresivna mišična relaksacija** nas uči, da ponovno prepoznamo razliko med **napeto in sproščeno mišico**. Posamezno mišično skupino za nekaj sekund namerno napnemo, nato napetost spustimo in opazujemo razliko v občutku. S ponavljanjem se naučimo lažje prepoznati, kje v telesu zadržujemo napetost, in jo postopoma tudi lahko sprostimo.

## Kako izvajamo vajo?

Vajo lahko izvajamo **sede ali leže**, v udobnih oblačilih in mirnem prostoru. Med izvajanjem **mirno in enakomerno dihamo**. Posamezno mišično skupino najprej napnemo za približno **5 sekund**, nato jo sprostimo za najmanj **10 sekund** in opazujemo razliko med napetostjo in sproščenostjo. Pri vsaki mišični

skupini lahko vajo **ponovimo dvakrat**. Ves čas dihamo mirno in enakomerno ter smo pozorni na razliko med občutkom napetosti in sproščenosti.

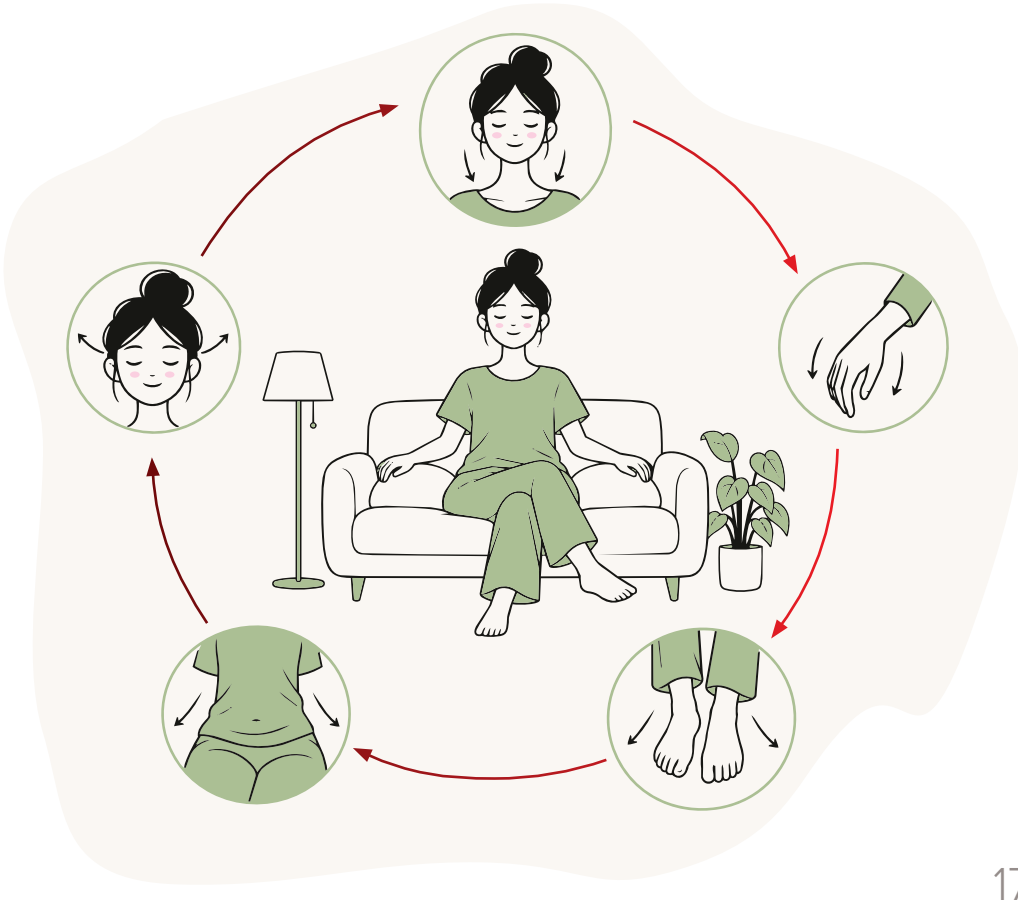
1. Pesti
   **Stisnemo desno pest – zadržimo – sprostimo.**
   Ponovimo z levo pestjo. Nato stisnemo obe pesti hkrati in sprostimo.
2. Nadlakti
   **Roki stegnemo ob telesu, komolca pritisnemo k trupu – zadržimo – sprostimo.**
3. Vrat
   **Glavo rahlo potisnemo nazaj in jo nato usmerimo naprej oziroma jo sklonimo proti prsnemu košu – sprostimo.**
4. Ramena
   **Obe rami dvignemo čim višje proti ušesom – zadržimo – sprostimo.**
5. Čelo
   **Visoko dvignemo obrvi in nagubamo čelo – zadržimo – sprostimo.**
   Nato obrvi potegnemo navzdol in skupaj, kot bi se namrščili – sprostimo.
6. Oči
   **Močno zatisnemo oči – zadržimo – sprostimo.**
7. Usta
   **Stisnemo ustnice skupaj – sprostimo.**
8. Prsni koš
   **Globoko vdihnemo skozi nos – zadržimo – počasi izdihnemo skozi usta in sprostimo.**
9. Trebuh
   **Potegnemo trebuh navznoter in napnemo trebušne mišice – zadržimo – sprostimo.**
10. Stegna
    **Stisnemo kolena skupaj – zadržimo – sprostimo.**

11. Stopala in noge

    **Stegnemo in dvignemo nogi, stopala obrnemo proti sebi – zadržimo – sprostimo.**

## Ko vajo že obvladamo

Ko se naučimo prepoznati občutek mišične napetosti, lahko vajo postopoma skrajšamo in jo izvajamo samo za posamezne mišične skupine. Namesto da mišice najprej napnemo, jih lahko tudi **samo sprostimo**. Tako lahko v vsakdanji situaciji sprostimo tudi samo tisti del telesa, kjer začutimo napetost.







