

## VPLIV TAPKANJA NA ZMANJŠANJE SIMPTOMOV TREME



Raziskovalna naloga

Področje: Psihologija

Avtor:  
Luka Razboršek

Mentorici:  
Tatjana Jagarinec, prof.  
mag. Brigita Kričaj Korelc

Celje, 2015



## ZAHVALA

Iskrena hvala mentorici za pomoč pri načrtovanju in organizaciji dela, za vse spodbude, usmerjanje in predloge pri izdelavi raziskovalne naloge. Zahvaljujem se tudi somentorici za učenje EFT tehnike in strokovno podporo.

Hvala profesorici slovenščine za lektoriranje naloge in računalničarju za svetovanje pri statistični obdelavi podatkov.

Zahvaljujem se dijakom in študentom, ki ste pristali na sodelovanje v raziskovalnem delu naloge. Z vašim resnim in odgovornim delom doma ste mi pomagali pri zbiranju podatkov o učinkovitosti EFT tehnike pri odpravljanju simptomov treme v primeru javne izpostavljenosti.

Hvala dijakom, ki obiskujete biološki krožek, da ste poslušali mojo predstavitev o EFT tehniki in tudi aktivno sodelovali.



## POVZETEK NALOGE

Trema, ki sem jo doživljal, je bila premostljiva, ampak neprijetna, zato sem se odločil, da preizkusim EFT tehniko, ki je: »Videti jako trapasto, ampak deluje, četudi vanjo ne verjameš.« (Cevc, 2013)

EFT tehnika mi je pomagala, zato sem želel raziskati, ali bo pomagala tudi dijakom in študentom, ki imajo težave s tremo. Organiziral sem tečaj osnovnega tapkanja, odpravljanja bolečine ali negativnega čustva, pri katerem so se udeleženci naučili EFT tehnike in so doma s sedemdnevним tapkanjem odpravljali izbrane tri simptome treme. Izpolnili so lestvico simptomov treme in vprašalnik, ki so mi ga vrnilo po pošti.

Ugotovil sem, da je EFT tehnika vsem udeležencem pomagala pri odpravljanju simptomov treme, ki so se pojavili na kognitivnem, telesnem, čustvenem in vedenjskem področju. Po sedemdnevnem tapkanju je bilo med udeleženci raziskave osem simptomov treme popolnoma odpravljenih, kar je gotovo uspeh. Ena udeleženka je napisala, da ji EFT tehnika pri odpravljanju treme ni veliko pomagala, zelo pa so se ji zmanjšali glavoboli, ki jo tarejo že od otroštva. Opisani dogodek govori o generaliziranem učinku tapkanja.

EFT tehnika ne more škodovati, lahko le pomaga. Med mladimi je nepoznana, zato želim s to raziskovalno nalogo prebuditi zanimanje zanjo in mlade spodbuditi k učenju, ki je zabavno ter ima pozitivne učinke.



## KAZALO VSEBINE

<b>ZAHVALA</b>	<b>I</b>
<b>POVZETEK NALOGE</b>	<b>II</b>
<b>KAZALO VSEBINE</b>	<b>1</b>
<b>KAZALO SLIK</b>	<b>3</b>
<b>KAZALO GRAFOV</b>	<b>3</b>
<b>1. UVOD</b>	<b>1</b>
<b>1.1 IZBOR IN CILJI RAZISKOVALNEGA PROBLEMA</b>	<b>1</b>
<b>1.2 HIPOTEZE</b>	<b>2</b>
<b>1.3 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD</b>	<b>3</b>
1.3.1 Metode dela	3
1.3.2 Zbiranje podatkov	3
1.3.3 Vzorec	4
<b>2. TEORETIČNI DEL</b>	<b>5</b>
<b>2.1 TEHNIKA DOSEGANJA ČUSTVENE SVOBODE ALI EFT</b>	<b>5</b>
2.1.1 Nastanek tehnike EFT	5
2.1.2 Nekaj osnov o EFT tehniki	5
2.1.3 Družina tehnik EFT	6
<b>2.2 DELOVANJE EFT TEHNIKE</b>	<b>6</b>
2.2.1 Energijski sistem telesa	6
2.2.3 Delovanje EFT tehnike	6
<b>2.3 OSNOVNI EFT POSTOPEK</b>	<b>8</b>
2.3.1 Točke tapkanja	8
2.3.2 Priprava	9
2.3.3 Zaporedje	9
<b>2.4 AKUPRESURA V POVEZAVI Z EFT METODO TAPKANJA</b>	<b>10</b>
2.4.1 Akupresura	10
2.4.2 Akupresurne točke, meridiani in delovanje akupresure	11
<b>2.5 STRES IN TREMA</b>	<b>12</b>
2.5.1 Opredelitev stresa	12
2.5.2 Strah	13
2.5.3 Trema	13
<b>2.6 KOMUNIKACIJE V BIOLOŠKIH SISTEMIH</b>	<b>14</b>
2.6.1 Živčni sistem	14
2.6.2 Zgradba in delovanje živčne celice	14
2.6.3 Prenos signala med živčnimi celicami	15
2.6.4 Hormoni in endokrine žleze	15
2.6.5 Možgani	16



2.6.5.1 Plazilski možgani	16
2.6.5.2 Limbični možgani	16
2.6.5.3 Cerebralni korteks	16
2.6.5.4 Medmožgani	16
<b>3 EKSPERIMENTALNI DEL</b>	<b>17</b>
<b>3.1 ANALIZA VPRAŠALNIKA – LESTVICA SIMPTOMOV TREME</b>	<b>17</b>
3.1.1 Kognitivni simptomi treme	17
3.1.1.1 Kognitivni simptomi treme pri ženskah	17
3.1.1.2 Kognitivni simptomi treme pri moških	19
3.1.2 Čustveni simptomi treme	21
3.1.2.1 Čustveni simptomi treme pri ženskah	21
3.1.2.2 Čustveni simptomi treme pri moških	23
3.1.3 Telesni simptomi treme	25
3.1.3.1 Telesni simptomi treme pri ženskah	25
3.1.3.2 Telesni simptomi treme pri moških	27
3.1.4 Vedenjski simptomi treme	29
3.1.4.1 Vedenjski simptomi treme pri ženskah	29
3.1.4.2 Vedenjski simptomi treme pri moških	31
3.1.5 Preverjanje hipotez	33
<b>3.2 IZBRANI SIMPTOMI TREME, KI SO JIH UDELEŽENCI ODPRAVLJALI S TAPKANJEM</b>	<b>34</b>
3.2.1 Analiza in rezultati	34
3.2.2. Simptomi treme pri ženskah	35
3.2.3 Simptomi treme pri moških	36
3.2.3 Preverjanje hipotez	38
<b>3.3 VPRAŠALNIK</b>	<b>39</b>
3.3.1 Analiza vprašalnika	39
<b>3.4 INTERVJU</b>	<b>40</b>
<b>3.5 VPLIV KRATKEGA STRESNEGA FILMA NA SPREMEMBO SRČNEGA UTRIPA PRED UPORABO EFT METODE IN PO NJEJ</b>	<b>42</b>
3.5.1 Analiza in rezultati	42
3.5.2 Preverjanje hipoteze	43
<b>4 RAZPRAVA</b>	<b>44</b>
<b>5 ZAKLJUČEK</b>	<b>49</b>
<b>6 LITERATURA IN VIRI</b>	<b>50</b>
<b>7 ELEKTRONSKI VIRI</b>	<b>51</b>
<b>8 SLIKOVNI VIRI</b>	<b>51</b>
<b>9 PRILOGE</b>	<b>52</b>



## KAZALO SLIK

<i>Slika 1: Tečaj tapkanja (lastni vir).....</i>	<i>4</i>
<i>Slika 2: Preostale točke tapkanja (Vir: Fone, 2014).....</i>	<i>8</i>
<i>Slika 3: Točke za tapkanje na prstih in točka karate (Vir: Fone, 2014).....</i>	<i>9</i>
<i>Slika 4: Potek telesnih meridianov (<a href="http://www.glitter.si/wp-content/uploads/meridiane.jpg">http://www.glitter.si/wp-content/uploads/meridiane.jpg</a>) (29. 1. 2012).....</i>	<i>10</i>
<i>Slika 5: Zgradba nevrona (<a href="http://www.cenim.se/UserFiles/image/zivcni-sistem/nevron.jpg">http://www.cenim.se/UserFiles/image/zivcni-sistem/nevron.jpg</a>) (29. 1. 2012).....</i>	<i>14</i>

## KAZALO GRAFOV

<i>Graf 1: Odstotek najpogosteje izbranih kognitivnih simptomov pri ženskem spolu pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>17</i>
<i>Graf 2: Povprečna jakost kognitivnih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>18</i>
<i>Graf 3: Odstotek najpogosteje izbranih kognitivnih simptomov pri moškem spolu pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>19</i>
<i>Graf 4: Povprečna jakost kognitivnih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>20</i>
<i>Graf 5: Odstotek najpogosteje izbranih čustvenih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>21</i>
<i>Graf 6: Povprečna jakost čustvenih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>22</i>
<i>Graf 7: Odstotek najpogosteje izbranih čustvenih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>23</i>
<i>Graf 8: Povprečna jakost čustvenih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>24</i>
<i>Graf 9: Odstotek najpogosteje izbranih telesnih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>25</i>
<i>Graf 10: Povprečna jakost telesnih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>26</i>
<i>Graf 11: Odstotek najpogosteje izbranih telesnih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>27</i>
<i>Graf 12: Povprečna jakost telesnih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>28</i>
<i>Graf 13: Odstotek najpogosteje izbranih vedenjskih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>29</i>
<i>Graf 14: Povprečna jakost vedenjskih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>30</i>
<i>Graf 15: Odstotek najpogosteje izbranih vedenjskih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>31</i>
<i>Graf 16: Povprečna jakost vedenjskih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem.....</i>	<i>32</i>
<i>Graf 17: Najpogosteje izbrani simptomi treme za ženski spol.....</i>	<i>35</i>
<i>Graf 18: Odstotek spremembe jakosti simptomov treme za ženski spol.....</i>	<i>35</i>
<i>Graf 19: Najpogosteje izbrani simptomi treme za moški spol.....</i>	<i>36</i>
<i>Graf 20: Odstotek spremembe jakosti simptomov treme za moški spol.....</i>	<i>37</i>
<i>Graf 21: Merjenje srčnega utripa pred ogledom stresnega filma in po njem.....</i>	<i>42</i>



## 1. UVOD

### 1.1 IZBOR IN CILJI RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Mokre in hladne dlani, razbijanje srca in tresoči glas so tipični znaki treme. Z njo se srečujem že od vstopa v osnovno šolo. Še posebno nam, mladim, lahko povzroči številne nevšečnosti v šoli, bodisi pred govornim nastopom, spraševanjem, testom, maturo, skratka situacijo, kjer se javno izpostavljam.

Poleti 2014 sem izvedel za tapkanje – način, s katerim so si že mnogi pomagali pri odpravi treme za zmeraj. Ko sem prvič videl, kako tapkanje poteka, sem se iz tega celo malce norčeval in nisem verjel, da bi mi lahko pomagalo. Po mnogih spodbudah domačih sem prišel na idejo, da bi lahko v okviru raziskovalne naloge podrobneje spoznal tapkanje in preizkusil metodo na sebi. Morda bom dobil odgovore na vprašanja, ki se porajajo v meni: zakaj trema, kaj jo povzroči, kaj se takrat dogaja z možgani?

Preden sem pričel z raziskovalno nalogo, sem se podrobno seznanil z EFT metodo tapkanja. Naučil sem se osnovnega postopka, prebral ozadje nastanka te metode in izvedel, kako tapkanje vpliva na naše telo. V delovanje te tehnike nisem bil popolnoma prepričan, zato sem se odločil, da jo bom preizkusil na sebi. Ker sem ravno takrat zaključeval z urami vožnje v avtošoli, je bila to zame sijajna priložnost. Do takrat sem bil že dvakrat neuspešen pri opravljanju izpita za avto. Glavni razlog za neuspeh pa je bila močna trema, ki sem jo občutil pred izpitom in po njem. Hladne, potne, okorele dlani, povišan srčni utrip in občutek krča v celem telesu so mi predstavljali takšno oviro, da nisem vedel, kako bi se je rešil. Z EFT metodo tapkanje sem dobil dobro idejo in jo tudi uresničil. Sedem dni pred izpitom sem vsak dan tapkal približno 10 minut. Rezultati so bili izjemni. Pred izpitom sem sicer še vedno bil nervozen, kar je povsem normalno. Ko pa sem začel voziti, je bilo stanje bistveno boljše. Srčni utrip mi še zdaleč ni tako narasel, kot mi je poprej, bil sem veliko bolj sproščen in nisem bil več v krču. Tudi roke in dlani so bile »mehkejše« in bolj sproščene, kar mi je omogočalo prepričljivejšo vožnjo. Izpit sem opravil, nad učinkom EFT tehnike tapkanja pa sem bil tako zadovoljen, da sem se z veseljem lotil raziskovalne naloge, s katero sem želel preveriti, ali bo EFT metoda pomagala tudi mladim, ki se vsakodnevno spoprijemajo s tremo.

Organiziral sem tečaj osnovnega tapkanja, odpravljanja bolečine ali negativnega čustva, ki se ga je udeležilo veliko mladih, kar je pomenilo, da imajo težave s tremo in da želijo nekaj konkretnega narediti z EFT tehniko na področju odpravljanja števila simptomov treme in jakosti treme.



Zanimalo me je, kako deluje EFT tehnika najprej name, nato pa sem z raziskavo preverjal, kako redna, sedemdnevna uporaba EFT tehnike vpliva na zmanjšanje jakosti simptomov treme. Omejil sem se na srednješolce in študente, ker smo pogosto javno izpostavljeni.

## 1.2 HIPOTEZE

Na začetku raziskovanja sem si postavil nekaj hipotez, ki sem jih po analizi lestvice simptomov treme potrdil ali ovrgel. Postavil sem si naslednje hipoteze:

### 1. Z izvajanjem EFT tehnike se število simptomov treme zmanjša.

Pri tremi človek doživlja večje število simptomov treme. Predvidevam, da z uporabo EFT tehnike lahko preizkušanci zmanjšajo število teh simptomov.

### 2. Če simptom treme ostane, se zmanjša jakost simptoma.

Preizkušanci so sedem dni zapored tapkali izbrane tri simptome treme, ki so jih doživljali kot najmočnejše po jakosti. Predvidevam, da se bo po redni uporabi EFT tehnike zmanjšala jakost simptoma.

### 3. Jakosti simptomov treme se po uporabi EFT tehnike znižajo.

Preizkušanci so z uporabo EFT tehnike želeli vplivati na znižanje jakosti simptomov treme. Predvidevam, da bo polovici preizkušancem uspelo znižati jakosti teh simptomov.

### 4. Obstaja razlika med spoloma pri jakosti simptomov pred tapkanjem in po njem.

V raziskavo sem povabil dekleta in fante, saj predvidevam, da dekleta močnejše doživljajo jakost simptomov treme pred tapkanjem kot po njem.

### 5. Obstaja razlika med spoloma po številu simptomov pred tapkanjem in po njem.

Ženske rahločutneje zaznavajo telesne spremembe, zato predvidevam, da bodo izbrale več simptomov treme pred tapkanjem in po njem kot moški.

### 6. Po ogledu kratkega pretresljivega filma se srčni utrip manj poviša po uporabi EFT tehnike tapkanja kot brez uporabe te tehnike.

Ob stresu občutimo povišan srčni utrip, zato predvidevam, da se bo preizkušancem ob ogledu pretresljivega kratkega filma srčni utrip povišal. Po uporabi EFT tehnike pa se bo po ponovnem ogledu filma utrip povišal manj kot prvič.





## 1.3 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD

### 1.3.1 Metode dela

Pri raziskovalnem delu sem uporabil naslednje raziskovalne metode:

- delo z literaturo,
- učenje EFT tehnike (glej prilogo 4),
- organizacija in izvedba tečaja osnovnega tapkanja, odpravljanja bolečine ali negativnega čustva za eksperimentalno skupino,
- oblikovanje lestvice simptomov treme (glej prilogo 1),
- vprašalnik (glej prilogo 2),
- merjenje srčnega utripa,
- intervju,
- statistična obdelava podatkov.

Literaturo sem našel v knjižnici Velenje, v strokovnih revijah, časopisih in na medmrežju. Gradivo, ki sem ga uporabil za pridobivanje podatkov, sem na koncu ustrezno navedel. Pod mentorstvom EFT izvajalke sem se z individualno vadbo naučil izvajanja tehnike EFT.

Merjenje srčnega utripa: kazalec in sredinec nežno položimo na notranjo stran zapestja in počakamo, da začutimo utrip. S pomočjo ure 10 sekund štejemo število utripov. To število pomnožimo s 6 in dobimo število utripov na minuto.

### 1.3.2 Zbiranje podatkov

S pisnim vabilom sem povabil dijake in študente (populacijo od 15 do 26 let) na tečaj osnovnega tapkanja, odpravljanja bolečine ali negativnega čustva z željo, da v nadaljevanju sodelujejo pri raziskovalni nalogi. Za omenjeno populacijo sem se odločil na osnovi predvidevanja, da imajo težave s simptomi treme in da bodo v roku dveh mesecev javno izpostavljeni, zato so ustrezni kandidati za raziskavo. Vabilo sem 14. oktobra 2014 poslal po e-pošti prijateljem in znancem.

Za zbiranje podatkov sem uporabil desetstopenjsko lestvico simptomov treme Likertovega tipa (število 0 pomeni popolno odsotnost simptoma, 10 pa maksimalno izraženo jakost simptoma). Preizkušanci so na desetstopenjski lestvici ocenjevali intenzivnost kognitivnih, čustvenih, telesnih in vedenjskih simptomov treme, za katere so ocenili, da se pri njih pojavljajo. Izbrali so tri simptome treme, ki so pri njih najmočnejši in so jih želeli odpraviti ali vsaj ublažiti njihovo intenzivnost. Simptome in jakost so vpisali v tabelo, nato pa izvajali tapkanje sedem dni zapored pred izpitom, spraševanjem oziroma pred javnim izpostavljanjem. Tapkali so v dveh zaporedjih, kar jim je vzelo približno 10 do 15 minut na dan. Takoj oziroma v najkrajšem možnem času po javnem izpostavljanju so še enkrat ocenili jakost izbranih simptomov treme in jih vpisali v tabelo.



Na osnovi pridobljenih podatkov me je zanimalo naslednje:

- povprečna jakost simptomov po skupinah (kognitivni, čustveni, telesni, vedenjski) pred tapkanjem in po njem,
- najpogosteje izbrani simptomi – rangiranje po skupinah (kognitivni, čustveni, telesni, vedenjski) pred tapkanjem in po njem,
- število izbranih simptomov treme za sedemdnevno tapkanje in povprečni padec jakosti simptomov treme.

Odgovore so pošiljali po pošti v priloženi ovojnici na moj domači naslov do 20. decembra 2014.