# VIZUALIZACIJA POMIRJUJOČEGA KRAJA

Pri dosedanjih tehnikah smo se osredotočili predvsem na telo – na dihanje in mišično napetost. Obstajajo pa tudi tehnike sproščanja, pri katerih večjo pozornost namenjamo **mislim in predstavam**.

Ena izmed njih je **vizualizacija oziroma ustvarjanje pomirjujoče miselne podobe**. Pri njej si v mislih predstavljamo kraj, dogodek ali situacijo, ki nam vzbuja občutek miru in varnosti. Ko svojo pozornost usmerimo stran od skrbi in neprijetnih misli ter jo osredotočimo na prijetno predstavo, se lahko postopoma umirijo tudi telesni občutki napetosti.

Pri vizualizaciji ni pomembno, da si nekaj predstavljamo »popolnoma pravilno«. Vsak si ustvari **svojo podobo**. Pomembno je, da je le-ta čim bolj živa in osebna. Pri tem lahko vključimo različne čute: **kaj vidimo, slišimo, vohamo, čutimo na koži, kakšen je okus, kakšna je temperatura in kako se naše telo premika v prostoru**.

Vizualizacijo lahko izvajamo samostojno ali ob vodenju druge osebe oziroma posnetka.

Primer vizualizacije



## Morska obala

Dihajte v svojem ritmu in za začetek samo opazujte, kako zrak vstopi v vaše telo med vdihom in kako ga med izdihom zapusti. ...

Potem poskušajte malo poglobiti vdih in izdih, da postane dihanje mirno in enakomerno.

Z mislimi se počasi preselite na morsko obalo na začetku poletja. Zgodaj zjutraj je, zrak je svež in topel. Na svoji koži čutite rahel veter.

Stojite ob morju in se najprej vprašate, kakšna tla so pod vašimi nogami – pesek, skala, kamenčki? ...

Potem se razgledujete naokoli. Kaj vidite? Kakšno je morje, je čisto mirno ali opazite kakšne valove? Kakšne barve je? ...

Počasi se sprehodite ob njem. Ali slišite svoje korake, kako stopajo po obali? Svojo pozornost nato usmerite na ostale zvoke, ki jih lahko slišite. So prisotni glasovi galebov ali drugi glasovi, lahko slišite morje, veter? ...

Postanete pozorni tudi na vonje, ki jih lahko zaznate. Kaj lahko vohate? ...

Sklonite se in v dlan zajamete vodo. Začutite osvežilen hlad na roki, vidite, da je voda bistra. Par kapljic poskusite z jezikom. Kakšen je njen okus? Pustite, da vam voda steče med prsti. ...

Potem poberete majhen kamen. Na dlani čutite njegovo težo in gladko površino. Opazujete, kakšne barve in oblike je.

Ko ste si ga ogledali, ga lahko vržete v morje in spremljate, kako za njim ostajajo krogi na površini. ...

Počasi se vrnete nazaj na izhodiščno točko. Pozorni ste na občutke v telesu. So prisotni prijetni občutki, sproščenost, mir? ...

S temi občutki zapustite svojo domišljijsko obalo in se počasi vrnite nazaj v to sobo.

Pozornost spet usmerite na svoje dihanje. Opazujte nekaj svojih vdihov in izdihov. ...

Zavedajte se, kako so vaša stopala trdno na tleh, začutite stol pod vami. ...
Rahlo premaknite prste na rokah in nogah ter zanihajte z glavo. Ko boste pripravljeni, odprite oči.

## Kako lahko vizualizacijo izvajate sami?

Če vam je lažje, si lahko posnamete svoj glas, kako počasi berete navodila za vizualizacijo, in posnetek nato poslušate, ko potrebujete nekaj minut za umiritev. Uporabite lahko tudi posnetke vodenih vizualizacij, ki jih najdete na spletu. Pri tem je pomembno, da si tudi ob vodenju ustvarite svojo različico podobe – tisto, kar vam je prijetno in pomirjujoče.





# ČUJEČNOST

Pri dosedanjih tehnikah smo se osredotočali predvsem na umirjanje telesa ali ustvarjanje prijetnih notranjih predstav. Čuječnost je nekoliko drugačen pristop. V ospredju ni prizadevanje, da bi se morali sprostiti ali odstraniti neprijetne misli in občutke, temveč **zavestno usmerjanje pozornosti v sedanji trenutek ter sprejemanje izkušnje takšne, kot je.**

V vsakdanjem življenju je naša pozornost pogosto razpršena. Razmišljamo o tem, kaj se je zgodilo, kaj se bo zgodilo, kaj moramo še narediti ali kaj bi lahko šlo narobe. Ob bolezni ali zdravljenju se lahko temu pridružijo še skrbi glede zdravja, telesnih simptomov, preiskav in prihodnosti.