### 1.3.3 Vzorec

Na tečaj osnovnega tapkanja, odpravljanja bolečine ali negativnega čustva (25. 10. 2014) se je odzvalo 38 dijakov in študentov, za udeležbo v raziskovalnem delu pa se je odločilo 36 oseb, od tega 26 žensk in 10 moških. Vsi udeleženci so na tečaju tapkanja dobili vprašalnik (glej prilogo 1) in pripomoček za tapkanje doma (glej prilogo 4).

Vrnjenih vprašalnikov sem dobil 33, od tega je bilo 10 moških (4 dijaki, 6 študentov) in 23 žensk (11 dijakinj, 12 študentk). Potrebno je opozoriti na določeno mero previdnosti pred generaliziranjem rezultatov na celotno populacijo. Vzorec, na osnovi katerega so rezultati dobljeni, je relativno majhen. Zavedati se moramo omejene vrednosti rezultatov in njihovega posploševanja na celotno populacijo.



Slika 1: Tečaj tapkanja (lastni vir)



## 2. TEORETIČNI DEL

### 2.1 TEHNIKA DOSEGANJA ČUSTVENE SVOBODE ALI EFT

#### 2.1.1 Nastanek tehnike EFT

Začetki EFT tehnike segajo v terapijo miselnega polja (TFT), ki jo je leta 1979 razvil psihoterapevt dr. Roger Callahan. Najbolj znan primer v zvezi z nastankom EFT tehnike je njegov primer pacientke Mary. Imela je močno fobijo pred vodo, kar ji je povzročalo slabost. Po več obiskih pri različnih psihoterapevtih je nazadnje poskusila tudi pri dr. Callahanu, a zopet brez uspeha. Dr. Roger se je poleg psihoterapije zanimal tudi za vzhodno medicino in akupunkturne točke. Preučeval je tudi vpliv meridianov na čustva, kadar tapkamo na določene meridiane. Na koncu je že iz obupa, ker psihoterapija pri Mary ni napredovala, poskusil z novim načinom. Pacientko je prosil, naj misli na fobijo in se hkrati večkrat potapka pod očesom, kjer poteka meridian želodca. Rezultat tega je bil, da je fobija pred vodo v petih minutah izginila. Po tem je dr. Callahan v okviru terapije miselnega polja (TFT) preučil vse možne točke po telesu za posamezne čustvene in telesne težave. Točk je bilo toliko, da bi bilo izvajanje te tehnike preveč dolgotrajno in zapleteno. Pri dr. Callahanu se je za TFT usposabljal Gary Craig, inženir strojništva in kasneje avtor EFT tehnike, ki je želel vse skupaj poenostaviti. Z leti preučevanja je tako na osnovi metode TFT, ki jo je poenostavil, leta 1996 razvil tehniko EFT. Prvič jo je množično preizkusil leta 1996 pri veteranih vietnamske vojne, ki so trpeli za posttravmatskim stresnim sindromom. Tehnika se je izkazala kot zelo uspešna in se je od takrat dalje iz ZDA razširila po svetu. (Craig, 1996; Fone, 2014; Church in sod., 2009)

#### 2.1.2 Nekaj osnov o EFT tehniki

Tehnika doseganja čustvene svobode ali EFT (angl. Emotional Freedom Techniques) je preprosta zdravilna tehnika, ki jo lahko uporabljamo sami ali s terapevtom. Poleg samostojne uporabe EFT tehnike se lahko tudi učinkovito kombinira z nekaterimi drugimi načini zdravljenja. Odkritje, da ima neravnovesje v energijskem sistemu telesa močne učinke v človeški duševnosti, je podlaga za tehniko EFT. Ko odpravimo to neravnovesje, kar naredimo s preprostim stimuliranjem določenih točk na našem telesu – s tapkanjem, problem pogosto hitro izgine. Izvedba EFT tehnike je kombinacija metod vedenjsko-kognitivne terapije, avtogenega treninga in akupunkturnih točk. Akupunkturne točke so najbolj prevodne točke našega telesa in nam omogočajo neposredni dostop do našega živčnega sistema. Tehnika učinkovito pomaga pri odpravljanju negativnih čustev, blokad, tesnobe, strahov in fobij, vseh vrst bolečin, nespečnosti, predmenstrualnega sindroma, alergij, težav s krvnim tlakom, izboljšuje samopodobo, samozavest ter krepi notranjo moč in pogum. (Craig, 1996; Fone, 2014)



### 2.1.3 Družina tehnik EFT

Ljudje večkrat govorijo o EFT tehniki kot o energijski terapiji, energijski psihologiji ali meridianski terapiji. Vse to je bržkone povezano z nastankom tehnike in prepletanjem z drugimi tehnikami zdravljenja. Terapije z akupunkturo, akupresuro, šiatsujem in kinezologija spadajo v družino energijskih terapij. Na splošno lahko rečemo, da so energijske terapije tehnike, s katerimi se ponovno uravnesi pretok energije, ki potuje po naših meridianih – energijskih kanalih. Ta del je izredno pomemben za ohranjanje zdravja tako na čustvenem kot na telesnem področju. Torej, če zaokrožimo, lahko rečemo, da je EFT tehnika moderna različica teh energijskih terapij, saj so nekatere že zelo stare. (Fone, 2014)

## 2.2 DELOVANJE EFT TEHNIKE

### 2.2.1 Energijski sistem telesa

Gary Craig pravi, da je vzrok za vse čustvene in telesne težave motnja v telesnem energijskem oziroma električnem delovanju. (Craig, 1996) »Naše telo je po naravi nadvse električno. Podrsajte z nogami po preprogi in se potem dotaknite kovinskega predmeta. Včasih lahko vidite statično elektriko, kako se sprosti iz vaših prstov. To ne bi bilo mogoče, če telo ne bi imelo električnih lastnosti. Če se dotaknete vroče peči, boste takoj začutili bolečino, saj se ta električno prenaša preko živcev v vaše možgane. Bolečina potuje s hitrostjo elektrike in jo zato začutite tako hitro. Po telesu ves čas potujejo električna sporočila, da ga obveščajo o vsem, kar se dogaja. Naslednji očitni dokaz električnosti našega telesa sta elektroencefalograf (EEG) in elektrokardiograf (EKG). EEG zapisuje električno delovanje možganov, EKG pa električno delovanje srčne mišice.« (Craig, 1996, str. 24)

Eden izmed dokazov za električnost našega telesa je tudi detektor laži, ki deluje po principu električne prevodnosti kože in možganov. Kadar lažemo, se električna prevodnost kože spremeni in tudi električno valovanje v posameznih predelih možganov se spremeni. (Craig, 1996)

### 2.2.3 Delovanje EFT tehnike

Na enak način kot prej naštete stvari, nam tudi EFT tehnika daje vedeti, da energija teče po našem telesu. Dokaz za to so pozitivne spremembe na telesnem in čustvenem področju, ki jih dosežemo z EFT metodo – z enostavnim tapkanjem v območju, kjer se končujejo energijski meridiani. Spremembe se brez energijskega sistema ne bi izrazile. Marsikje se je uveljavila praksa zdravljenja spomina, kjer so med zdravljenjem prosili pacienta, naj podoživi čustveno boleče spomine. Menili so, da slabi spomini povzročajo vsa negativna čustva, a zdaj



vemo, da je vzrok za to drugje. EFT metoda spomin sicer spoštuje, zdravi pa pravi vzrok, ki je motnja v energijskem sistemu telesa. Metoda zdravljenja spomina je izhajala iz predpostavke, da je spomin na travmatične dogodke neposreden vzrok čustvenega nemira. EFT tehnika dokazuje ravno nasprotno. Obstaja vmesni korak oziroma manjkajoči člen med spominom in čustvenim nemirom – to je motnja v energijskem telesnem sistemu, ki je neposreden vzrok čustvenega nemira. Povedano drugače: negativno čustvo ne nastane, če spomin ne povzroči motnje v energijskem sistemu telesa. (Craig, 1996)

»Vsakič, ko nam nekaj sproži negativen spomin, možgani dodajo še negativno čustvo, kot so strah, jeza ali prizadetost. Slabi spomini možganom pošiljajo opozorilo in hkrati ustvarjajo negativno čustvo. Takšna sporočila so kot električni impulzi, saj delujejo kot strele, ki povzročajo kratek stik v energijskem sistemu telesa in s tem ustvarjajo blokado ali neravnovesje. Taka motnja povzroča čustvene in telesne težave. Če teh blokad ne sprostite, ostanejo dolga leta ali celo življenje ukleščene v energijskem sistemu telesa, pokažejo pa se takrat, ko začnete trpeti zaradi simptomov, kot so denimo jeza, strah, slaba samopodoba, zasvojenost ali tesnoba. Spomine nam lahko sproži kateri koli od petih čutov – vid, voh, tip, okus, zvok ...« (Fone, 2014)

Tok energije v našem telesu je podoben tistemu v televiziji. Dokler elektrika nemoteno teče skozi televizijski sprejemnik, je vse tako, kot mora biti. Kaj pa bi se zgodilo, če bi potisnili izvijač v elektroniko aparata? Tok elektrike bi s tem prekinili in pojavil bi se električni "bzzzzz". Slika in zvok bi postala nejasna in televizija bi doživela različico "negativnega čustva". Tudi z našim telesom je podobno – ko naš energijski sistem pride iz ravnovesja, doživimo učinek "bzzzzz". Ko s pomočjo tapkanja odpravimo ta "bzzzzz", negativno čustvo izgine. (Craig, 1996)

Za izvajanje EFT tehnike tapkanja je zelo pomembno, da že pred izvajanjem in po njem pijemo vodo, ki je namreč odličen prevodnik električne energije. Od prevodnosti so odvisni vsi kemični in električni procesi v naših možganih ter centralnem živčevju. Voda tako omogoča učinkovito električno in kemično povezovanje med možgani ter živčnim sistemom, saj napne celične membrane in tako poveča prevodnost impulzov po živčnem sistemu. (Dennison, Dennison, 2007)



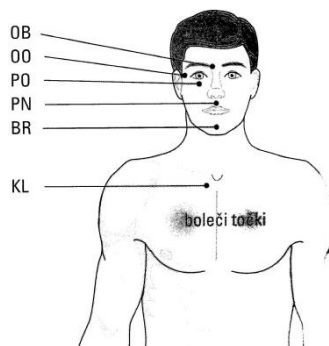
## 2.3 OSNOVNI EFT POSTOPEK

### 2.3.1 Točke tapkanja

Pri EFT tehniki se dotikamo določenih meridijskih točk oziroma jih tapkamo in sočasno zraven izgovarjamo pripravljene stavke. Po določenih točkah tapkamo zato, ker so to končne točke glavnih meridianov. Tapkamo lahko po levi ali po desni strani telesa. Med tapkanjem lahko menjamo levo in desno stran. Ne sme nas skrbeti, če ne bomo zadeli natanko na meridijske točke, ki so opisane spodaj. Ne iščemo natančnega središča tarče, ampak nekje v bližini teh točk bo čisto dovolj. (Fone, 2014)

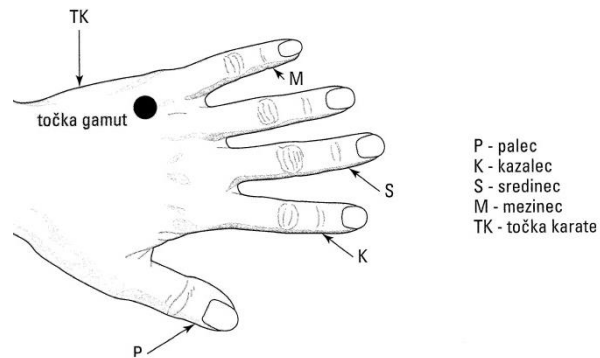
Bolečo točko najdemo na pol poti med prsno bradavico in ključnico. V nasprotju z drugimi točkami bolečo točko samo nežno podrgnemo. Na mesnatem delu zunanega roba dlani se nahaja karate točka. Po njej tapkamo s prsti druge roke ali z robom dlani druge roke. (Fone, 2014)

Obrv (OB) se nahaja tam, kjer se stikata obrvi in vrh nosu. Ob očesu (OO) najdemo ob očesu, nekoliko navzven proti sencem. Pod očesom (PO) je tam, kjer pod kožo začutimo kost. Pod nosom (PN) je med nosom in zgornjo ustnico. Brada (BR) – to točko najdemo med spodnjo ustnico in brado. Ključnica (KL) – potipajte področje pod vratom, kjer občutite vdolbinico v obliki črke v. Tapkate pod točko, kjer se konica v-ja stika s ključnico. Pod nadlahtjo najdemo štiri prste pod pod pazdušno jamico na bočnem delu telesa. Ko tapkamo, tapkamo v zaporedju točk od zgoraj do spodaj tako, kot je prikazano na spodnji sliki. (Fone, 2014)



Slika 2: Preostale točke tapkanja (Vir: Fone, 2014)

Takoj, ko smo gotovi s tapkanjem meridijskih točk na glavi in prsih, pričnemo s tapkanjem meridijskih točk na prstih roke. Vse točke na prstih se nahajajo na zunanjem robu prstov, kjer se stikata noht in koža. V tem delu tapkamo le palec, kazalec, sredinec in mezinec. (Fone, 2014)



Slika 3: Točke za tapkanje na prstih in točka karate (Vir: Fone, 2014)

### 2.3.2 Priprava

Najprej moramo svojo težavo ustrezno poimenovati in se nanjo osredotočiti, da povzroči motnje v našem energijskem sistemu. Nato ocenimo jakost težave od 1 do 10 z uporabo lestvice SUD (Subjective Units of Distress). Jakost težave se vedno izmeri po občutki ob času merjenja in ne tako, kot si predstavljamo, da bi morali čutiti. V primeru, da številko težko določimo, se moramo spomniti, kaj povzroča tesnobo in kako se takrat počutimo. Ko to opravimo, oblikujemo poved v zvezi z našo težavo, ki je sestavljena iz dveh delov. V prvem delu prepoznavata problem in naše trenutne občutke z nami. V drugem delu pa sprejmemo svoje občutke in smo pripravljeni pustiti občutku, da se preprosto umakne. (Fone, 2014)

Oblikovanje pripravljalne povedi se da najlažje razložiti s pomočjo konkretnega primera. Denimo, da nas boli glava v zgornjem desnem delu. Pripravljalna poved se vedno začne s »Čeprav...«, sledi stavek o sprejemanju: »... se popolnoma in globoko sprejemam.« V našem primeru bi se pripravljalna poved glasila takole: »Čeprav me boli glava v zgornjem desnem delu glave, se popolnoma in globoko sprejemam.« Poved vedno ponovimo trikrat in vmes drgnemo bolečo točko ali pa tapkamo po karate točki. (Fone, 2014)

Primeri pripravljalnega stavka:

- Čeprav čutim močno jezo, se popolnoma in globoko sprejemam.
- Čeprav mi je neprijetno, kadar sem vprašan, se popolnoma in globoko sprejemam.
- Čeprav dvomim o sebi in o svojih sposobnostih, se popolnoma in globoko sprejemam.

### 2.3.3 Zaporedje

Ko trikrat ponovimo pripravljalno poved, se lotimo izvajanja zaporedja, kar pomeni, da tapkamo še ostale meridianske točke, ki so opisane in označene pod podnaslovoma Preostale točke tapkanja in Točke na prstih. Ob tapkanju vedno izgovarjamo skrajšani opomnik, ki ga določimo sami. V našem primeru bi bil opomnik le beseda glavobol ali pa





glavobol v zgornjem desnem delu glave. Najmanj sedemkrat moramo ob izgovarjanju opomnika potapkat vsako meridijsko točko. (Fone, 2014)

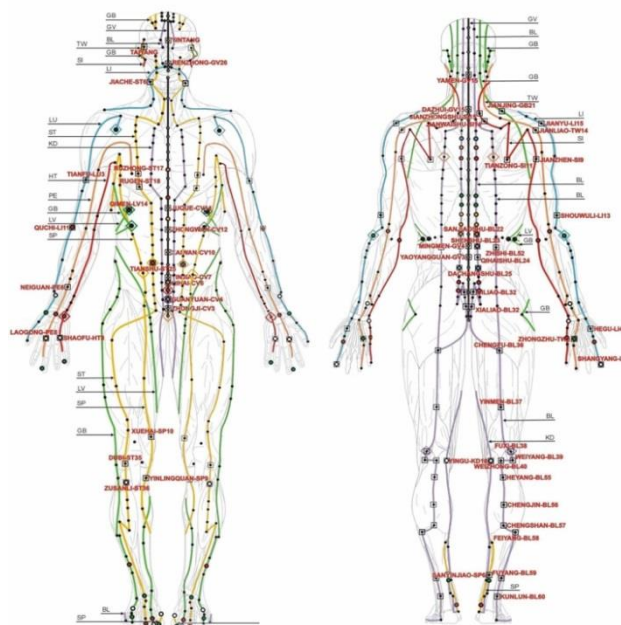
Primeri opomnika:

- Močna jeza.
- Neprijetno mi je.
- Dvomim o sebi in svojih sposobnostih.

## 2.4 AKUPRESURA V POVEZAVI Z EFT METODO TAPKANJA

### 2.4.1 Akupresura

EFT metoda tapkanja je tesno povezana z akupresuro, saj gre pri obeh dveh za stimuliranje določenih telesnih točk. Akupresura je starodavna metoda zdravljenja, ki izvira s Kitajske. Je metoda, pri kateri s pomočjo pritiskanja s prsti, s kornolcem oziroma z različnimi pripomočki stimuliramo določene točke na našem telesu. Bistvo akupresure so akupresurne točke, ki so razporejene po celem človeškem telesu. Do sedaj so jih našli skoraj 400. Rezultat pravilnega stimuliranja točk so izzvani odzivi na različnih oddaljenih delih telesa. Uporaba akupresure lahko lajša bolečine, uravnava telesno energijo in zdravje, vpliva na čustveno ravnovesje, lajša mišično napetost, povečuje cirkulacijo, omogoča globoko sprostitev, lajša stres ... (<http://www.acupressure.com/>, dostopno: 1. 2. 2015)



Slika 4: Potek telesnih meridianov

(<http://www.glitter.si/wp-content/uploads/meridiane.jpg>) (29. 1. 2012)





## 2.4.2 Akupresurne točke, meridiani in delovanje akupresure

Pri akupresuri si pomagamo z mrežo meridianov in akupunktturnih oziroma akupresurnih točk. Akupresura temelji na določenih točkah in telesnih meridianih. V teoriji tradicionalne kitajske medicine so izbori takih točk utemeljeni na stimuliranju sistema določenega meridiana. Tako naj bi uravnovesili yin in yang oziroma qi ter dosegli olajšanje. (<http://www.acupressure.com>, dostopno: 1. 2. 2015)

Akupresurne točke imajo visoko električno prevodnost in najbolj učinkovito prevajajo zdravilno energijo. Meridiani so telesne zdravilne poti energije. S pomočjo stimuliranja akupresurnih točk oziroma z masažo se zdravilna energija prevaja po meridianah in tako izboljšuje pretok krvi. Tako se vse funkcije v telesu uravnovesijo. Energijske blokade lahko nastanejo zaradi stresa, travme ali poškodbe. Blokade so lahko posledično vzrok za veliko zdravstvenih težav. Energijski pretok tako vpliva na počutje, razmišljanje, dihanje ... Negativne misli so lahko vzrok za energijsko blokado, medtem ko lahko pozitivne misli pretok energije le pospešijo. Rezultat energijske blokade je pojavljanje čustvene neuravnoteženosti in bolezenskih simptomov. (<http://www.acupressure.com/>, dostopno: 1. 2. 2015)

Povedano drugače: s stimulacijo akupresurnih točk vplivamo na živčevje in mišice ter tako na delovanje drugih delov telesa. Preko živčevja lahko zavremo običajno pot bolečine. Stimulacija določenih akupresurnih točk deluje na nekatere dele možganov, ki so povezani z organi, ki naj bi jih te točke stimulirale. Podobno lahko tudi stimuliramo notranje organe in tako preko hormonalnih žlez vplivamo na nivo hormonov v krvi. (Podvršič, 2011)

»Bolezen je po tem nazoru neravnovesje razmerja moči v našem telesu. Cilj zdravljenja je ponovna vzpostavitev harmonije oziroma ravnovesja v telesu. Pri akupresuri stimuliramo izbrane točke na meridianih (kanali, skozi katere se pretaka »življenjska« energija). S tem sprostimo ali zavremo pretok te energije, ki odloča o tem, ali smo zdravi ali bolni.« (Podvršič, 2011)



## 2.5 STRES IN TREMA

### 2.5.1 Opredelitev stresa

Izraz stres izvira iz latinske besede stringere. Prvič je bil uporabljen v 17. stoletju in se je prvotno uporabljal v fiziki za označevanje mehanske obremenitve. Pomeni zunanji pritisk, napetost in obremenitev nekega predmeta. V 18. in 19. stoletju se je pomen besede stres spremenil, saj je poslej pomenil silo, pritisk ali močan vpliv, ki deluje na osebo. (Spielberger, 1985)

Obstaja več definicij stresa, pomen pa je pri vseh enak. Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika na pozitiven ali negativen dražljaj, ki človeka zamaje in vpliva na njegovo ravnovesje. Dražljaj imenujemo stresor, kar je lahko dogodek, oseba ali predmet, ki ga oseba zazna kot stresnega. V bistvu gre za duševno in telesno reakcijo na spremembe, ki se jim človek skuša prilagoditi, pri tem pa preko meje obremenjuje svoje sposobnosti prilagajanja. Na stresor se organizem odzove vedno na enak način – z alarmno reakcijo, ki jo imenujemo tudi reakcija »boj ali beg«. Ob tem se nam pojavi vprašanje, kaj se pravzaprav zgodi v našem telesu, ko doživimo stres. (Looker in Gregson, 1993)

Ko neko situacijo, dogodek doživi človek kot fizični ali psihološki stresor, možgani prepoznajo to kot potencialno nevarnost, zato hipotalamus preko hipofize spodbudi nadledvični žlezi, da zvečata izločanje hormonov (adrenalina, noradrenalina in kortizola), ki sprožijo niz dogajanj in s tem pripravijo telo na »boj ali beg«. Tako začne hitreje in močnejše biti srce, dihanje je pospešeno, zaznati je močnejše potenje, zviša se tudi krvni tlak in hkrati se kri iz trenutno manj pomembnih delov telesa usmeri v življenjsko pomembne organe in mišice, ki jih potrebujemo za boj ali za beg. Poleg telesnih sprememb so v stresni situaciji opazne tudi vedenjske prilagoditve. Človek je bolj previden, buden, zveča se njegova pozornost, zmanjša se občutek za bolečino, apetit in spolnost. (Looker in Gregson, 1993)

Stres ni vedno slab, ampak ga lahko obravnavamo kot pozitiven ali prijazen stres, saj blagi stres v človeku spodbuja vnemo, ustvarjalnost in navdušujoče občutje. Stres pred spraševanjem ali preizkusom znanja povzroči, da z učenjem predelamo snov in usmerimo pozornost na določeno področje. Z obvladovanjem blagih in krajših stresorjev se naučimo živeti z okoljem, ki se nenehno spreminja in od nas pričakuje, da se prilagajamo. Običajno si želimo novih izzivov in zanimivih nalog. Tako stres začne delovati nam v prid na vseh življenjskih področjih. Kadar so ti stresorji močnejši, se kronično ponavljajo ali predolgo trajajo, postane stres negativen ali škodljiv in lahko vodi v bolezen srca ter ožilja, nihanje krvnega tlaka, nalaganje maščevja okoli pasu, moten menstrualni cikel, neugodno deluje na krvne maščobe ... S stresom so povezani tudi nezdravi vedenjski vzorci: alkoholizem, prenehanje, kajenje, umik od družbe ter skaljeni medčloveški odnosi. Stalni stres povzroča



tudi duševne težave, kot so panika, depresija, apatija, motnje spanja, občutek stalne izčrpanosti, vzkipljivost, slabše spominske funkcije. V najhujši obliki povzroči telesno oslabelost ali celo smrt kot posledico srčnega infarkta, živčnega zloma ali raka. (Looker in Gregson, 1993)

### 2.5.2 Strah

Pri soočanju s stresom doživimo tudi določeno obliko strahu. Kaj je pravzaprav strah? »Strahovi so skupina čustev, za katere je značilno, da jih subjekt doživlja, ko oceni, da je ogrožena katera izmed njegovih vrednot in da se ne bi mogel ustrezno zoperstaviti objektu ali situaciji, ki ga ogroža.« (Milivojević, 2008)

Ko se soočamo z ogrožajočo silo, ki je močnejša od nas, je v bistvu strah zelo koristno čustvo, saj omogoča, da hitro in avtomatično ocenimo stanje ter se pripravimo na boj (jeza, napadalnost) ali beg (zapustiti situacijo). Strah je torej notranji signal, ki nas opozarja, da smo v situaciji, ki presega naše zmožnosti in je povezan z instinktom samoohranitve ter preživetja. Strah je reakcija, ki nastane tukaj in zdaj, pogosto pa se pod imenom strah skrivajo še številna čustva, ki so dejansko različne vrste strahu: bojazen (doživljanje strahu za bodočo situacijo), v okviru bojazni pa še razlikujemo opreznost, slutnjo, tremo, zaskrbljenost in tesnoba ali anksioznost. (Milivojević, 2008)

### 2.5.3 Trema

»Trema je vrsta strahu, ki ga subjekt občuti v povezavi z določeno situacijo v prihodnosti, za katero ocenjuje, da presega njegove sposobnosti.« (Milivojević, 2008) Izhaja iz latinske besede tremor, kar pomeni tresenje, drgetanje, grozljivo vzburjenje, ki se je v današnjem pomenu besede začela uporabljati v 19. stoletju med nemškimi igralci. Morda je težko verjeti, da je trema zelo koristno čustvo, a je tako, saj nas mobilizira, da se čim bolje pripravimo na bodočo situacijo. Trema doživljamo pred pomembnimi situacijami, ki so razburljive in je zato povsem normalno, da občutimo vzburjenost. V bistvu nas trema uvede v situacijo, ki nas čaka in smo zaradi nje boljše pripravljene ter pozorni. (Milivojević, 2008)

Zelo pogosta oblika treme je »strah pred izpiti«. Običajno trema preneha v trenutku, ko se človek znajde v situaciji, pred katero je občutil trema. Govorimo o stimulatívni tremi, ki motivira in mobilizira osebo, da se dobro pripravi na dogodek in dobro preceni svoje sposobnosti, znanje ter spretnosti, ki jih potrebuje. Po fiziološki plati uvrščamo stimulatívno tremo v simpatični strah, ker je povezana z aktiviranjem simpatičnega dela avtonomnega živčnega sistema. Kaj pa ljudje, ki občutijo tremo še naprej – v izpitni situaciji? Ko lahko pride do odpovedi mišične moči, slabosti, bruhanja, zmedenosti ali miselnega bloka? Lahko pride tudi do umika iz situacije in izogibanja situacijam. V opisanem primeru govorimo o inhibitorni



tremi, ki je povezana z aktiviranjem parasimpatika in jo zato štejemo med parasimpatične strahove. (Milivojević, 2008)

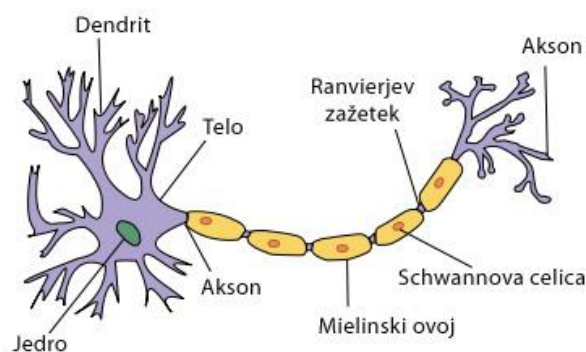
## 2.6 KOMUNIKACIJE V BIOLOŠKIH SISTEMIH

### 2.6.1 Živčni sistem

V organizmih poteka komunikacija na več nivojih. Človek je razvil način komunikacije z živčnim in endokrinim sistemom ter ima tudi najbolj izpopolnjen živčni sistem, zgrajen iz možganov, hrbtenice in živcev. Živčni sistem pomaga pri vzdrževanju homeostaze, je sedež višjih živčnih dejavnosti, omogoča komunikacijo med različnimi deli telesa in prepoznava različne dražljaje. Komunikacija poteka po živčevju z električnimi in kemičnimi prenosi. Hrbtenjača in možgani sestavljajo centralni živčni sistem, živci pa periferni živčni sistem, ki povezuje čutila in mišice s centralnim živčnim sistemom. Zaradi svoje kompleksnosti živčni sistem pri človeku še zdaleč ni do konca raziskan. (Reece, 2012; Županič, 2006)

### 2.6.2 Zgradba in delovanje živčne celice

Živčna celica ali nevron je osnovna enota živčnega sistema, katere naloga je prenos informacije po telesu. Nevron je sestavljen iz sprejemnega dela – dendritov, telesa ali soma in jedra, prevajalnega dela – aksona ali vlakna z mielinsko ovojnico in oddajnega dela, ki ga sestavljajo živčni končiči s sinaptičnimi gumbki. Z dendriti se povezuje na živčne končiče drugih nevronov, od katerih dobi ali pa jim pošlje fiziološko informacijo. Akson je daljši izrastek, ki prenaša informacijo v obliki električnega impulza po vsej svoji dolžini. Električni impulz po aksonu zaradi mielinske ovojnice poskakuje in se zato prenaša hitreje. Poznamo več vrst nevronov. Čutilni nevroni med sabo povezujejo čutila in centre za različne dejavnosti v telesu, gibalni povezujejo centre z mišicami, povezovalni pa med sabo povezujejo čutilne in gibalne živčne celice. (Stušek, 2012; Reece, 2012)



Slika 5: Zgradba nevrone

(<http://www.cenim.se/UserFiles/image/zivcni-sistem/nevron.jpg>) (29. 1. 2012)

Naloga živčnih celic je, da se s pomočjo dražljaja, ki deluje na čutila, najprej vzdražijo. Tako se denimo svetlobni ali zvočni dražljaj spremeni na čutilnem nevronu v električnega. Čutila določeno spremembo v okolju zaznajo in jo prenesejo na čutilne nevrone, ki se vzdražijo in na ta način prenesejo informacijo naprej po drugih čutilnih nevronih do centrov – hrbtenjače



in možganov. Ti na dražljaj odgovorijo v enaki obliki in dražljaj se prenese po gibalnih nevronih do efektorjev – mišic. (Stušek, 2012)

Tako kot vsaka celica ima tudi nevron membrano, ki je polprepustna. V času, ko nevron ni vzdražen, to je v času mirovanja, ima živčna celica mirovni membranski potencial. To pomeni, da je koncentracija kalijevih ionov znotraj celice od 20 do 100-krat večja kot zunaj celice. Za natrijeve ione pa je značilna od 5 do 15-krat večja koncentracija zunanje koncentracije. Takšno stanje vzdržuje natrij-kalijeva črpalka, ki prečrpava ione skozi celično membrano. V času mirovnega membranskega potenciala je napetost na celični membrani od 70 do 90 milivoltov. Zunanost membrane je pozitivno, notranost pa negativno nabita, in sicer zaradi beljakovinskih molekul, ki so negativno nabite, in razlike v koncentraciji ionov. Ko pride do dražljaja, se na membrani odprejo posebni natrijevi kanalčki, skozi katere natrijevi ioni difundirajo v notranost celice. Tako se za kratek čas napetost na notranji membrani spremeni v pozitivno in pride do depolarizacije. Takoj za tem nastopi repolarizacija membrane, ker se odpro kalijevi kanalčki, skozi katere difundirajo kalijevi ioni iz celice in zopet se vzpostavi prvotno stanje. Skupni pojav imenujemo akcijski potencial, ki se pojavi le, če dražljaj doseže vzdražni prag in odpre natrijeve napetostne kanalčke na aksonu živčne celice. Pravimo, da nevron deluje po zakonu »vse ali nič«. (Stušek, 2012; Reece, 2012)

### 2.6.3 Prenos signala med živčnimi celicami

Nevroni se končajo z živčnimi končiči in sinaptičnimi gumbki, s katerimi se povežejo z drugimi nevroni. Živčne celice se lahko povezujejo na več načinov. Če se nevron poveže z mišico, imenujemo kontakt motorična plošča. Poznamo tudi povezavo med nevronom in čutilno celico. V primeru povezave dveh nevronov z dendriti in živčnimi končiči se kontakt imenuje sinapsa. Seveda pa živčni končič predsinaptičnega in dendrit posinaptičnega nevrona nista med seboj fizično povezana. Med njima je sinaptična špranja. Električni impulzi sprožijo fiziološke spremembe, ki iz predsinaptičnih živčnih končičev z eksocitozo sprostijo neurotransmitterje. Slednji z difuzijo preidejo v dendrite posinaptične celice, na kateri pospešijo ali pa zavrejo določen posinaptični akcijski potencial. Primer neurotransmitterja je adrenalin, ki deluje pospeševalno na srčno mišico in zaviralno na gladke mišice našega telesa. (Stušek, 2012; Reece, 2012)

### 2.6.4 Hormoni in endokrine žleze

Hormonalni sistem je evolucijsko starejši in precej počasnejši od živčnega. Sistem gradijo hormonalne žleze, hormoni in tarčne celice, na katere delujejo hormoni. Živčni in hormonalni sistem sodelujeta pri uravnavanju homeostaze, zato sta med sabo tudi tesno povezana. Preprost primer je adrenalin – hormon in neurotransmitter hkrati, ki nastaja v endokrinih celicah. Živčni dražljaji pa po drugi strani lahko spodbudijo tvorbo in izločanje nekaterih hormonov, kot je denimo adrenalin. Hormoni imajo specifično delovanje – določeni hormoni delujejo namreč le na določene celice, ki jih imenujemo tarčne celice. Slednje imajo na svoji



membrani receptorje, s katerimi se lahko povežejo s hormoni. Hormoni se izločajo iz endokrinih žlez pod vplivom stimulacije in v mali količini. Do tarčnih celic potujejo iz mesta izločanja po krvi, limfi ali po medcelični tekočini. (Stušek, 2012)

## 2.6.5 Možgani

Možgani so tesno povezani z našimi čustvi in obratno. Delimo jih na več delov in vsak del možganov opravlja določeno funkcijo. V osnovi delimo možgane na plazilske možgane, limbične možgane in cerebralni korteks. (Županič, 2006)

### 2.6.5.1 Plazilski možgani

Plazilski možgani ali podaljšana hrbtenjača so evolucijsko najstarejši del naših možganov. Najzgodnejše izkušnje iz otroštva se nam krepko vtisnejo v ta del možganov, saj je takrat edini dejaven. V našem življenju pa uravnava srčni utrip, dihanje, krvni obtok, prebavo in zato mu nekateri rečejo tudi življenjski vozec, saj opravlja življenjsko pomembne funkcije. Skrbi tudi za samoohranitev in preživetje – njegova funkcija je torej instinktivna. V primeru nevarnosti prevzame nadzor in nas usmerja v boj ali v beg. Takrat, ko prevladuje ta del možganov, se blokira zmožnost uporabe drugih delov možganov, kar pomeni blokado čustev ter mišljenja. (Fone, 2014)

### 2.6.5.2 Limbični možgani

V limbičnih možganih, ki obkrožajo plazilske in se nahajajo v srednjem delu možganov, predelujemo pozitivna in negativna čustva ter se odzovemo na določene besede. Skrbijo za motivacijo, čustva in za pripravljenost na učenje. Poleg naštetega nadzorujejo gibanje, telesno temperaturo in še mnoge druge stvari. (Fone, 2014)

### 2.6.5.3 Cerebralni korteks

Možganska skorja ali cerebralni korteks, ki je ovit okoli limbičnih in plazilskih možganov ter vsebuje okoli 90 % vseh možganskih celic, ima zopet številne funkcije. Možganska skorja ločuje človeka od drugih živali, saj ga dela razvitejšega in inteligentnejšega. Omogoča nam, da se odzovemo na besede, kažemo in obvladujemo čustva, logično razmišljamo, se sporazumevamo z besedami ... Med izvajanjem EFT tehnike si v spomin prikličemo moteč spomin, ki nam vzbuja tesnobo. Zaradi tega nastajajo v možganih spremembe, ki zmanjšajo tesnobni odziv na naš spomin, ki smo si ga priklicali v spomin. (Fone, 2014)

### 2.6.5.4 Medmožgani

Hipotalamus predstavlja najpomembnejšo povezavo med živčnim in endokrinim sistemom. Je del centralnega živčnega sistema in je obenem tudi sam endokrini žleza. Hipotalamus je tesno povezan s hipofizo, saj vpliva na izločanje hormonov prednjega režnja hipofize. Poleg tega skrbi hipotalamus tudi za številne nevrnske funkcije v zvezi z uravnavanjem stalne telesne temperature, presnove, krvnega tlaka, spolnega nagona ... Hipofiza pa izloča rastni hormon, acetilholin, prolaktin in druge.