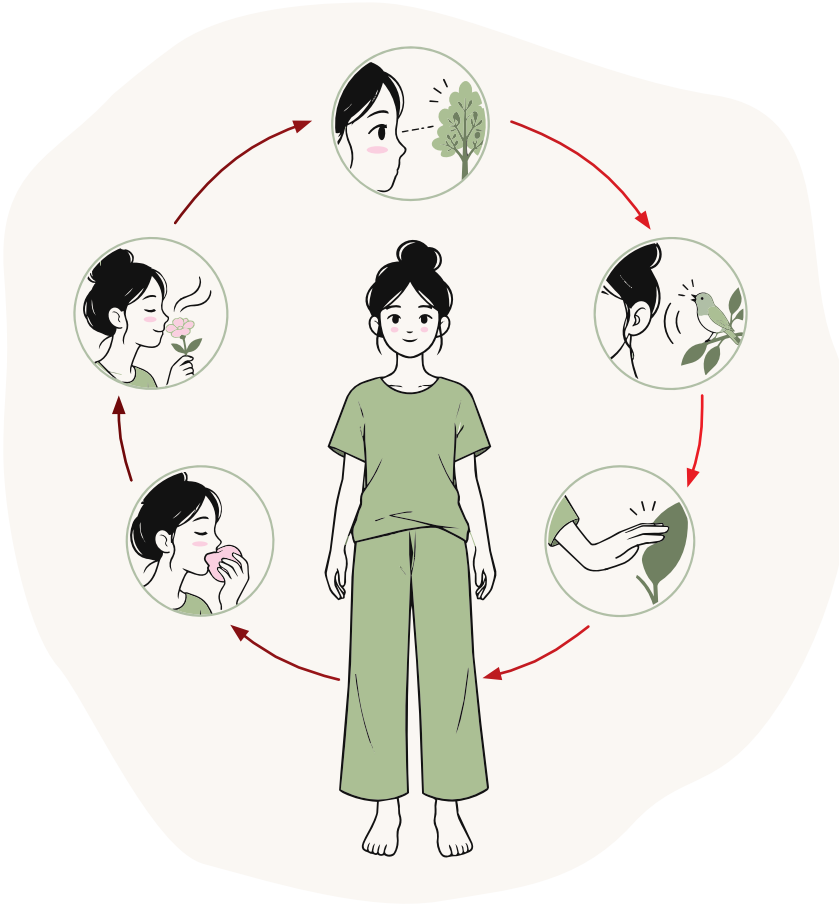
**Čuječnost pomeni, da svojo pozornost namerno usmerimo v sedanji trenutek.** Opazujemo svoje misli, občutke, telesne zaznave in dogajanje okoli sebe, takšne, kot so – brez potrebe, da bi jih takoj spreminjali, odganjali ali ocenjevali.

To ne pomeni, da moramo »izklopiti misli«. Misli bodo prihajale in odhajale. Ko opazimo, da smo odtavali v razmišljanje, svojo pozornost preprosto in brez obsojanja ponovno usmerimo na to, kar se dogaja tukaj in zdaj. Čuječnost nam tako pomaga razvijati sposobnost, da **opazimo, kaj se dogaja, ne da**

**bi se morali na vsako misel, občutek ali telesni signal takoj odzvati.** Cilj ni, da neprijetno izkušnjo odstranimo, ampak da se naučimo ostati z njo na bolj miren in sprejemajoč način.

## Čuječnost lahko vadimo tudi med vsakodnevnimi opravili

Za čuječnost ne potrebujemo posebnega prostora ali veliko časa. Vadimo jo lahko tudi med običajnimi dejavnostmi.



Pri pitju kave ali čaja lahko za trenutek odložimo telefon in opazujemo **toploto skodelice, vonj, okus in občutek tekočine v ustih**. Pri sprehodu lahko opazujemo **podlago pod stopali, gibanje telesa, temperaturo zraka, zvoke in barve okoli sebe.** Pri tuširanju lahko pozornost usmerimo na **temperaturo vode, občutek vode na koži, zvoke in vonj mila.** Pri prehranjevanju lahko za nekaj trenutkov upočasnimo in opazujemo **barvo, vonj, okus in teksturo hrane.**

To so majhni trenutki čuječnosti, s katerimi treniramo sposobnost, da smo **bolj prisotni v tem, kar se dogaja tukaj in zdaj**, namesto da smo ves čas v svojih mislih.

## Čuječe pitje kave

Kavo običajno spijemo skoraj mimogrede – med branjem, delom ali razmišljanjem o tem, kaj moramo še postoriti. Pri čuječem pitju kave se za nekaj minut upočasnimo in svojo pozornost usmerimo samo v to, kar se dogaja v tem trenutku.

Ni pomembno, kako hitro ali počasi kavo spijete. Pomembno je, da ste med pitjem **zares prisotni.**

**Primer čuječnosti**
Vzemite skodelico kave in si vzemite nekaj minut, brez telefona, televizije ali drugih opravkov.

1. **Najprej jo opazujte.**
   Poglejte svojo skodelico. Opazujte njeno obliko, barvo in površino kave. Če se iz nje dviga para, jo nekaj trenutkov opazujte.



2. **Opazite vonj.**
   Približajte skodelico obrazu in počasi vdihnite. Kakšen je vonj? Je močan, blag, topel, prijeten? Poskusite ga samo opaziti, brez ocenjevanja.
3. **Začutite skodelico v rokah.**
   Opazite njeno težo in temperaturo. Kako se občuti toplota skodelice v dlaneh?
4. **Naredite prvi požirek.**
   Kavo pijte počasi. Opazujte, kako se občuti v ustih – njena temperatura, okus in tekstura. Opazite, kaj se dogaja, ko jo pogoltnete.
5. **Bodite pozorni na svoje telo.**
   Kaj opazite po požirku? Morda toploto, prijeten občutek, spremembo okusa v ustih ali občutek sproščenosti. Ničesar ni treba spreminjati – samo opazujte.

6. **Če vam misli odtavajo …**
   To je povsem običajno. Morda boste začeli razmišljati o delu, obveznostih ali čem drugem. Ko to opazite, se brez kritiziranja vrnite h kavi – k njenemu vonju, okusu, temperaturi in občutku v rokah.
7. **Popijte še nekaj požirkov.**
   Pri vsakem požirku poskusite biti prisotni, kot da kavo pijete prvič.

**Za konec**
Za trenutek odložite skodelico in opazujte, kako se počutite.
**Kaj ste opazili, česar pri običajnem pitju kave morda ne opazite?**

Povsem običajno je, da se vam bo izvajanje čuječnosti sprva zdelo težko. Čuječnost je veščina usmerjanja pozornosti, zato jo tako kot druge **veščine razvijamo z vajo.**

Ni cilj, da bi imeli prazne misli ali da bi bili ves čas popolnoma zbrani. Vsakič, ko opazite, da je vaša pozornost odšla, in jo ponovno usmerite nazaj, pravzaprav **vadite čuječnost.**

**Ne gre za to, da bi ustavili misli. Gre za to, da se naučimo opaziti, kam je odšla naša pozornost – in jo s prijaznostjo do sebe nežno pripeljati nazaj.**

## Za konec

Tehnike sproščanja so preprosta, vendar učinkovita podpora pri soočanju z vsakodnevnimi obremenitvami, boleznijo in zdravljenjem. Z rednim izvajanjem lahko postopoma razvijamo boljše prepoznavanje telesne napetosti, lažje usmerjamo svojo pozornost ter pridobivamo izkušnjo, da lahko na svoje počutje vplivamo tudi sami.

Pri tem ni ene same tehnike, ki bi ustrezala vsem. Nekaterim bolj pomagajo dihalne vaje in sproščanje mišic, drugim vizualizacija ali čuječnost. Smiselno je preizkusiti različne pristope in postopoma ugotoviti, kaj vam najbolj ustreza ter v katerih okoliščinah vam posamezna tehnika najbolj pomaga.

Učinek sproščanja se pogosto razvija postopoma. Zato je pomembno, da tehnike vadimo tudi takrat, ko nismo izrazito napeti ali v stiski. Tako jih bolje usvojimo in jih lažje uporabimo v zahtevnejših trenutkih.

**Vzemite si čas zase. Za nekaj mirnih vdihov. Za trenutek pozornosti.**



# SLOVENSKO ZDRUŽENJE BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, L&L

Telefon: **+386 (0)40 240 950**
Sedež: **Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana**
Pisarna: **Vidovdanska cesta 9, 1000 Ljubljana**
E-naslov: **info@limfom-levkemija.org**

Spletni naslovi:
**www.limfom-levkemija.org**
**www.nazajvzivljenje.si**
**www.posvetuj.se**
**www.dajsenaseznam.si**
**Skupaj na poti do zdravja in Daj se na seznam**
**@limfom.levkemija in @dajsenaseznam**
**Združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L**

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, ki povezuje že več kot 800 članov, ima status humanitarne organizacije in deluje v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva.

## 20 let delovanja združenja

V Slovenskem združenju bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, nudimo podporo in pomoč bolnikom z limfomom, levkemijo, plazmocitomom, mielodisplastičnim sindromom, mieloproliferativnimi neoplazmami

in drugimi oblikami krvnih bolezni ter njihovim svojcem.

Zavzemamo se za zgodnje odkrivanje bolezni, najsodobnejše oblike zdravljenja, celostno obravnavo bolnikov in zdrav življenjski slog. O boleznih ozaveščamo bolnike, svojce in zainteresirane javnosti ter si prizadevamo za dostopen, sodoben in bolnikom prijazen zdravstveni sistem.