(<http://www2.arnes.si/~sspmkotn/edus/zgradba.htm>, dostopno: 29. 1. 2015)



### 3 EKSPERIMENTALNI DEL

#### 3.1 ANALIZA VPRAŠALNIKA – LESTVICA SIMPTOMOV TREME

V tem poglavju so predstavljeni rezultati vprašalnika – lestvice simptomov treme pred tapkanjem in po njem. Simptome treme sem razdelil v štiri kategorije:

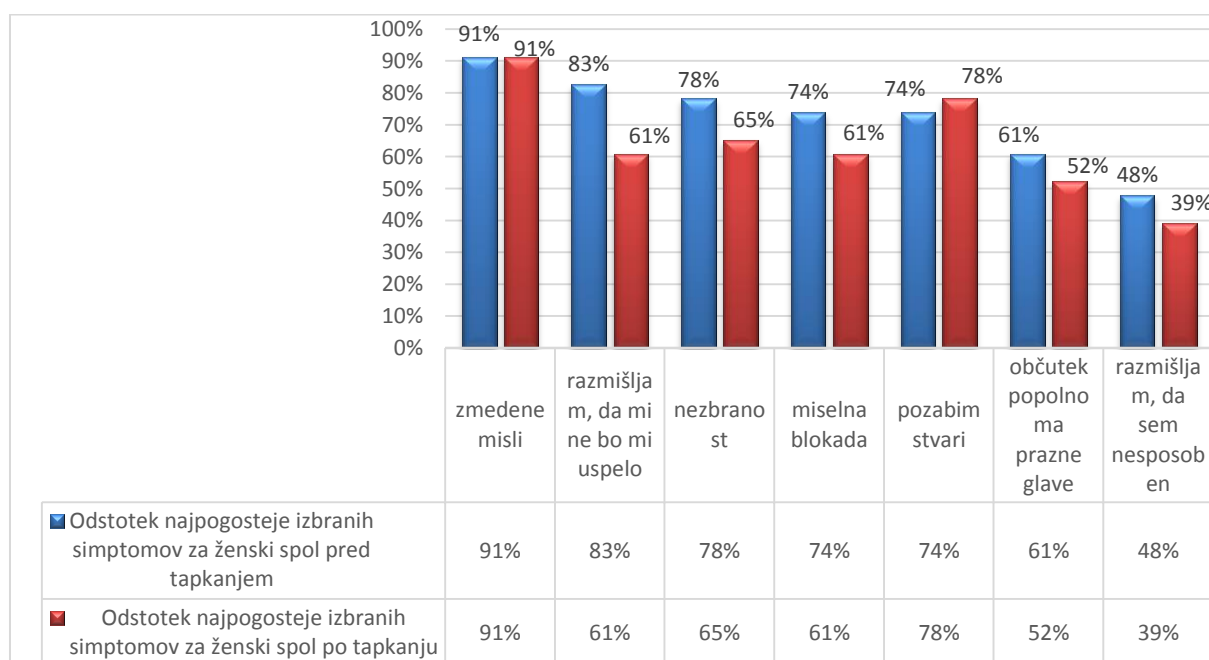
- kognitivne,
- čustvene,
- telesne in
- vedenjske simptome.

Preizkušanci so na desetstopenjski lestvici ocenjevali od 0 do 10 (število 0 pomeni popolno odsotnost simptoma, 10 pa maksimalno izraženo jakost simptoma) doživljanje jakosti simptomov treme. Na osnovi pridobljenih podatkov sem ugotavljal, kako se izraža pri moških in ženskah povprečna jakost simptomov po skupinah, kateri so najpogosteje izbrani simptomi, število izbranih simptomov treme za sedemdnevno tapkanje in povprečni padec jakosti simptomov treme.

##### 3.1.1 Kognitivni simptomi treme

###### 3.1.1.1 Kognitivni simptomi treme pri ženskah

- *Odstotek najpogosteje izbranih kognitivnih simptomov pri ženskah pred tapkanjem in po njem*



Graf 1: Odstotek najpogosteje izbranih kognitivnih simptomov pri ženskem spolu pred tapkanjem in po njem

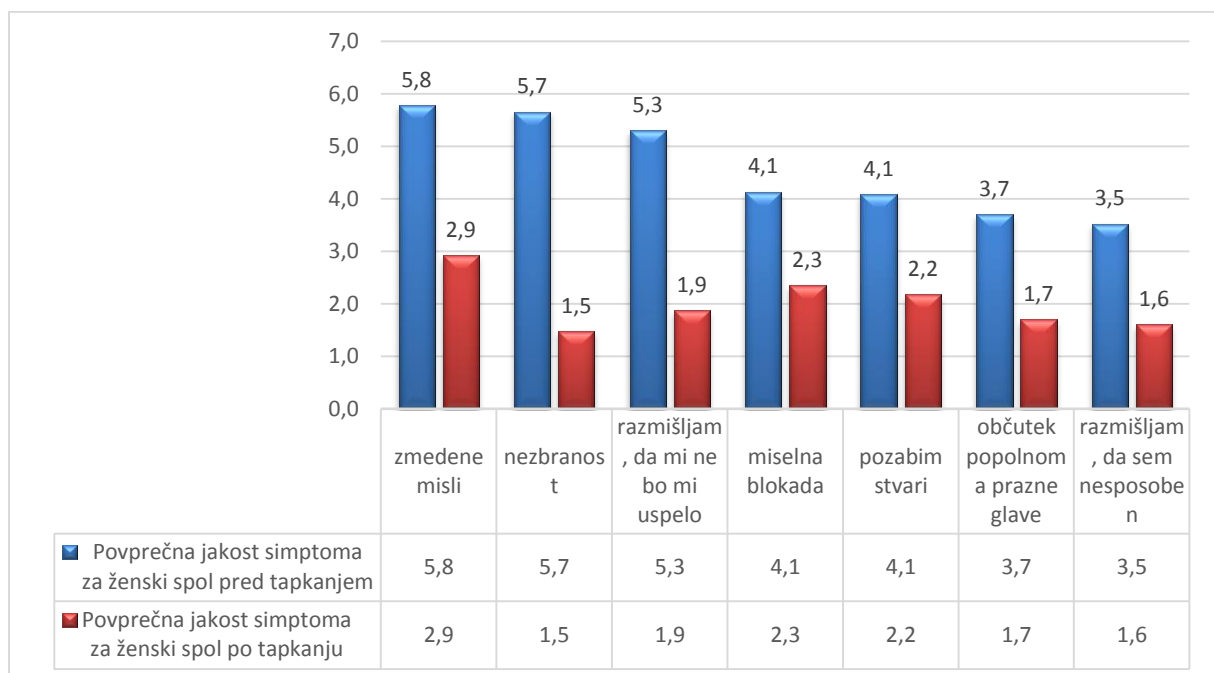




Pred tapkanjem se je največ žensk (91 %) opredelilo za zmedene misli, sledi razmišljanje, da mi ne bo uspelo (82 %) in s 74 % si delita mesto miselna blokada ter pozabim stvari. Najmanj preizkušank (48 %) je izbralo simptom treme, in sicer razmišljam, da sem nesposobna.

Po tapkanju se vrstni red izbranih kognitivnih simptomov spremeni. Sicer so še vedno na prvem mestu zmedene misli (91 %), na drugem mestu se pojavi simptom pozabim stvari (78 %) in na tretjem mestu je nezbranost (65 %). Tudi po tapkanju je najmanj preizkušank (39 %) izbralo simptom treme: razmišljam, da sem nesposobna.

- *Povprečna jakost kognitivnih simptomov pri ženskah pred tapkanjem in po njem*



Graf 2: Povprečna jakost kognitivnih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem

Pred tapkanjem je pri ženskah simptom treme zmedene misli ovrednoten z najvišjo povprečno jakostjo – (5,8). Sledita ji nezbranost s 5,7 in s 5,3 razmišljam, da mi ne bo uspelo. Simptom treme, ki je bil najmanjkrat izbran, razmišljam, da sem nesposobna, je bil tudi ovrednoten z najnižjo povprečno oceno jakosti, in sicer s 3,5.

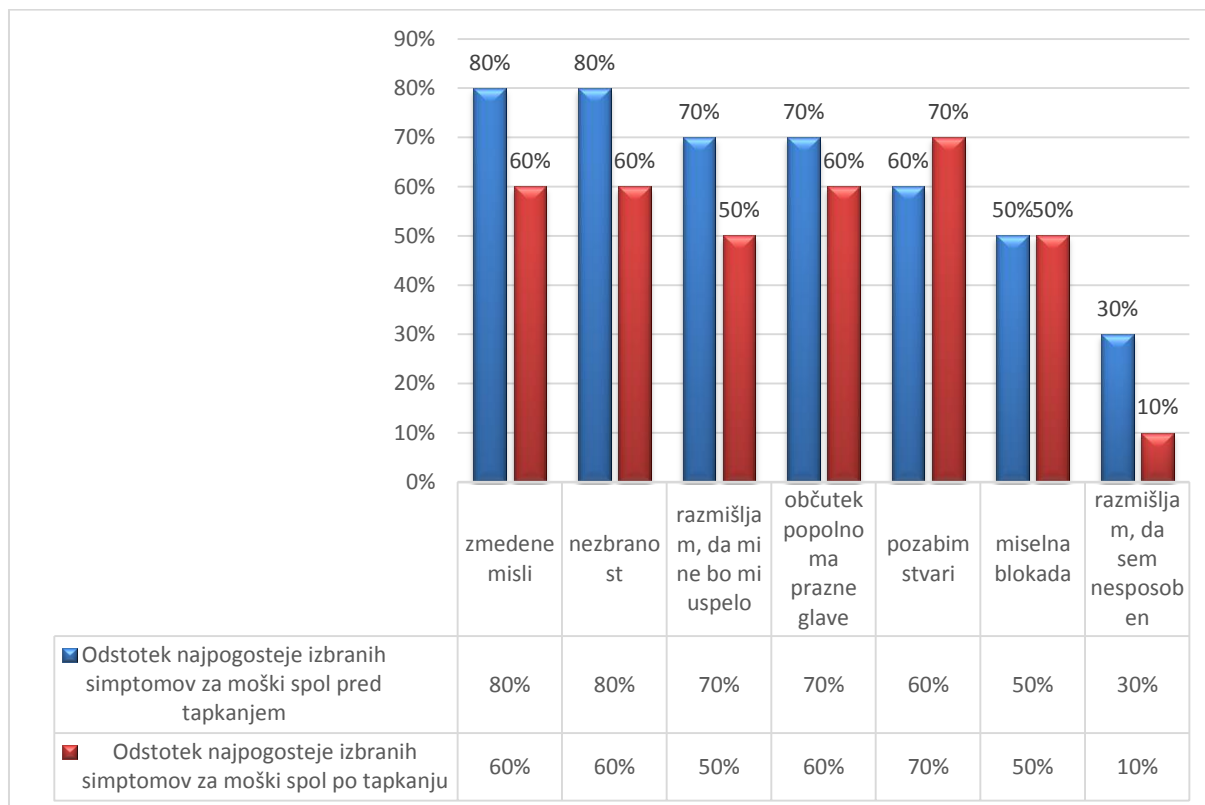
Po tapkanju se bistveno spremeni ocena povprečne jakosti kognitivnih simptomov. Na prvem mestu so še vedno zmedene misli, vendar s povprečno jakostjo 2,9. Sledi ji simptom miselna blokada z oceno 2,3 in pozabim stvari z 2,2. Nezbranost, ki je bila pred tapkanjem na drugem mestu, je po tapkanju zdrsnila z oceno jakosti 1,5 na zadnje, 7. mesto.





### 3.1.1.2 Kognitivni simptomi treme pri moških

- Odstotek najpogosteje izbranih kognitivnih simptomov pri moških pred tapkanjem in po njem



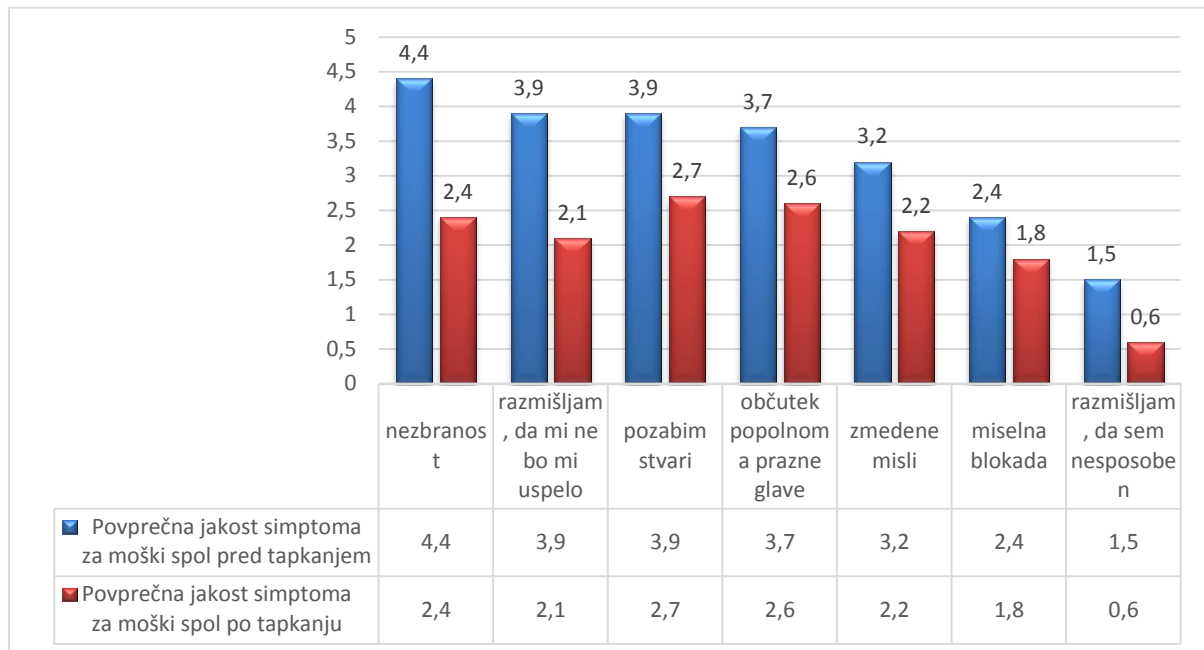
Graf 3: Odstotek najpogosteje izbranih kognitivnih simptomov pri moškem spolu pred tapkanjem in po njem

Pred tapkanjem je 80 % moških na prvo mesto opredelilo dva simptoma treme: zmedene misli in nezbranost. Na drugem mestu (70 %) sta zopet dva simptoma: razmišljanje, da mi ne bo uspelo in občutek popolnoma prazne glave, sledi jima pozabim stvari (60 %). Kot pri ženskah se je tudi pri moških (30 %) najmanj udeležencev opredelilo za simptom treme razmišljanje, da sem nesposoben.

Po tapkanju se pri moških bistveno spremeni vrstni red izbranih kognitivnih simptomov treme. S tretjega mesta je prišel na prvo mesto simptom treme pozabim stvari (70 %). Na drugo mesto je 60 % moških uvrstilo kar tri simptome: občutek popolnoma prazne glave, zmedene misli in nezbranost. Pri simptomu razmišljanje, da sem nesposoben, pa se je opredelilo še manj preizkušancev kot pred tapkanjem, in sicer 10 %.



- Povprečna jakost kognitivnih simptomov pri moških pred tapkanjem in po njem



Graf 4: Povprečna jakost kognitivnih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem

Moški so pred tapkanjem doživljali nezbranos t z najmočnejšo povprečno jakostjo simptoma z oceno 4,4. Sledila sta simptoma z oceno 3,9, in sicer razmišljam, da mi ne bo uspelo in pozabim stvari. Simptom občutek popolnoma prazne glave je z oceno 3,7 pristal na tretjem mestu. Z najnižjo povprečno jakostjo (1,5) pa so tudi moški tako kot ženske ocenili simptom razmišljam, da sem nesposoben.

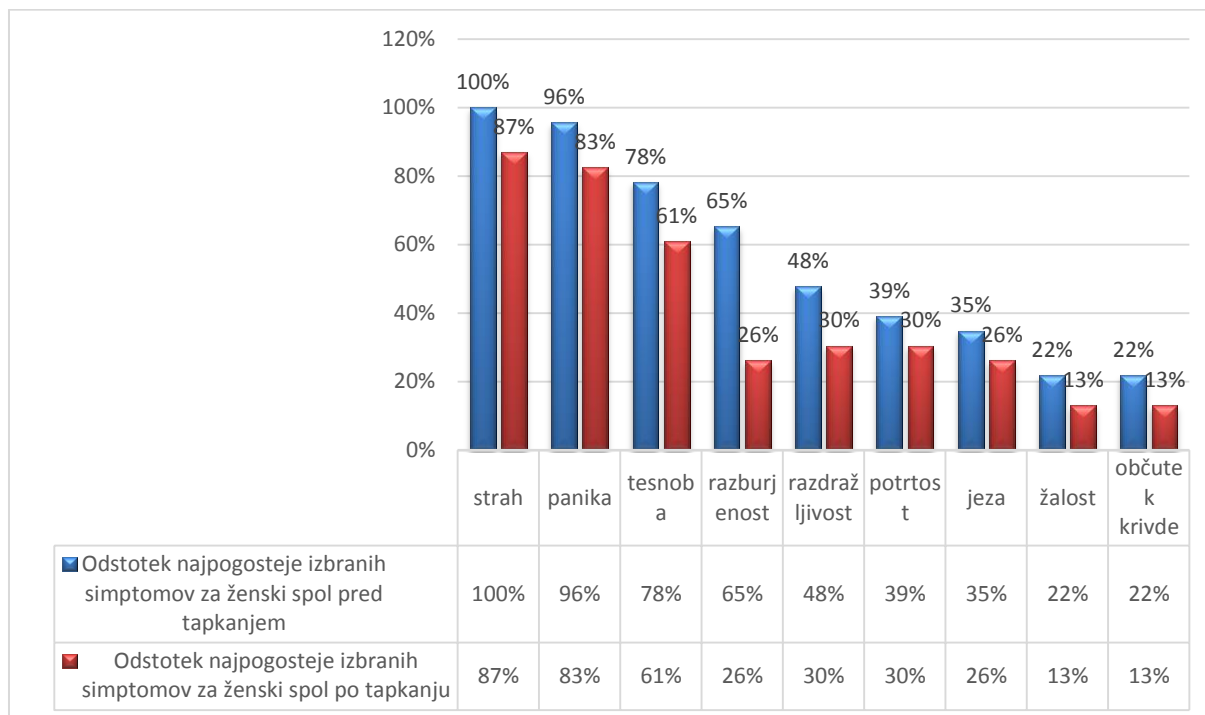
Po tapkanju se zniža povprečna ocena jakosti vsem kognitivnim simptomom treme. Simptom pozabim stvari z oceno 2,7 pride z drugega na prvo mesto, vendar se mu zniža jakost. Občutek popolnoma prazne glave z oceno 2,6 pristane na drugem mestu, nezbranos t, ki so jo moški pred tapkanjem ocenili z najvišjo povprečno oceno, pa je po tapkanju z 2,4 na tretjem mestu. Znižala se je tudi jakost pri simptomu razmišljam, da sem nesposoben (0,6) in tako ostaja simptom na zadnjem, sedmem mestu kognitivnih simptomov treme.