## Informiranje in pomoč bolnikom in svojcem

### Informativne knjižice za bolnike in svojce

V sodelovanju s slovenskimi zdravstvenimi strokovnjaki pripravljamo različne informativne publikacije. Namenjene so bolnikom in svojcem, da izvedo več o bolezni, zdravljenju ter življenju z boleznijo in po njej. Bolje informiran bolnik lažje sodeluje s svojim zdravnikom, kar pozitivno vpliva na izid zdravljenja. Zbirko publikacij stalno posodabljamo in dopolnjujemo.

**Doslej smo pripravili naslednja gradiva:**

- Vodnik za bolnike z ne-Hodgkinovim limfomom,
- Vodnik za bolnike s Hodgkinovim limfomom,
- Vodnik za bolnike z difuznim velikoceličnim limfomom B,
- Vodnik za bolnike s folikularnim limfomom,
- Vodnik za bolnike z limfomom plaščnih celic,
- Vodnik za bolnike s kronično limfocitno levkemijo,
- Vodnik Zdravljenje KLL in obvladovanje stranskih učinkov,
- Vodnik za bolnike s kronično mieloično levkemijo,

- Vodnik za bolnike z diseminiranim plazmocitomom,
- Vodnik za bolnike z mielodisplastičnim sindromom,
- Vodnik za bolnike z mieloproliferativnimi novotvorbami,
- Vodnik za bolnike z akutno levkemijo,
- knjižica Nevtropenija,
- knjižica Pozne posledice po zdravljenju limfomov,
- knjižica Pozne posledice po zdravljenju krvnih rakavih bolezni,
- knjižica Ohranjanje plodnosti po zdravljenju hematoonkoloških bolezni,
- knjižica Polinevropatija pri hematološkem bolniku,
- knjižica Pogosta vprašanja v zvezi s PCR,
- knjižica ABC o celični terapiji CAR-T,
- Telesna vadba pri hematoonkološkem bolniku,
- Prehrana pri hematoonkološkem bolniku,
- Psihološka podpora pri hematoonkološkem bolniku,
- Vodnik skozi program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki »Skupaj na poti do zdravja«,
- Spolnost pri hematološkoonkoloških bolnikih,
- Spoprijemanje s hematološkoonkološko boleznijo – Ko v življenje vstopi diagnoza rak
- Podporne oblike zdravljenja limfomov

Publikacije so brezplačne in na voljo v elektronski in tiskani obliki na vseh hematoloških oddelkih slovenskih bolnišnic, na Onkološkem inštitutu Ljubljana, v naši pisarni ter prek spletnega obrazca na spletni strani www.limfom-levkemija.org.

## L&L INFO DAN za bolnike in svojce

Večkrat v letu organiziramo informativno srečanje za bolnike in svojce L&L Info dan, na katerem se zvrstijo različna predavanja zdravnikov hematologov, onkologov in drugih zdravstvenih strokovnjakov na temo bolezni in zdravljenja, prehrane bolnikov, psihološke podpore, plodnosti, telesne vadbe in kakovostnega življenja s kronično boleznijo. L&L Info dnevi vključujejo tudi posvetovalnice s strokovnjaki, ki so namenjene predvsem posvetu med udeleženci: vprašanjem bolnikov in odgovorom strokovnjakov. L&L Info dan je tudi priložnost, da se bolniki spoznajo med seboj, izmenjajo izkušnje in se medsebojno vzpodbujajo.

Termini L&L Info dnevov so objavljeni na spletni strani Združenja L&L in na naših družbenih omrežjih, člani pa vabila prejmejo po elektronski ali navadni pošti. Srečanj se lahko brezplačno udeležijo vsi, ne glede na članstvo.

## Posvetovalnica s strokovnjakom

Bolniki in svojci se lahko udeležijo posvetov v ožji skupini, na katerih se posvetujejo s povabljenim zdravstvenim strokovnjakom, najpogosteje hematologom ali onkologom. S strokovnjakom se lahko izčrpno pogovorijo o svojih odprtih vprašanjih in morebitnih strahovih, ki jih imajo v zvezi z boleznijo in zdravljenjem. Vprašajo lahko vse tisto, česar morda niso imeli priložnosti ali pa so pozabili vprašati svojega zdravnika v ambulanti ali na oddelku bolnišnice. Prav tako se lahko v okviru posvetovalnice, ob strokovni podpori, posvetujejo tudi bolniki in svojci med seboj.

Termine Posvetovalnic s strokovnjakom objavljamo na spletni strani Združenja L&L in na naših družbenih omrežjih, člani pa vabila prejmejo po pošti. Posvetovalnic se lahko brezplačno udeležijo vsi, ne glede na članstvo.

## Individualna spletna posvetovalnica WWW.POSVETUJ.SE

Bolnikom in svojcem je, ne glede na članstvo v združenju, na voljo spletna platforma WWW.POSVETUJ.SE, kjer se lahko naročijo na brezplačni spletni posvet s strokovnjakom. WWW.POSVETUJ.SE je pravi naslov za verodostojen in brezplačen posvet s področja klinične dietetike o ustrezni prehrani hematološkoonkoloških bolnikov, za strokovno psihološko podporo ter za posvet o bolezni, zdravljenju in podpornih oblikah pomoči za boljšo kakovost življenja.