### 3.1.2 Čustveni simptomi treme

#### 3.1.2.1 Čustveni simptomi treme pri ženskah

- Odstotek najpogosteje izbranih čustvenih simptomov pri ženskah pred tapkanjem in po njem



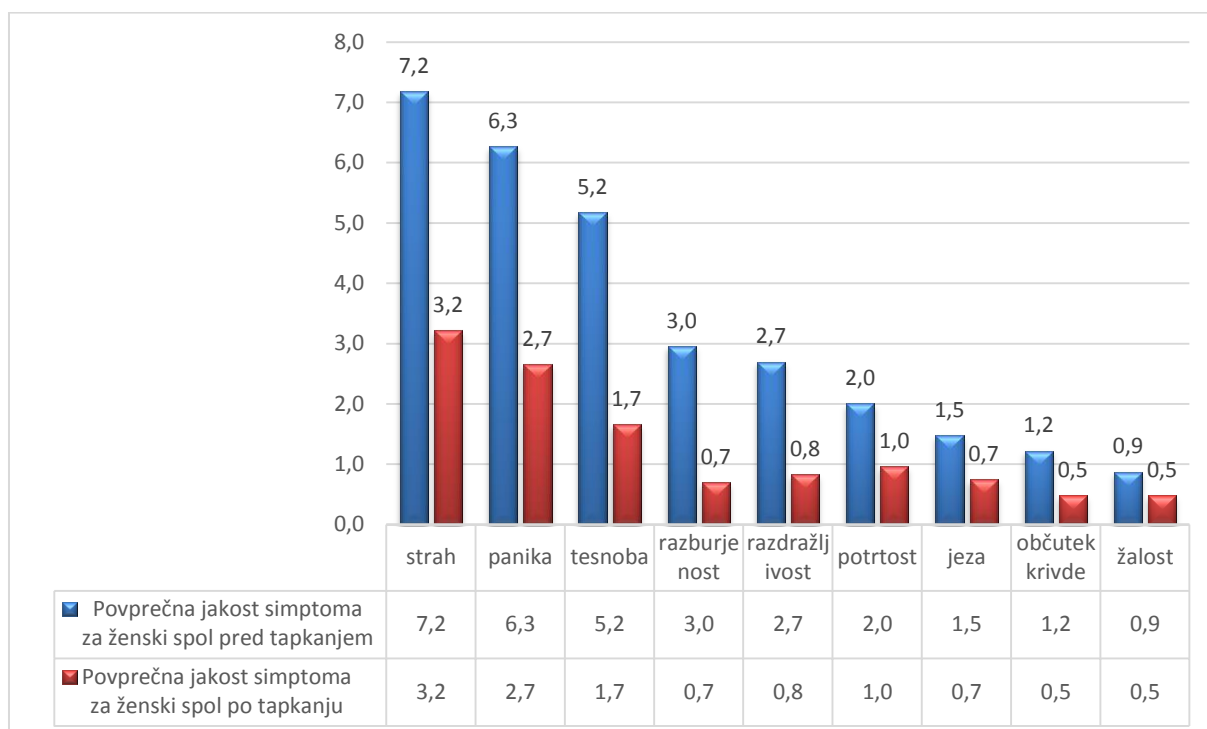
Graf 5: Odstotek najpogosteje izbranih čustvenih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem

Vse ženske (100 %) so pred tapkanjem izbrale čustveni simptom strah, ki ga prepoznajo v doživljanju treme. Za paniko se je odločilo 96 % žensk in z 78 % je na tretjem mestu tesnoba. Za žalost in občutek krivde se je opredelilo 22 % žensk, zato si omenjena simptoma delita zadnje – deveto mesto v razpredelnici čustvenih simptomov.

Po tapkanju je še vedno na prvem mestu čustvo strah, čeprav se je zanj opredelilo še samo 87 % žensk. Na drugem mestu ostaja panika (83 % žensk) in na tretjem mestu prav tako ostaja tesnoba (61 %). Zanimivo je, da po tapkanju ostajata na zadnjem mestu zopet simptom žalosti in občutek krivde, vendar se je zanj odločilo še samo 13 % žensk.



- *Povprečna jakost čustvenih simptomov pri ženskah pred tapkanjem in po njem*



**Graf 6: Povprečna jakost čustvenih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem**

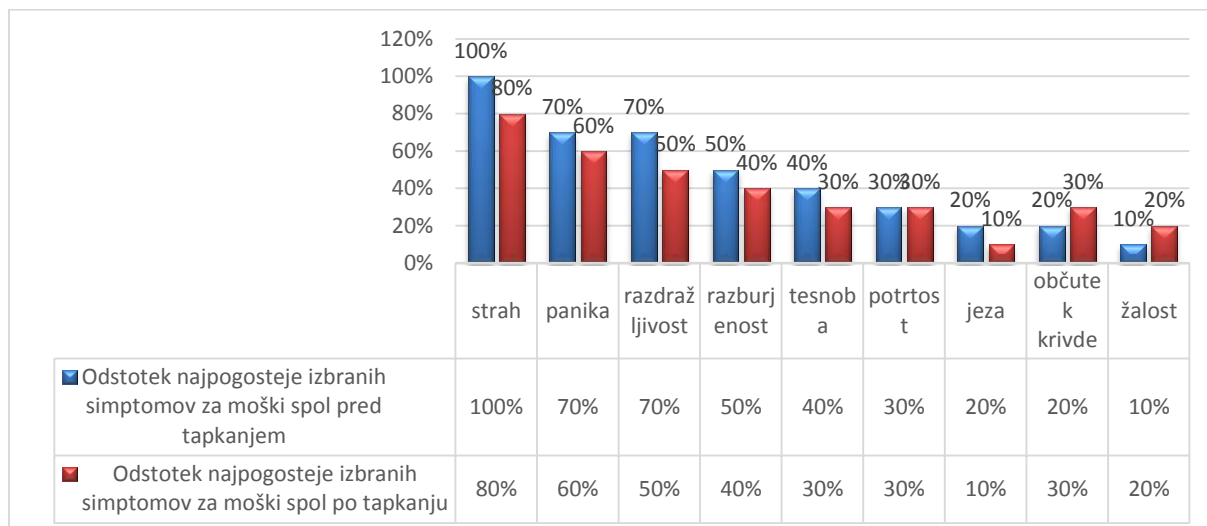
Na podlagi povprečne ocene jakosti čustvenih simptomov treme pred tapkanjem je pri ženskah z oceno 7,2 čustvo strah na prvem mestu. Sledita panika z oceno 6,3 in tesnoba z oceno 5,2. Najnižjo povprečno oceno jakosti je imelo čustvo žalost z oceno 0,9.

Na osnovi podatkov se je tudi pri čustvenih simptomih po tapkanju vsem simptomom znižala povprečna jakost. Na prvem mestu ostaja strah, vendar je po tapkanju s povprečno oceno jakosti 3,2. Sledita panika z oceno 2,7 in tesnoba z oceno 1,7. Po tapkanju sta na zadnjem mestu zopet dve čustvi: žalost in občutek krivde s povprečno oceno 0,5.



### 3.1.2.2 Čustveni simptomi treme pri moških

- Odstotek najpogosteje izbranih čustvenih simptomov pri moških pred tapkanjem in po njem



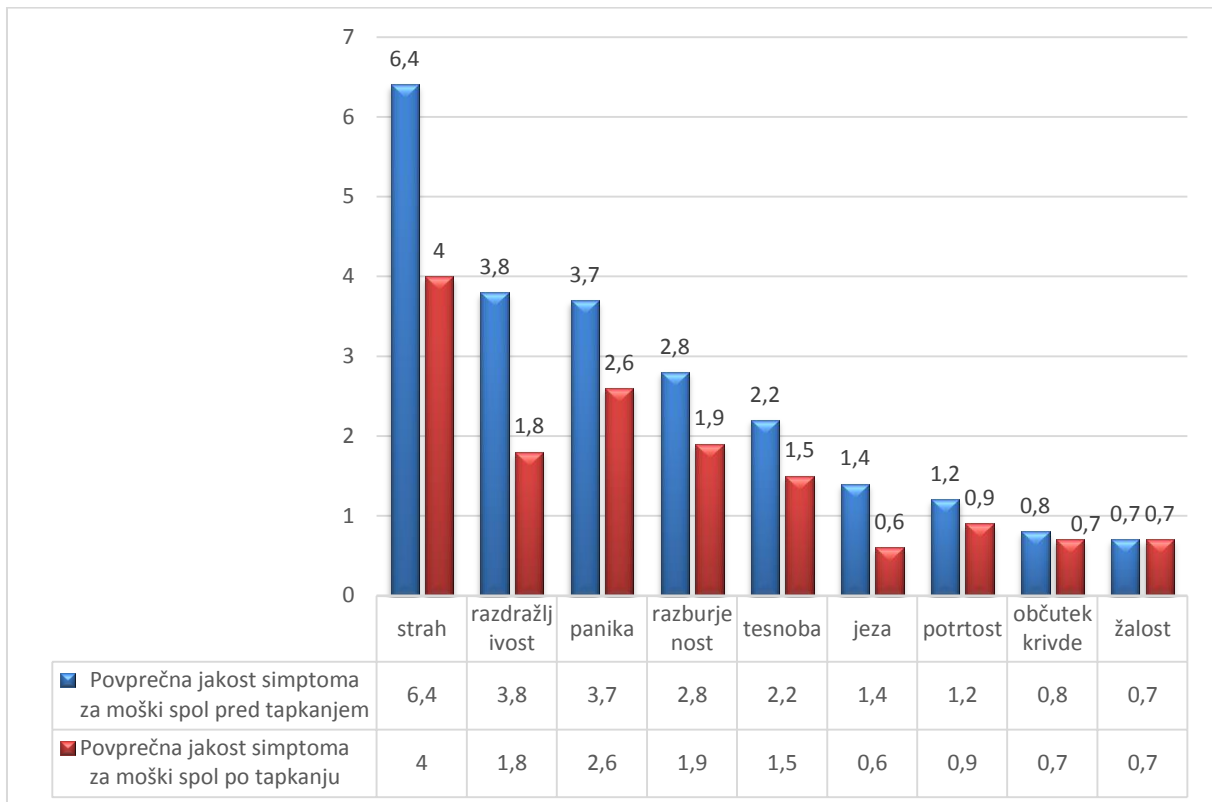
Graf 7: Odstotek najpogosteje izbranih čustvenih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem

Tudi moški so 100 % izbrali čustvo strah. Drugo mesto si delita panika in razdražljivost – zanj se je odločilo 70 % udeležencev. Za čustvo razburjenost se je odločilo 50 % moških in je rangirano na tretje mesto. Žalost je čustvo, ki je bilo najmanjkrat izbrano (10 %).

Kot pri ženskah tudi pri moških ostaja po tapkanju na prvem mestu čustvo strah in tudi pri moških se je zanj odločilo manj udeležencev – 80 %. Na drugem mestu je po tapkanju samo panika (60 %), sledi ji razdražljivost (50 %). Razburjenost je s 40 % zdrsila na četrto mesto. Čustvo jeza ostaja po tapkanju še vedno na zadnjem mestu in tudi odločitev za to čustvo ostaja nespremenjena – 10 % moških.



- Povprečna jakost čustvenih simptomov pri moških pred tapkanjem in po njem



Graf 8: Povprečna jakost čustvenih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem

Čustvo strah je imelo pred tapkanje najvišjo povprečno oceno jakosti 6,4. Zelo tesno sta si sledili čustvo razdražljivost s povprečno oceno 3,8 in panika z oceno 3,7. Najnižjo oceno je imelo čustvo žalost s povprečno oceno 0,7.

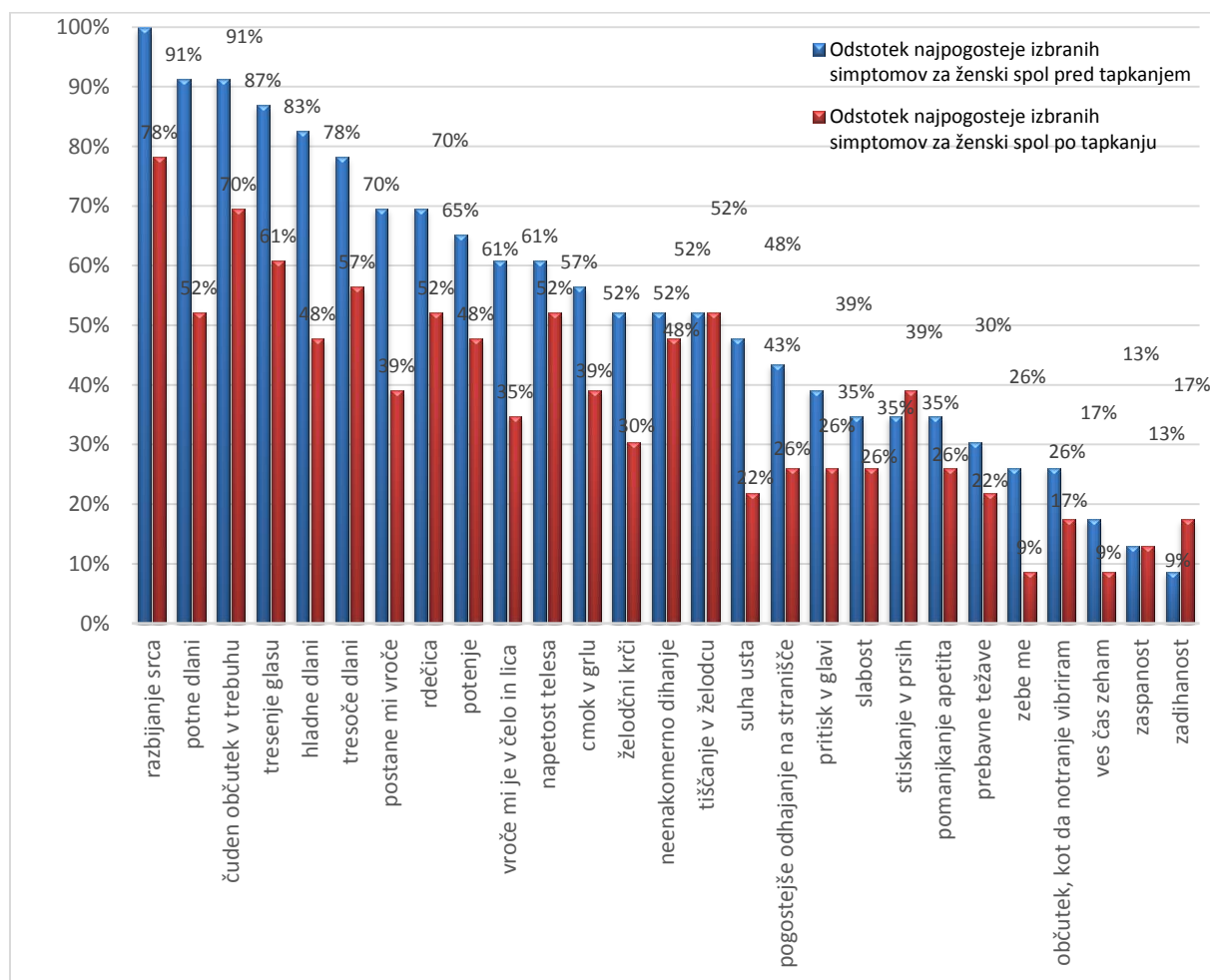
Ocena povprečne jakosti čustvenih simptomov se je tudi pri moških znižala. Še vedno je strah na prvem mestu, vendar z oceno jakosti 4,0. Panika je z oceno 2,6 prišla s tretjega mesta pred tapkanjem na drugo mesto po tapkanju. Sledi ji razburjenost z oceno 1,9. Po tapkanju je imel najnižjo povprečno oceno jakosti simptom jeza z oceno 0,6.



### 3.1.3 Telesni simptomi treme

#### 3.1.3.1 Telesni simptomi treme pri ženskah

- Odstotek najpogosteje izbranih telesnih simptomov pri ženskah pred tapkanjem in po njem



Graf 9: Odstotek najpogosteje izbranih telesnih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem

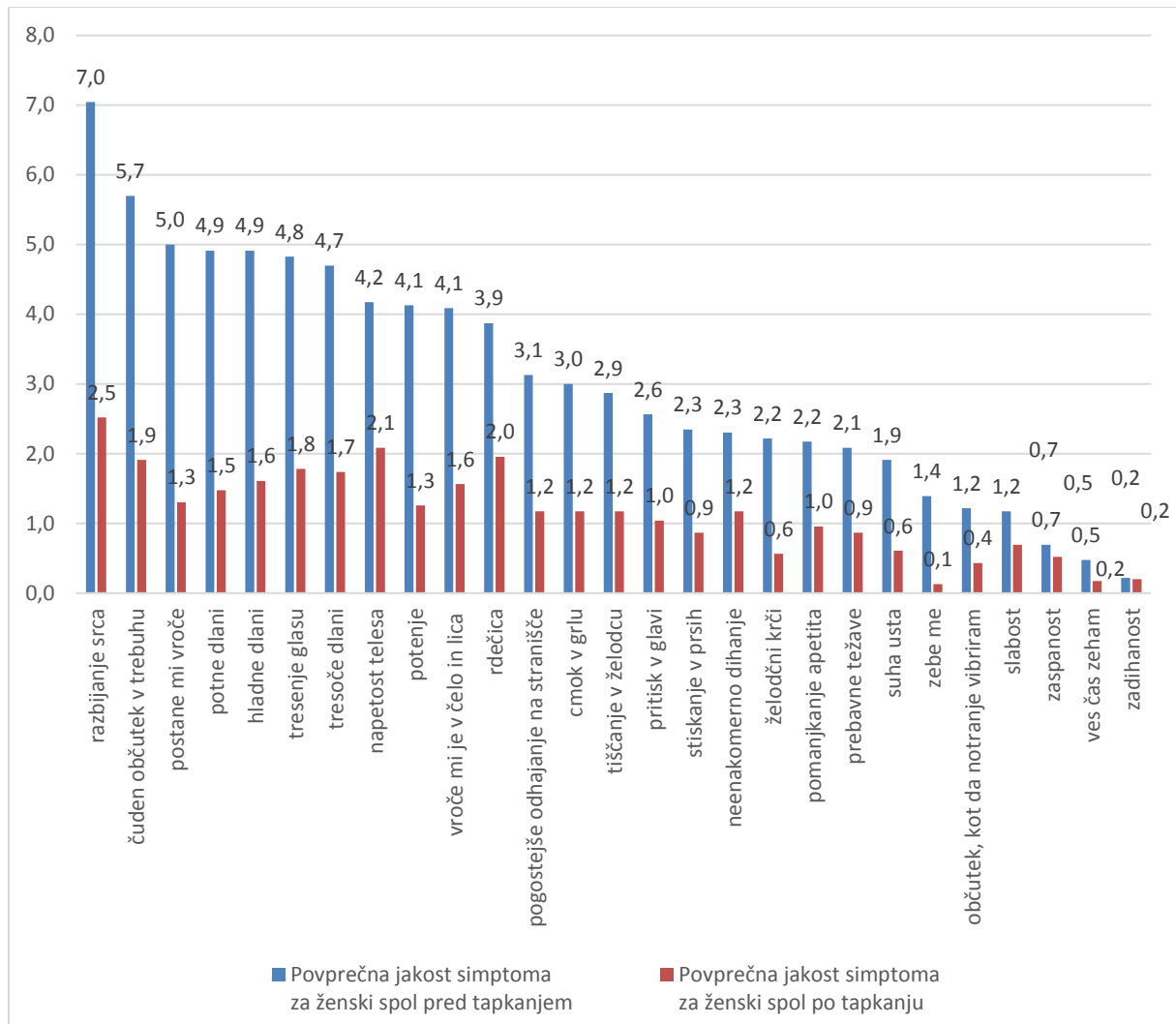
Razbijanje srca je simptom treme, ki so ga pred tapkanjem izbrale vse ženske (100 %). Z odločitvijo 91 % udeleženk si drugo mesto delita dva telesna simptoma: potne dlani in čuden občutek v trebuhu. Sledi tresenje glasu (87 %). Na četrtem mestu je telesni simptom treme hladne dlani (82 %) in na petem tresoče dlani (78 %). Najmanj udeleženk (9 %) je izbralo zadihanost.

Po tapkanju ostaja na prvem mestu telesni simptom razbijanje srca, ki ga je izbralo 78 % žensk. Na drugem mestu je čuden občutek v trebuhu (70 %), sledi tresenje glasu (61 %) in tresoče dlani (57 %). Zanimivo je, da se je 52 % žensk odločilo za naslednje telesne



simptome: potne dlani, rdečica, tiščanje v želodcu in napetost telesa. Najmanj udeleženk (9 %) se je odločilo za simptom ves čas zeham.

- *Povprečna jakost telesnih simptomov pri ženskah pred tapkanjem in po njem*



Graf 10: Povprečna jakost telesnih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem

Pred tapkanjem je simptom razbijanje srca imel najvišjo povprečno jakost 7,0. Sledi mu simptom čuden občutek v trebuhu z jakostjo 5,7 in simptom postane mi vroče z jakostjo 5,0. S povprečno jakostjo 4,9 si simptoma potne dlani in hladne dlani delita četrto mesto. Na petem mestu je z jakostjo 4,8 simptom tresenje glasu. Simptom zadihanost je imel najnižjo povprečno jakost, in sicer 0,2.

Po tapkanju je vsem telesnim simptomom padla povprečna jakost, vendar se je spremenil vrstni red v primerjavi z ocenami pred tapkanjem. Še vedno je na prvem mestu simptom razbijanje srca, vendar s povprečno oceno 2,5. Sledita ji napetost telesa z jakostjo 2,1 in

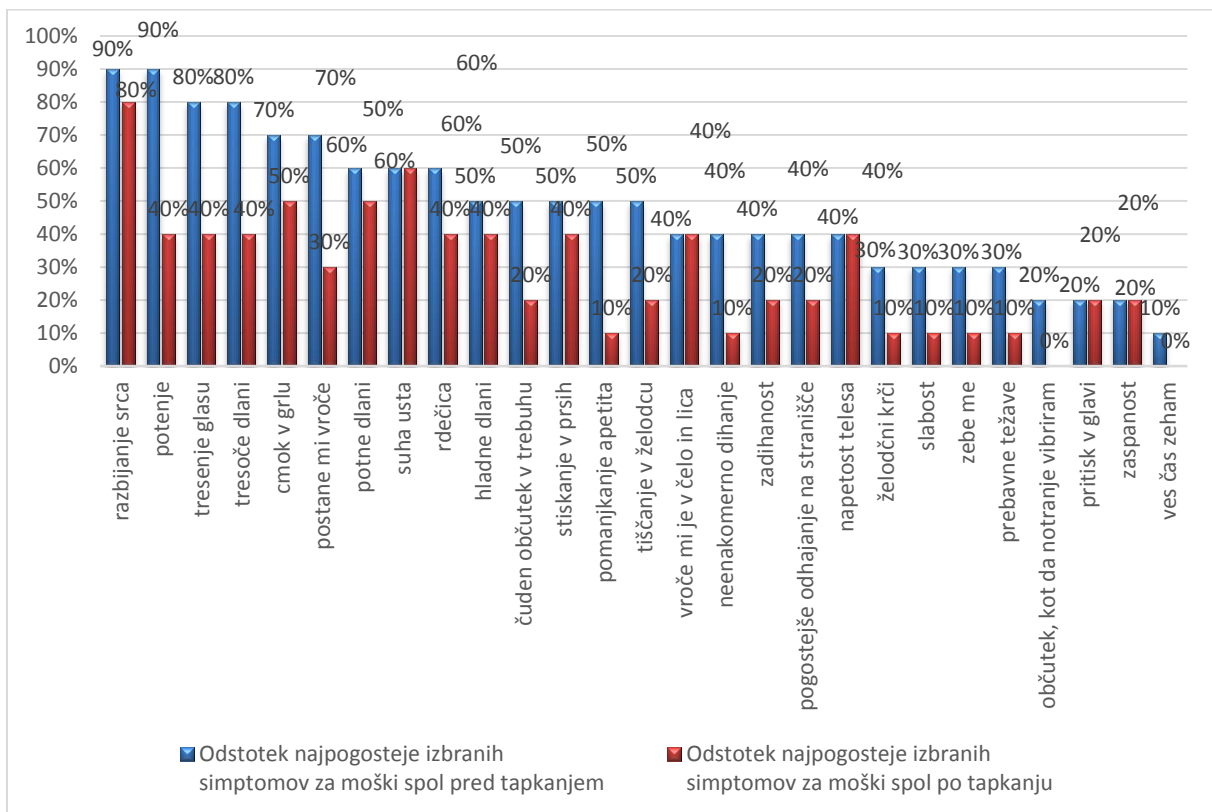




rdečica z oceno jakosti 2,0. Čuden občutek v trebuhu je z oceno 1,9 na četrtem mestu in tresenje glasu s povprečno oceno 1,8 na petem mestu. Telesni simptom zebe me je z oceno jakosti 0,1 imel najnižjo povprečno jakost simptoma.

### 3.1.3.2 Telesni simptomi treme pri moških

- Odstotek najpogosteje izbranih telesnih simptomov pri moških pred tapkanjem in po njem



Graf 11: Odstotek najpogosteje izbranih telesnih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem

Telesna simptoma razbijanje srca in potenje je pred tapkanjem izbralo največ udeležencev (90 %). Tresenje glasu in tresoče dlani je obkrožilo 80 % moških. V nadaljevanju se je 70 % moških odločilo za simptoma cmok v grlu in postane mi vroče. Za tri telesne simptome se je odločilo 60 % udeležencev: potne dlani, rdečica in suha usta.

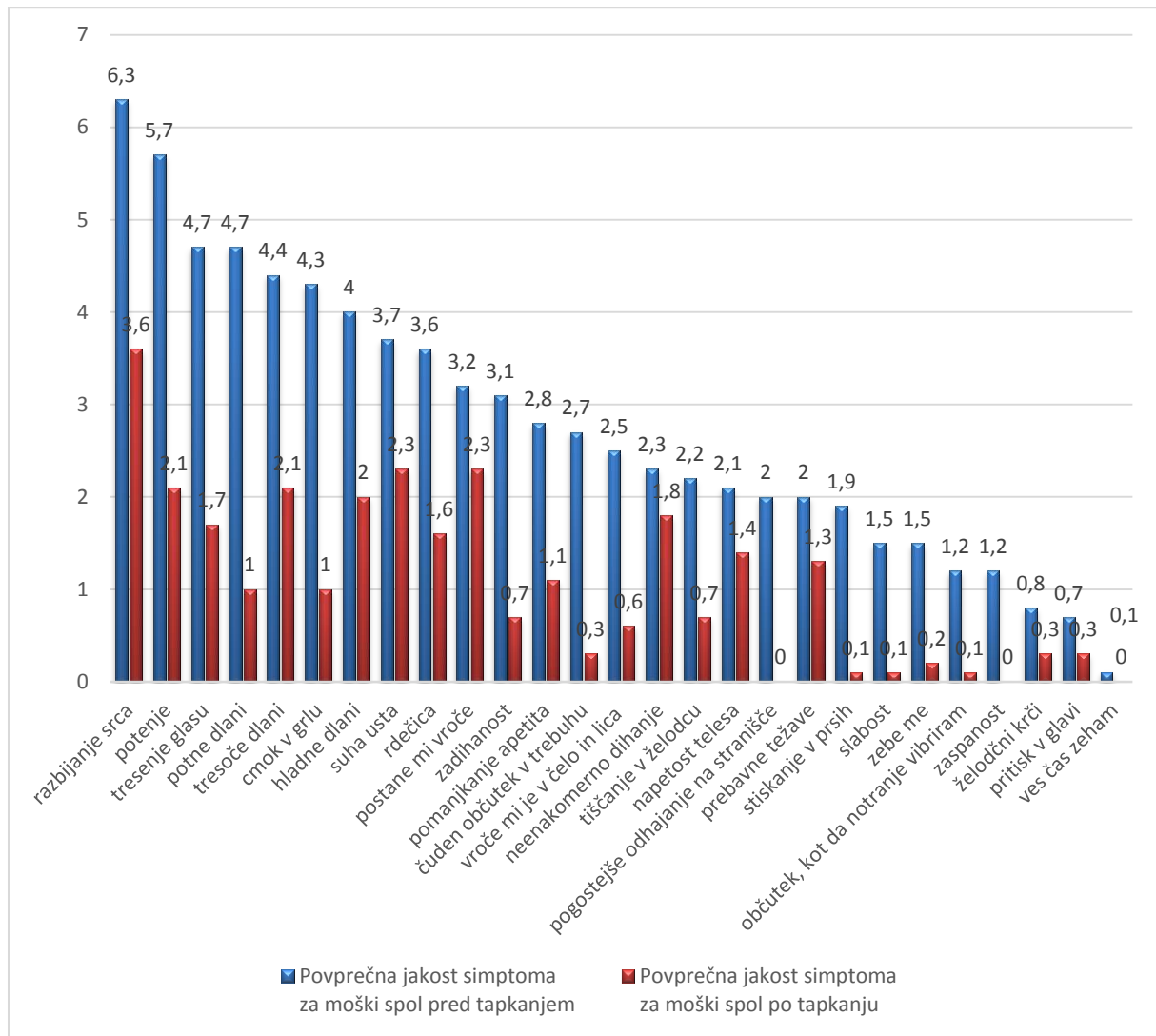
Pri moških je eden (10 %) izmed udeležencev dodal simptom slabša finomotorika in prav tako eden udeleženec je obkrožil telesni simptom ves čas zeham.

Po tapkanju je na prvem mestu simptom razbijanje srca, saj se je zanj odločilo 80 % moških. Na drugem mestu je simptom suha usta (60 %), kar ostaja po številu udeležencev isto kot



pred tapkanjem. Potne dlani in cmok v grlu sta simptoma, za katera se je opredelilo 50 % moških, kar je nižje kot pred tapkanjem. 40 % udeležencev je obkrožilo naslednje telesne simptome: hladne dlani, potenje, vroče mi je v čelo in lica, tresenje glasu, rdečica, napetost in stiskanje v prsih. Dva telesna simptoma treme: ves čas zeham in občutek, kot da notranje vibriram, po tapkanju ni izbral nihče (0 %).

- *Povprečna jakost telesnih simptomov pri moških pred tapkanjem in po njem*



Graf 12: Povprečna jakost telesnih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem

Pred tapkanjem je imel telesni simptom treme razbijanje srca najvišjo povprečno vrednost 6,3. Z jakostjo 5,7 mu sledi simptom potenje in z jakostjo 4,7 simptoma tresenje glasu ter potne dlani. Na četrtem mestu je telesni simptom tresočne dlani z ocenjeno povprečno jakostjo 4,4 in s 4,3 cmok v grlu.

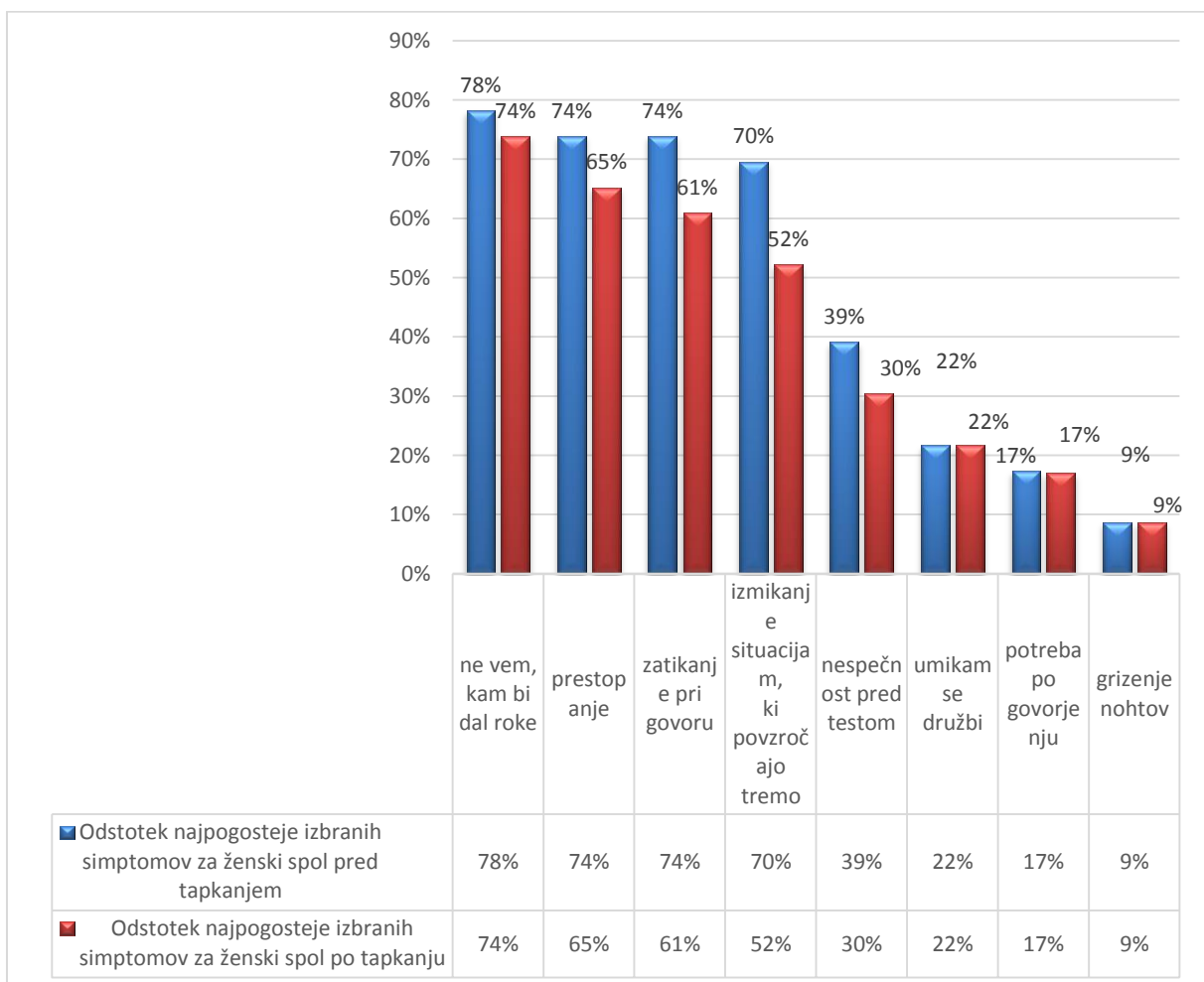


Po tapkanju so moški še vedno ocenili telesni simptom treme razbijanje srca z najvišjo povprečno jakostjo, vendar je v primerjavi s situacijo pred tapkanjem padla ocena na 3,6. S povprečno vrednostjo 2,3 sta bila ocenjena simptoma hladne dlani in suha usta. Sledita simptoma cmok v grlu in potenje s povprečno oceno 2,1 in z jakostjo 2 simptom potne dlani. Telesni simptom vroče mi je v lica je dobil povprečno jakost 1,8. Dva telesna simptoma treme: ves čas zeham in občutek, kot da notranje vibriram, sta po tapkanju imela oceno jakosti 0.

### 3.1.4 Vedenjski simptomi treme

#### 3.1.4.1 Vedenjski simptomi treme pri ženskah

- Odstotek najpogosteje izbranih vedenjskih simptomov pri ženskah pred tapkanjem in po njem



Graf 13: Odstotek najpogosteje izbranih vedenjskih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem

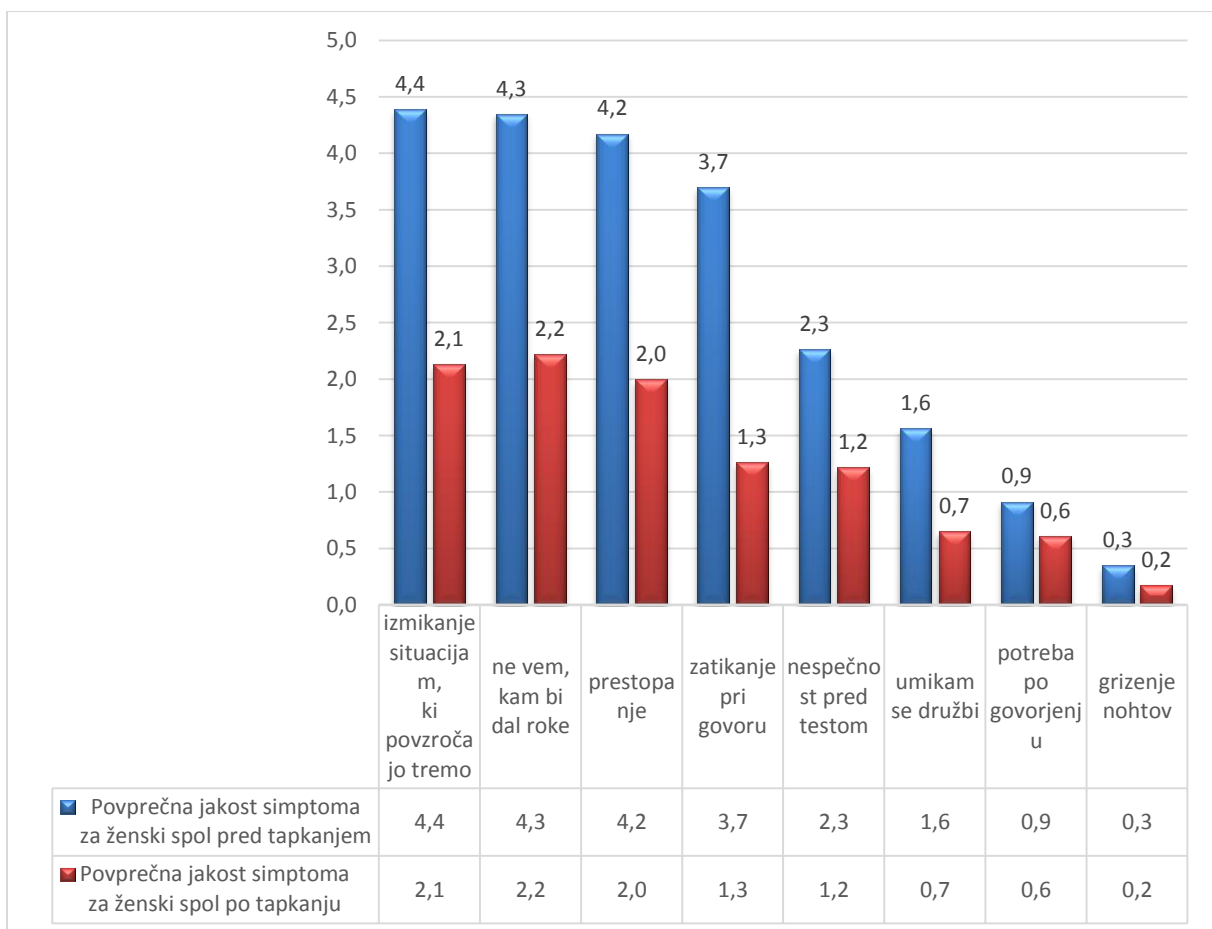
Pred tapkanjem je največ žensk (78 %) izbralo vedenjski simptom ne vem, kam bi dala roke.