## Osebni pogovor

Bolniki in svojci nas lahko obiščejo v pisarni združenja v Ljubljani in se pogovorijo s članico ali članom Združenja L&L, ki ima osebno izkušnjo z boleznijo. Posvetujejo se lahko tudi o tem, kam se obrniti ob težavah, ter kakšno pomoč in podporo jim lahko nudi Združenje L&L. V pisarni so obiskovalcem na razpolago številne informativne knjižice o različnih

boleznih in zapletih, ki jih lahko prinese zdravljenje ali življenje z boleznijo.

Pogovor je možen tudi prek e-pošte ali po telefonu. Za osebni pogovor se je potrebno predhodno dogovoriti po telefonu ali e-pošti.

## Vprašajte strokovnjaka

Spletna stran združenja www.limfom-levkemija.org ponuja informacije o boleznih ter njihovem odkrivanju in zdravljenju, kontaktne podatke, informacije o združenju in njegovem delovanju. Na spletni strani je tudi spletni obrazec »Vprašajte strokovnjaka«, prek katerega lahko uporabniki spletne strani zastavijo vprašanje strokovnjaku s področja hematologije, onkologije in klinične psihologije, v združenju pa se trudimo, da v roku dveh dni zagotovimo odgovor strokovnjaka. Prek spletnih obrazcev lahko uporabnik naroči tudi brezplačna gradiva o boleznih in zdravljenju.

## Program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki “Skupaj na poti do zdravja”

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, v partnerstvu z Združenjem hematologov Slovenije izvaja brezplačen program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje.

Program je namenjen bolnikom z limfomom, levkemijo, plazmocitomom, mielodisplastičnim sindromom, mieloproliferativni-mi

novotvorbami in drugimi oblikami krvnih rakov v času aktivnega zdravljenja, po zdravljenju ali v obdobju opazovanja/spremljanja bolezni (t. i. fazi »opazuj in čakaj«). Program je namenjen tudi bolnikom po presaditvi krvotvornih matičnih celic.

**Program sestavljajo trije moduli in različne dodatne oblike svetovanja:**

- **Fizikalni in gibalni modul:** redna tedenska telesna vadba s fizioterapevtom ali kineziologom
- **Prehranski modul:** mesečne skupinske posvetovalnice s klinično dietetičarko in prehransko presejanje.
- **Psihosocialni modul:** mesečne skupinske delavnice s psihologinjo ter po potrebi tudi individualna psihološka pomoč.
- **Posvetovalnica s specialistom hematologom.**
- **Posvetovalnica s strokovnjakom medicine dela o vračanju na delo po dolgotrajnem bolniškem staležu.**
- **Individualno svetovanje zdravstvenih strokovnjakov in predstavnikov Združenja L&L:** bolniku omogočamo individualno pomoč strokovnjakov, kadar jo potrebuje.

Dodatne informacije o programu, terminih in postopku prijave v program dobite na telefonu 040-240-950 ali na e-naslovu info@limfom-levkemija.org.

# Delovanje združenja L&L v širši skupnosti

## Ozaveščevalne kampanje in zastopanje interesov bolnikov

Vsako leto izvedemo veliko nacionalno kampanjo osveščanja o boleznih, njihovega zgodnjega odkrivanja in zdravem načinu življenja. Redno sodelujemo tudi v različnih mednarodnih pobudah, projektih in ozaveščevalnih kampanjah. Aktivno sodelujemo na domačih in tujih strokovnih posvetih ter okroglih mizah s področja bolezni, zdravljenja, zastopanja bolnikovih interesov, uspešnega delovanja organizacije bolnikov ter zdravstvenih politik. Redno sodelujemo z zdravstvenimi strokovnjaki in institucijami, v katerih se zdravijo hematološkoonkološki bolniki. Zagovarjamo bolnikove interese in pravice ter si prizadevamo vplivati na odločevalce v zdravstvu, da bi bili bolj naklonjeni bolnikom v času odkrivanja, zdravljenja in okrevanja po bolezni.

Združenje L&L dejavno sodeluje v **Združenju slovenskih organizacij bolnikov z rakom ONKO NET, v Svetu pacientov Onkološkega inštituta Ljubljana ter v Državnem programu za obvladovanje raka**. Je tudi član Slovenske filantropije.

V preteklih letih smo si aktivno prizadevali za izgradnjo novega Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana, ki je prve bolnike sprejel leta 2014.

Veseli nas, da se bolniki od tedaj zdravijo v novih in varnih prostorih.

S tem nismo zaključili naših aktivnosti in prizadevanj za kakovostno življenje bolnikov, saj smo se aktivno vključili tudi v nov projekt Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana, ki je v letu 2016 začel postopoma uvajati obsežen program nadgradnje celostne obravnave hospitaliziranih bolnikov.

Skupaj s strokovnjaki hematologi si prizadevamo za nadgradnjo celostne obravnave. V ta namen smo – med drugim – spomladi 2016 organizirali dobrodelni koncert skupine Perpetuum Jazzile. Znesek od prodanih vstopnic ter sredstva drugih podpornikov projekta smo namenili za nakup desetih sobnih koles, tekalne steze in drugih pripomočkov za nadzorovano telesno vadbo bolnikov, ki se dolgotrajno zdravijo na Kliničnem oddelku za hematolgijo UKC Ljubljana.