74 % udeleženk je na drugo mesto uvrstilo simptoma prestopanje in zatikanje pri govoru. Sledi jima simptom izmikanje situacijam, ki povzročajo tremo, za katerega se je odločilo 70 % žensk.

Po tapkanju ostaja na prvem mestu simptom ne vem, kam bi dala roke, vendar je odstotek udeleženk, ki so se odločile za ta simptom, padel na 74 %. Na drugem mestu ostaja simptom prestopanje, za kar se je odločilo 65 % žensk. Sledi mu vedenjski simptom zatikanje pri govoru, za katerega se je odločilo 61 % udeleženk.

- *Povprečna jakost vedenjskih simptomov pri ženskah pred tapkanjem in po njem*



Graf 14: Povprečna jakost vedenjskih simptomov za ženski spol pred tapkanjem in po njem

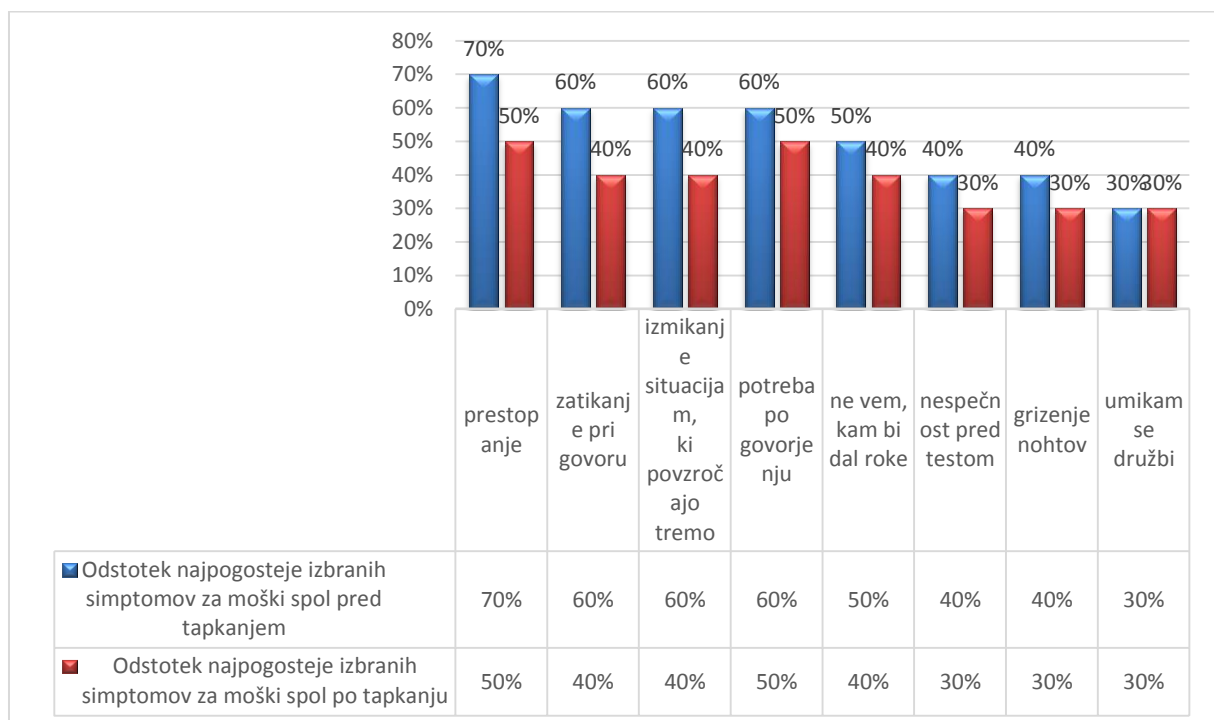
Pred tapkanjem je imel vedenjski simptom izmikanje situacijam, ki povzročajo tremo, ocenjeno najvišjo povprečno jakost 4,4. Sledi mu simptom ne vem, kam bi dala roke z jakostjo 4,3 in s povprečno jakostjo 4,2 vedenjski simptom prestopanje. Simptom grizenje nohtov je imel najnižjo povprečno jakost 0,3.



Po tapkanju je na prvem mestu z oceno jakosti 2,2 simptom ne vem, kam bi dal roke. Sledi mu simptom izmikanje situacijam, ki povzročajo tremo z jakostjo 2,1. Na tretjem mestu ostaja simptom prestopanje s povprečno oceno jakosti 2,0.

### 3.1.4.2 Vedenjski simptomi treme pri moških

- Odstotek najpogosteje izbranih vedenjskih simptomov pri moških pred tapkanjem in po njem



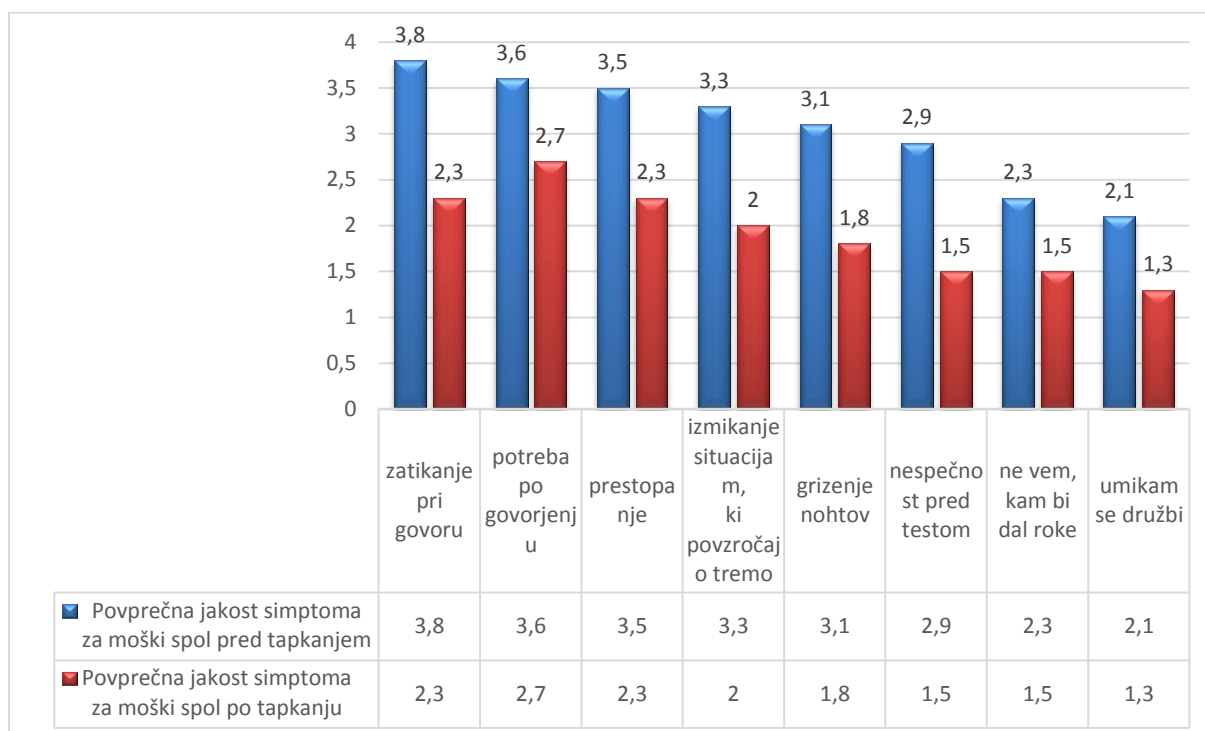
Graf 15: Odstotek najpogosteje izbranih vedenjskih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem

Največ moških (70 %) je pred tapkanjem izbralo vedenjski simptom prestopanje, sledijo mu simptomi zatikanje pri govoru, izmikanje situacijam, ki povzročajo tremo, in potreba po govorjenju – za te se je opredelilo 60 % udeležencev. Polovica moških (50 %) je na tretje mesto uvrstila vedenjski simptom ne vem, kam bi dal roke. Najmanj udeležencev (30 %) je izbralo simptom umikam se družbi.

Po tapkanju ostaja na prvem mestu simptom prestopanje in pridruži se mu še simptom potreba po govorjenju – zanju se je opredelilo 50 % udeležencev. Na drugem mestu (40 % moških) so kar trije vedenjski simptomi: ne vem, kam bi dal roke, zatikanje pri govoru in simptom izmikanje situacijam, ki povzročajo tremo. Simptom umikam se družbi je tako kot pred tapkanjem tudi po tapkanju izbralo 30 % udeležencev.



- Povprečna jakost vedenjskih simptomov pri moških pred tapkanjem in po njem



Graf 16: Povprečna jakost vedenjskih simptomov za moški spol pred tapkanjem in po njem

Pred tapkanjem so moški ocenili z najvišjo povprečno vrednostjo jakosti 3,8 simptom zatikanje pri govoru. Sledi mu simptom potreba po govorjenju z oceno 3,6 in vedenjski simptom prestopanje z oceno 3,5. Najnižjo oceno jakosti je dobil simptom umikam se družbi, in sicer 2,1.

Po tapkanju moški opredelijo simptom potreba po govorjenju s povprečno oceno jakosti 2,7. V primerjavi s situacijo pred tapkanjem je povprečna jakost padla. Simptoma prestopanje in zatikanje pri govoru moški ocenijo s povprečno jakostjo 2,3. Izmikanje situacijam, ki povzročajo tremo, je vedenjski simptom, ki so ga ocenili z jakostjo 2,0. Najnižjo oceno jakosti je dobil simptom umikam se družbi, in sicer 1,3.



### 3.1.5 Preverjanje hipotez

Z desetstopenjsko lestvico simptomov treme sem preveril tri hipoteze.

**Hipoteza 1:** Z izvajanjem EFT tehnike se število simptomov treme zmanjša.

Pri tremi človek doživlja večje število simptomov treme. Predvidevam, da z uporabo EFT tehnike lahko preizkušanci zmanjšajo število teh simptomov.

**Hipoteza 1 je potrjena.** Z uporabo EFT tehnike se je število simptomov zmanjšalo, 8 simptomov treme je bilo popolnoma odpravljenih, saj so jih udeleženci označili z jakostjo 0, kar pomeni odsotnost simptoma.

**Hipoteza 2:** Če simptom treme ostane, se zmanjša jakost simptoma.

Preizkušanci so sedem dni zapored tapkali izbrane tri simptome treme, ki so jih doživljali kot najmočnejše po jakosti. Predvidevam, da se bo po redni uporabi EFT tehnike zmanjšala jakost simptoma.

**Hipoteza 2 je potrjena.** 33 preizkušancev je tapkalo sedem dni zapored pred izpitom, spraševanjem ali kakršno koli javno izpostavljenostjo. Vsem simptomom treme je ocena jakosti padla, samo eden simptom treme je ohranil isto oceno jakosti pred tapkanjem in po njem.

**Hipoteza 3:** Jakosti simptomov treme se po uporabi EFT tehnike znižajo.

Preizkušanci so z uporabo EFT tehnike želeli vplivati na znižanje jakosti simptomov treme. Predvidevam, da bo polovici preizkušancem uspelo znižati jakosti teh simptomov.

**Hipoteza 3 je potrjena.** Z EFT tehniko je 33 oseb želelo znižati jakosti simptomov treme, od tega je 32 osebam uspelo znižati jakosti, samo eni osebi se simptom jakosti treme ni znižal.



## **3.2 IZBRANI SIMPTOMI TREME, KI SO JIH UDELEŽENCI ODPRAVLJALI S TAPKANJEM**

### **3.2.1 Analiza in rezultati**

V tem poglavju bomo na osnovi zbranih podatkov ugotovili, katere simptome treme so si izbrali udeleženci in če obstaja razlika v jakosti simptoma pred tapkanjem ter po njem. Torej nas zanima povprečni padec jakosti posameznega izbranega simptoma, posebej za ženske in moške.

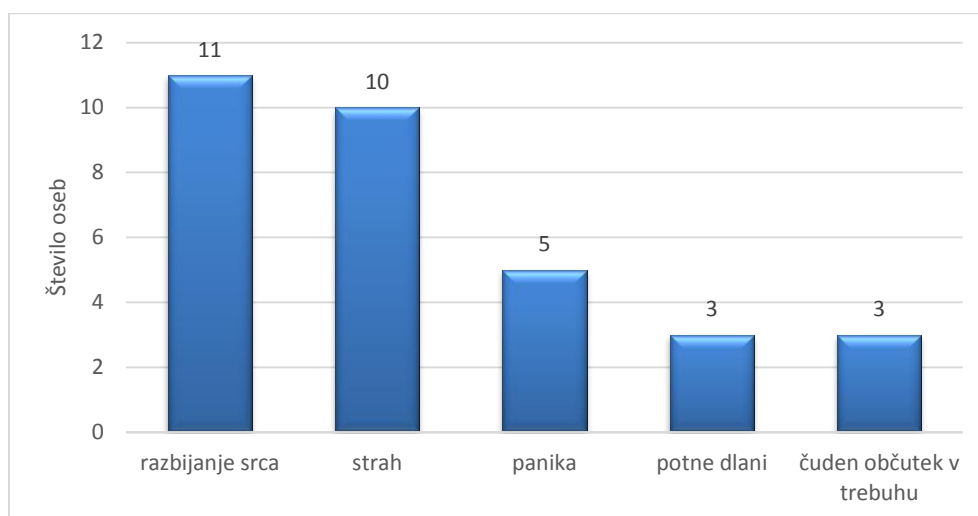
Udeleženci v raziskovalni nalogi so si izbrali tri simptome treme, ki so jih doživljali kot najmočnejšo oviro pri kakršnem koli javnem izpostavljanju in so jih želeli z EFT tehniko odpraviti ali vsaj ublažiti. Izbrane simptome so vpisali v tabelo, pripisali oceno jakosti simptoma, nato pa so jih tapkali sedem dni zapored pred izpitom, spraševanjem oziroma pred javnim izpostavljanjem. Vsak simptom so tapkali v dveh zaporedjih, kar je udeležencem vzelo približno 10 do 15 minut na dan. Takoj oziroma v najkrajšem možnem času po javnem izpostavljanju so še enkrat ocenili jakost izbranih simptomov treme in jih vpisali v tabele.





### 3.2.2. Simptomi treme pri ženskah

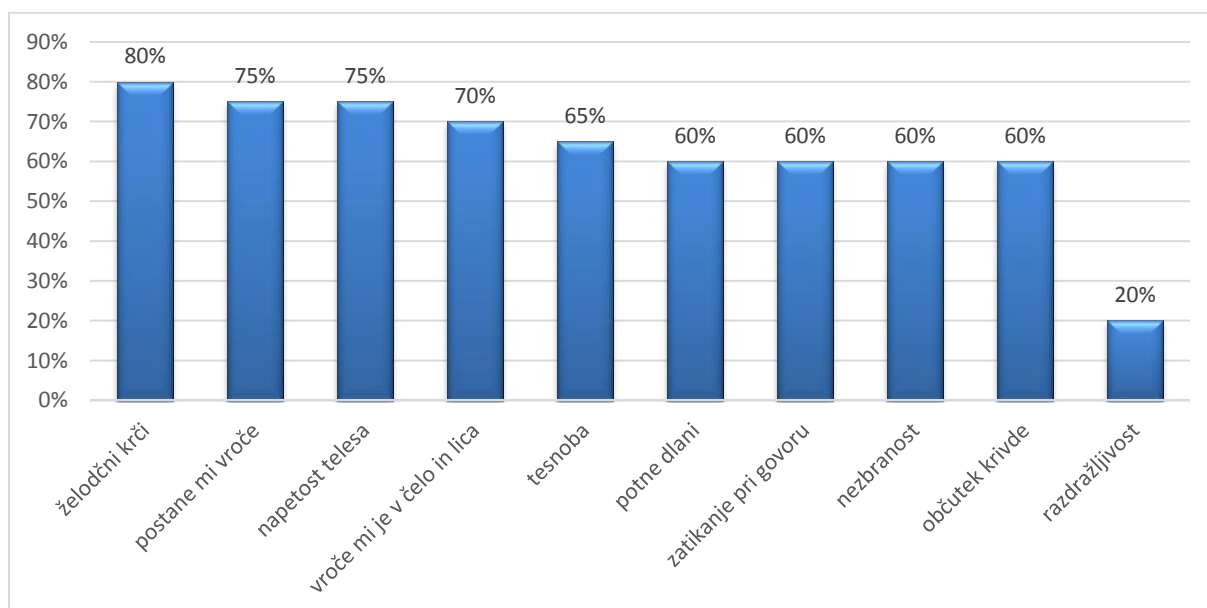
- Najpogosteje izbrani simptomi pri ženskah



Graf 17: Najpogosteje izbrani simptomi treme za ženski spol

Največkrat je bil izbran telesni simptom razbijanje srca. Drugi simptom, ki je bil največkrat izbran, je čustveni simptom strah. Na tretjem mestu se je uvrstil čustveni simptom panika, sledita mu kognitivna simptoma treme: razmišljam, da sem nesposoben in razmišljam, da mi ne bo uspelo.

- Sprememba jakosti simptomov treme pri ženskah



Graf 18: Odstotek spremembe jakosti simptomov treme za ženski spol

Telesni simptom želodčni krči je izbrala ena udeleženka z oceno jakosti pred tapkanjem 8, po tapkanju je jakost simptoma padla za 80 %, saj ga je udeleženka popolnoma odpravila.



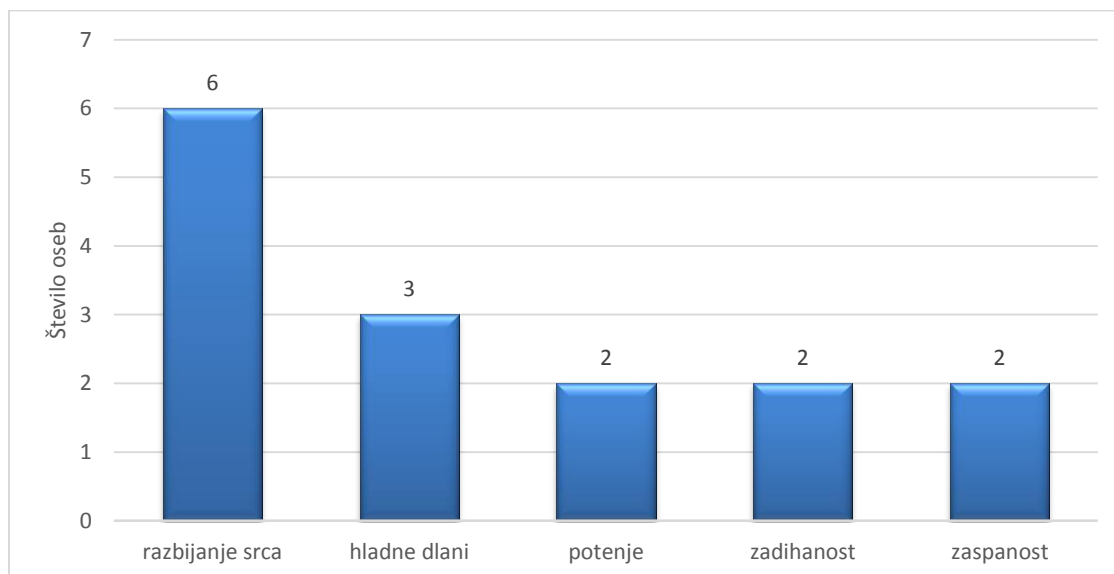
Na drugo mestu sta se s 75 % padcem jakosti simptoma treme uvrstila telesna simptoma postane mi vroče in napetost telesa. Telesni simptom postane mi vroče je ena udeleženka uspela s tapkanjem popolnoma odpraviti. Na tretje mesto se je uvrstil telesni simptom vroče mi je v čelo in lica, ki mu je jakost padla za 70 %. Sledi mu čustveni simptom tesnoba, ki mu je jakost po tapkanju padla za 65 %. Naslednjim simptomom je jakost padla za 60 %: kognitivni simptom nezbranost, čustveni simptom občutek krivde, telesni simptom potne dlani in vedenjski simptom zatikanje pri govoru. Najnižji (20 %) padec jakosti simptoma treme je imel čustveni simptom razdražljivost.