Ob 15. obletnici svojega delovanja je Združenje L&L Kliničnemu oddelku za hematologijo UKC Ljubljana maja 2022 podarilo dodatnih devet sobnih koles, Onkološkemu inštitutu Ljubljana pa šest sobnih koles, s čimer smo hospitaliziranim bolnikom omogočili boljše pogoje za kakovostno celostno obravnavo.

Med leti 2017 in 2021 smo skupaj z Zavodom za transfuzijsko medicino Slovenije in strokovnjaki s področja hematologije ter s kampanjo in akcijami »Daj se na seznam« poskrbeli za obsežno povečanje registra potencialnih darovalcev krvotvornih matičnih celic (KMC) Slovenija Donor in s tem slovenskim bolnikom s krvnim rakom, ki za preživetje potrebujejo nesorodnega darovalca KMC, povečali možnosti za zdravljenje. V letu 2018 pa smo s kampanjo »Nazaj v življenje« začeli

ozaveščati o pomenu celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki v času zdravljenja in okrevanja. Program celostne rehabilitacije za bolnike s krvnimi raki »Skupaj na poti do zdravja« je postal eden izmed rednih programov združenja. To pa si še vedno prizadeva, da bi celostna rehabilitacija za bolnike s krvnimi raki postala sistemsko urejena dejavnost in s tem tudi del javne zdravstvene obravnave.

Z uspešno donacijsko akcijo za nakup naprav za celično terapijo CAR-T smo Kliničnemu oddelku za hematologijo UKC Ljubljana zagotovili dve napravi za proces samostojne izdelave celične terapije CAR-T, s čimer bodo to sodobno zdravljenje lahko zagotovili več hematološkoonkološkim bolnikom. Uspešnost akcije je bila prepoznana tudi v evropskem prostoru. Evropski parlament je Kristino Modic, izvršno direktorico Združenja L&L, in prof. dr. Sama Zvera, dr. med., predstojnika Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana, za »solidarnost in vseevropski zdravstveni napredek bolnikov z rakom« razglasil za državljana Evrope 2021.

Za ozaveščanje o specifičnih potrebah mladih z izkušnjo raka smo zasnovali kampanjo »Pridem takoj«, saj se mladi ob podpori vrstnikov, prijateljev in skupnosti lažje spoprijemajo z boleznijo. Združenje je pripravilo nabor pobud za kakovostno in enakopravno življenje mladih z izkušnjo raka. Ena izmed njih je pravica do pozabe, ki osebam z izkušnjo raka omogoča, da pri sklepanju finančnih, zavarovalnih in drugih podobnih poslov v določenem obdobju po zaključku zdravljenja ne bodo več zavezani podajati informacij o svoji pretekli onkološki bolezni. Pobudo zakonskega predloga pravice do pozabe je pripravil

izr. prof. dr. Jaka Cepec, pravnik in profesor na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani ter predsednik Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L.

## Mednarodna dejavnost

Sodelujemo v številnih evropskih projektih in ozaveščevalnih akcijah s področja hematologije in onkologije, namenjenih bolnikom in širši javnosti, saj želimo dobre primere iz prakse in izkušnje od drugod prenesti tudi med slovenske bolnike in javnost.

Aktivno – tudi z lastnimi predavanji in predstavitvami svojih projektov – sodelujemo na mednarodnih konferencah za bolnike in strokovnjake, kjer redno pridobivamo informacije o najsodobnejših oblikah odkrivanja bolezni, novih zdravilih ali oblikah zdravljenja, kar nam pomaga, da se lahko v Sloveniji kakovostno zavzemamo za zdravljenje bolnikov s hematološkoonkološkimi boleznimi.

Kristina Modic, izvršna direktorica Združenja L&L, je aktivna članica posvetovalne skupine za regijo Srednja in Vzhodna Evropa upravnega odbora mednarodne organizacije društev bolnikov s plazmocitomom Myeloma Patients Europe in članica upravnega odbora mednarodne organizacije Lymphoma Coalition.

**Združenje L&L je član mednarodnih organizacij društev bolnikov:**

- **Lymphoma Coalition** - mednarodna organizacija društev bolnikov z limfomom (http://www.lymphomacoalition.org/)
- **Myeloma Patients Europe** - mednarodna organizacija društev bolnikov z diseminiranim plazmocitomom (http://www.mpeurope.org/)
- **CML Advocates Network** - mednarodna mreža organizacij bolnikov s kronično mieloično levkemijo (http://www.cmladvocates.net/)
- **The MDS Alliance** - mednarodna mreža društev bolnikov z mielodisplastičnim sindromom (http://mds-alliance.org)
- **CLL Advocates Network** - mednarodna mreža organizacij bolnikov s kronično limfocitno levkemijo (http://www.clladvocates.net/)
- **MPN Advocates Network** - mednarodna mreža organizacij bolnikov z mieloproliferativnimi neoplazmami (http://www.mpn-advocates.net/)
- **ALAN Acute Leukemia Advocates Network** - mednarodna mreža organizacij bolnikov z akutno levkemijo (http://www.acuteleuk.org/)

## Pišite nam na:

**info@limfom-levkemija.org**

## Pokličite nas na Infofon:

**040 240 950**

**O aktivnostih obveščamo na spletni strani, z e-novičniki in na socialnih omrežjih.**

Skupaj na poti do zdravja

Zdruzenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L

limfom.levkemija

**www.nazajvzivljenje.si**

**www.posvetuj.se**

**www.limfom-levkemija.org**

# PRISTOPNA IZJAVA

Želim postati član Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L.

Ime in priimek*

Datum in kraj rojstva*

Kraj/ ulica in številka*

Poštna številka in pošta*

Telefonska št.

E-pošta

Vrsta bolezni

Datum in podpis*

V združenje pristopam kot (ustrezno obkroži):

A. bolnik B. sorodnik C. strokovnjak D. ostalo

Ali želite prejemati naše e-novice, vabila na informativne dogodke in sodelovati v anketah združenja? DA NE

Če se zgornji podatki za včlanitev nanašajo na mladoletno osebo, njen zakoniti zastopnik izpolni naslednjo izjavo:

Izjavljam, da se strinjam z včlanitvijo mojega mladoletnega otroka v združenje in potrjujem, da so zgoraj navedeni podatki točni.

Ime in priimek zakonitega zastopnika* Podpis zakonitega zastopnika*

Razmerje do mladoletne osebe (ustrezno obkroži)

A. oče B. mati C zakoniti skrbnik

Podatek, označen z zvezdico * je obvezen, vsi ostali podatki so zaželeni.

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, se obvezuje, da bo pridobljene osebne podatke uporabljalo in varovalo v skladu s slovensko in EU zakonodajo s področja varstva osebnih podatkov (Splošna uredba o varstvu osebnih podatkov 2016/679/EU) in sicer le za namen aktivnosti Združenja L&L in jih ne bomo posredovali tretjim osebam brez vašega soglasja. Član ima kadar koli pravico zahtevati prenehanje obveščanja ali prenehanje članstva ter izbris ali izpis njegovih osebnih podatkov na naslovu info@limfom-levkemija.org ali pisno na naslovu **Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana**



# POVABILO K NAMENITVI DELA DOHODNINE

Če želite prispevati k podpori bolnikom z limfomom, levkemijo, plazmocitomom, MDS in drugimi krvnimi boleznimi, ki jo nudi Združenje L&L s svojimi številnimi dejavnostmi za bolnike, vas vabimo, da namenite del dohodnine v ta namen. Davčna zakonodaja omogoča fizičnim osebam (zavezanci) razporeditev 1 % svoje dohodnine v splošno koristen namen.

Zavezanci so osebe, ki pričakujejo, da bodo prejeli informativni izračun dohodnine. Namenitev vas nič ne stane, saj sicer sredstva ostanejo v državnem proračunu, lahko pa pomembno pomaga pri financiranju splošno koristnih dejavnosti, ki jih izberete vi.

Dohodnino namenite tako, da izpolnite obrazec v prilogi ter ga oddate po pošti na naslov, **Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana**, v združenju pa bomo poskrbeli, da ga bomo posredovali naprej na Finančno upravo RS. Obrazec lahko oddate tudi prek spletne aplikacije eDavki ali pisno ali ustno na zapisnik pri davčnem uradu. Več informacij lahko dobite na naši telefonski številki 040-240-950. Lepo povabljeni k namenitvi dohodnine.

# NAMENITEV 1 % DOHODNINE
## za delovanje Združenja L&L

## PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

Davčni zavezanec:

Ime in priimek, oziroma naziv

Podatki o bivališču:

Poštna številka: Ime pošte:

Davčna številka: ☐☐☐☐☐☐☐☐

Pristojni davčni urad, izpostava:

## ZAHTEVA

za namenitev dela dohodnine za donacije

| Ime oziroma naziv upravičneca | Davčna številka upravičenca | Odstotek (%) |
|---|---|---|
| Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L | 29028302 | 1 |

V/na , dne

Podpis zavezanca/ke

Prosimo, da prepognete po označeni črti in zalepite odprte stranice z lepilnim trakom. Hvala!

Poštnina
plačana.
Pog. št.
1104/1/S

SLOVENSKO ZDRUŽENJE BOLNIKOV
Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, L&L
Vrazov trg 1
1000 Ljubljana

# KAKO SE UMIRITI, KO JE VSEGA PREVEČ?

J&L

SLOVENSKO ZDRUŽENJE
BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO

Telefon: **+386 (0)40 240 950** | Pisarna: **Vidovdanska 9, 1000 Ljubljana** | Sedež: **Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana**

E-naslov: **info@limfom-levkemija.org** | Spletni naslov: **www.limfom-levkemija.org**

**Skupaj na poti do zdravja** | **www.nazajvzivljenje.si**

**Daj se na seznam** | **www.dajsenaseznam.si**

Program celostne rehabilitacije »Skupaj na poti do zdravja«, v okviru katerega je izšla tudi ta publikacija, sofinancira:

REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

Program celostne rehabilitacije »Skupaj na poti do zdravja« podpirata tudi:

AstraZeneca BESTSELLER NOVARTIS