- Odpravljeni simptomi treme

Naslednji simptomi treme so bili po tapkanju popolnoma odpravljeni: kognitivni simptom občutek popolnoma prazne glave, čustveni simptom strah in telesni simptomi treme razbijanje srca, hladne dlani, želodčni krči, čuden občutek v trebuhu in postane mi vroče.

### 3.2.3 Simptomi treme pri moških

- Najpogosteje izbrani simptomi treme pri moških

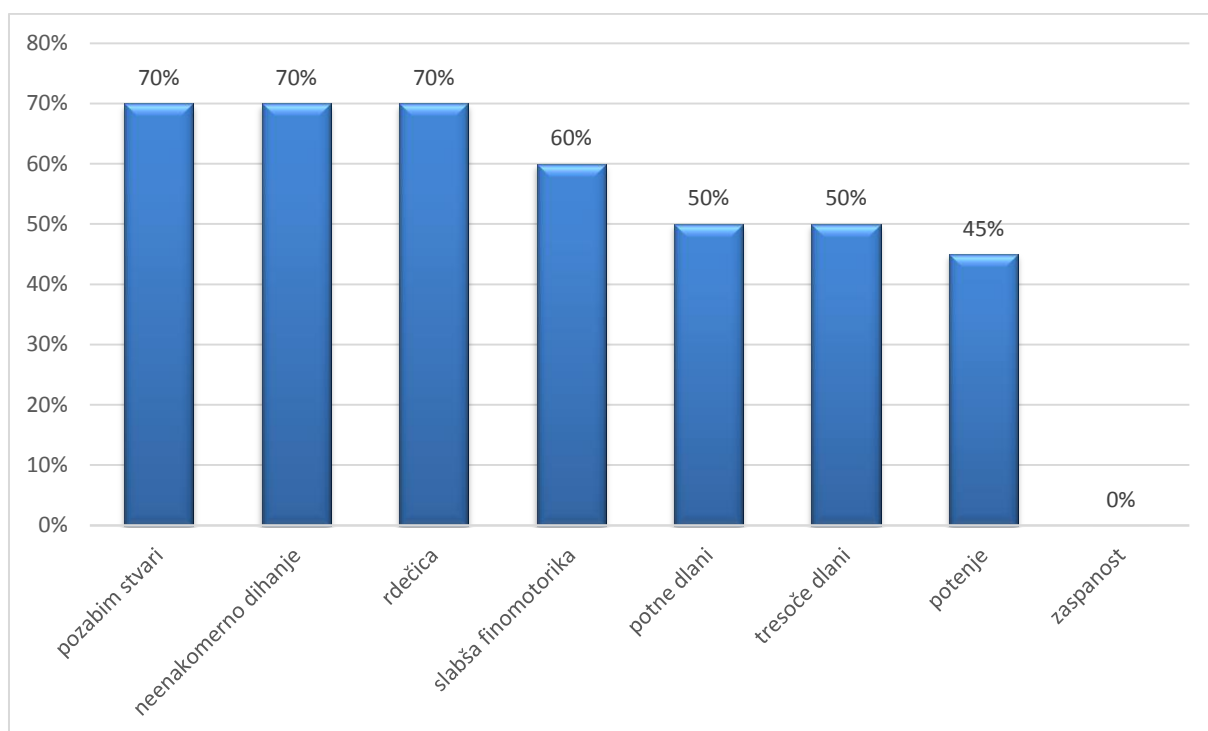


Graf 19: Najpogosteje izbrani simptomi treme za moški spol

Največkrat je bil izbran telesni simptom razbijanje srca. Na drugem mestu je telesni simptom hladne dlani. Tretje mesto si delita dva telesna simptoma treme: simptom zadihanost in simptom potenje, sledi mu simptom zaspanost.



- Sprememba jakosti simptomov treme pri moških



Graf 20: Odstotek spremembe jakosti simptomov treme za moški spol

Pri moških so najvišji procent padca jakosti simptoma treme (70 %) dosegli naslednje simptomi: kognitivni simptom pozabim stvari ter telesna simptoma neenakomerno dihanje in rdečica. Na drugo mesto se je s padcem jakosti 60 % uvrstil telesni simptom slabša finomotorika. Na tretje mesto sta se po tapkanju s padcem jakosti 50 % uvrstila telesna simptoma potne dlani in tresoče dlani. Pri moških enemu udeležencu s tapkanjem ni uspelo spremeniti jakosti simptoma treme zaspanost, zato je padec jakosti 0 %, saj ocena jakosti simptoma pred in po tapkanju ostaja 3.

- Odpravljeni simptom treme

Enemu udeležencu je uspelo s tapkanjem popolnoma odpraviti simptom treme, in sicer čustveni simptom strah.



### 3.2.3 Preverjanje hipotez

Pri raziskavi nisem mogel dobiti po spolu uravnoveženega vzorca, kar bi bilo za medsebojno primerjanje rezultatov boljše, a sem kljub temu skušal prikazati rezultate in preveriti hipotezi, ki sem ju postavil preden sem dobil vzorec.

**Hipoteza 4:** Obstaja razlika med spoloma pri jakosti simptomov pred tapkanjem in po njem.

V raziskavo sem povabil dekleta in fante, saj predvidevam, da dekleta močnejše doživljajo jakost simptomov treme pred tapkanjem in po njem.

**Hipoteza 4 je potrjena.** Ženske so imele pred tapkanjem povprečno oceno jakosti izbranih simptomov treme 8,4 in po tapkanju je bila povprečna ocena jakosti simptomov treme 7,6. Moški pa so imeli pred tapkanjem povprečno jakost izbranih simptomov treme 7,6 in po tapkanju je bila povprečna ocena jakosti 4,2.

**Hipoteza 5:** Obstaja razlika med spoloma po številu simptomov pred tapkanjem in po njem.

Ženske rahločutnejše zaznavajo telesne spremembe, zato predvidevam, da bodo izbrale več simptomov treme pred tapkanjem kot moški.

**Hipoteza 5 je potrjena.** Ženske so pred tapkanjem povprečno izbrale 28 simptomov treme, medtem ko so moški povprečno izbrali 25 simptomov treme. Po tapkanju so ženske izbrale 21 in moški 18 simptomov treme.



## 3.3 VPRAŠALNIK

### 3.3.1 Analiza vprašalnika

Po sedemdnevnem zaporednem tapkanju izbranih simptomov treme so udeleženci odgovorili še na vprašalnik zaprtega tipa, pri katerem je bil pri posameznih vprašanjih možen le en odgovor. Oblikovan je bil v skladu z namenom raziskave. Želel sem ugotoviti učinkovitost metode EFT tapkanja. Najprej so vprašani odgovorili, kdaj so prvič slišali za tapkanje in če se jim je zdelo učenje tapkanja zahtevno. Ključno je bilo tretje vprašanje, kjer so vprašani neposredno odgovarjali, ali je tapkanje pomagalo pri odpravi simptomov treme ali ni. V nadaljevanju so se vprašani še opredelili, ali bi tapkanje priporočili komur koli, ki ima težave s tremo, če bodo to tehniko uporabljali v bodoče in nazadnje so se opredelili, ali bi želeli znanje o tehniki tapkanja še poglobiti in na kakšen način.

Vrnjenih vprašalnikov sem dobil 33, od tega je bilo 10 moških (4 dijaki, 6 študentov) in 23 žensk (11 dijakinj, 12 študentk). Odgovore so pošiljali po pošti v priloženi ovojnici na moj domači naslov do 20. decembra 2014.

#### 1. Kdaj ste prvič slišali za tapkanje?

- Največ oseb – to je 20, je za tapkanje prvič slišalo na tečaju v okviru moje raziskovalne naloge. Štiri osebe so za tapkanje prvič slišale na internetu, šest v šoli in tri od prijateljev. Zanimivo je, da nobena od poskusnih oseb za tapkanje ni prvič izvedela iz literature.

#### 2. Ali se vam je zdelo učenje tapkanje zahtevno?

- Kar 30 osebam se učenje tapkanja ni zdelo zahtevno. Za odgovor nekaj vmes so se odločile tri osebe, z da pa ni odgovoril nihče izmed vprašanih.

#### 3. Ali vam je tapkanje pomagalo pri odpravi simptomov treme?

- 16 oseb je na vprašanje, če jim je tapkanje pomagalo pri odpravi simptomov treme, odgovorilo z odgovorom nekaj vmes. 15 oseb je izbralo odgovor zelo, odgovor malo ena oseba in odgovor skoraj nič ravno tako ena oseba. Nobena izmed poskusnih oseb ni izbrala odgovorov popolnoma, skoraj nič in nič.



#### 4. Ali bi tapkanje priporočili komur koli, ki ima težave s tremo?

- Na vprašanje, če bi tapkanje priporočili komur koli, ki ima težave s tremo, je 29 oseb odgovorilo z da, ena oseba ni bila tega mnenja, medtem ko so tri osebe odgovorile z mogoče.

#### 5. Ali boste uporabljali tapkanje tudi v bodoče?

- 20 oseb se je odločilo, da bodo tapkanje uporabljali tudi v bodoče, 12 jih še ne ve, nekdo pa se je odločil, da tapkanja v bodoče ne bo več uporabljal.

#### 6. Ali bi želeli svoje znanje o tehniki tapkanja še poglobiti?

- Na vprašanje, če bi si želeli svoje znanje o tehniki tapkanja še poglobiti, jih je deset odgovorilo z da, in sicer z obiskom seminarja. 12 jih je bilo še neodločenih, šest oseb je odgovorilo z ne, medtem ko jih je pet izbralo odgovor da, s proučevanjem literature.

Ena izmed poskusnih oseb je pod vprašalnik napisala, da ji tapkanje pri odpravi simptomov treme sicer ni veliko pomagalo, dodala pa je, da ji je ta metoda zelo pomagala pri odpravi glavobolov, ki jih ima že od otroštva.

### 3.4 INTERVJU

Na tečaju osnovnega tapkanja, odpravljanja bolečine ali negativnega čustva je udeleženec Urban Meža zelo aktivno sodeloval, spraševal, se javil za odpravljanje telesnega simptoma, ki ga je tisti trenutek občutil in ga je motil. Bil je zelo motiviran za uporabo EFT tehnike, zato sem se odločil, da opravi z njim krajši intervju, ki je nastal februarja 2015.

#### **Najprej te prosim, da se na kratko predstaviš.**

**Urban:** Sem Urban, star sem 22 let in študiram kitaro v Grazu. Trenutno sem v 4. letniku, kitaro pa igram že 14 let. EFT tehniko poznam že iz osnovne šole, za tečaj tapkanja pa sem izvedel preko tebe.

#### **Urban, na tečaju si pokazal izjemno zanimanje za tapkanje. Zakaj?**

**Urban:** Ker me stvari, ki so povezane s podzavestjo – miselni procesi in njihovi vplivi na delovanje človeka – zelo zanimajo. Vem, da je treba na človeka gledati kot na skupek telesa in njegovih misli oziroma energije, ki se pretaka po telesu. Verjamem, da teh dveh stvari ne smemo ločevati, saj imata medsebojne vplive.



**Koliko časa že čutiš težave s finomotoriko pri igranju kitare?**

**Urban:** Težava se vleče že več let. Njen izvor sega verjetno že na sam začetek učenja igranja kitare. Težava me je najbolj začela motiti, ko se tudi zaradi dodatnih vaj situacija ni izboljšala.

**Te opisna težava zelo moti?**

**Urban:** Zdaj ne več toliko, ker sem začel s terapijo, ki je bila razvita posebej za glasbenike in so rezultati res hitri, metoda pa je tudi zelo učinkovita. Gre za proces, kjer se glasbenik na novo nauči uporabljati pravilne mišice pri igranju instrumenta.

**Kaj vse si že poskusil, da bi odpravil ta, tako kot ti praviš, zategnjeni palec?**

**Urban:** Preizkusil sem že kar nekaj stvari. Najbolj pa sta mi pomagali Alexander tehnika in tapkanje. Drugače pa sem poskušal tudi sam, in sicer s spreminjanjem tehnike igranja.

**Na tečaju si se javil za prostovoljca. Skupaj s tabo smo vsi tapkali ta tvoj problem. Spomnim se, da si povedal voditeljici tečaja, da čutiš spremembo. Jo lahko opišeš?**

**Urban:** V palcu me mišica ni več tako zategovala, kot me je pred tapkanjem. Prst je postal bolj prost.

**Med tremi izbranimi simptomi treme, ki si jih tapkal sedem dni, si uvrstil tudi telesni simptom slabša finomotorika. Jakost simptoma pred tapkanjem si ocenil z oceno 9, po tapkanju pa s 3. Prosim te, če lahko poveš, pred katerim dogodkom si tapkal in kako si doživel spremembo.**

**Urban:** Tapkal sem pred razrednim nastopom. Na nastopu sem nekako lažje in bolj kontrolirano igral, nisem pa bil še čisto zadovoljen.

**Še kaj tapkaš?**

**Urban:** Zadnje čase ne več, sploh odkar sem začel z drugo terapijo. Mislim, da je bil moj problem tako specifičen, da mi lahko samo ta terapija, ki je posebej razvita za glasbenike, res pomaga. Vsekakor pa verjamem, da za druge težave tapkanje zelo pomaga.

**Urban, hvala, ker si delil izkušnje z mano.**

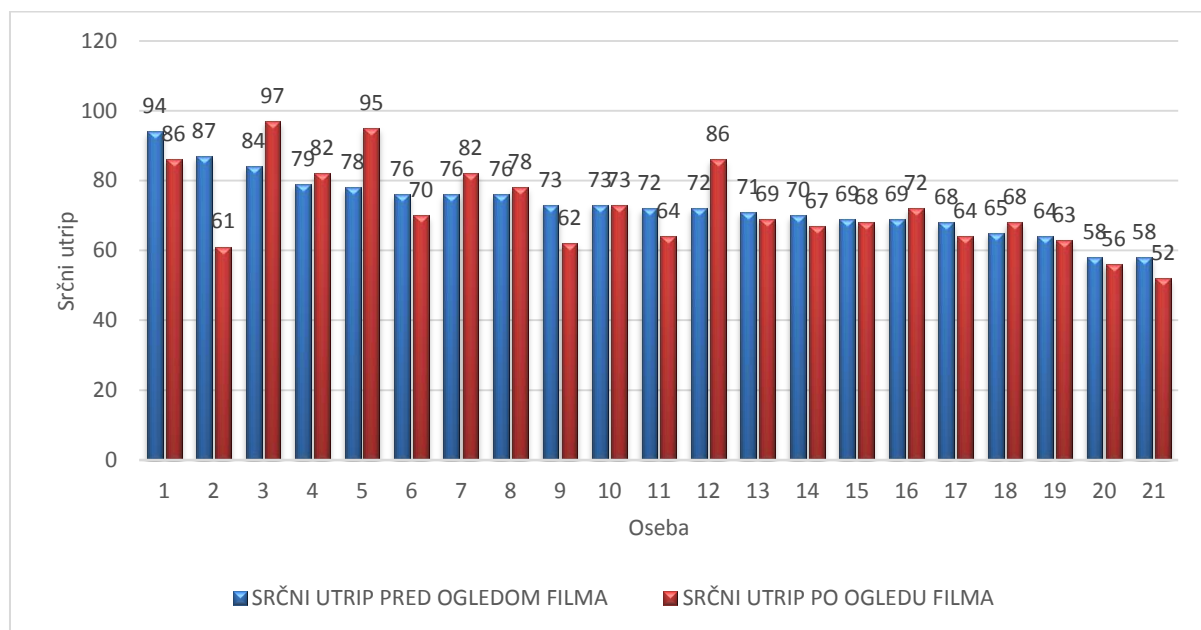


### 3.5 VPLIV KRATKEGA STRESNEGA FILMA NA SPREMEMBO SRČNEGA UTRIPA PRED UPORABO EFT METODE IN PO NJEJ

V času, ko sem čakal na izpolnjene lestvice simptomov treme, sem na pobudo mentorice začel razmišljati, kako bi lahko z meritvami dokazal učinke EFT metode na fiziološkem nivoju. Izmed vseh možnosti se mi je najprimernejša za mojo raziskovalno nalogo zdela ogled kratkega stresnega filma v okviru projekta Še vedno vozim, vendar ne hodim. Gre za dokaj naravno situacijo, pri kateri se da metodo EFT tehnike tudi ustrezno uporabiti. Glede na to, da je največ ljudi izmed telesnih simptomov izbralo povišanje srčnega utripa, sem se odločil, da bom testnim osebam izmeril srčni utrip.

Vse preizkušance (33), ki so sodelovali pri empiričnem delu raziskovalne naloge, sem povabil na ogled kratkega stresnega filma. Odzvalo se je 21 oseb: 10 moških in 11 žensk. Dobili smo se 20. 12. 2014 in testne osebe so si ogledale kratek film o prometni nesreči. Pred filmom in takoj po njem so si izmerili srčni utrip.

#### 3.5.1 Analiza in rezultati



Graf 21: Merjenje srčnega utripa pred ogledom stresnega filma in po njem

Srčni utrip se je povišal 8. osebam (4 moški in 4 ženske), medtem ko se je 12. osebam srčni utrip, ki so si ga izmerile takoj po ogledu kratkega stresnega filma, znižal (6 moških, 6 žensk). Eni osebi (ženski) srčni utrip ni ne narasel in ne padel.

Ker se srčni utrip po ogledu stresnega filma pri večini testirancev ni povišal, nismo ponovili poskusa z izvedbo tapkanja za zmanjšanje stresa zaradi filma.





### 3.5.2 Preverjanje hipoteze

S pomočjo raziskave bi lahko z dejanskimi meritvami, npr. meritev srčnega utripa, objektivno dokazali, kako tapkanje vpliva na znižanje najpogosteje izbranega telesnega simptoma treme, to je na povišan srčni utrip. Testnim osebam bi pred ogledom filma izmeril srčni utrip, potem bi si osebe ogledale film, sledila bi pavza, med katero bi preizkušanci izvedli EFT metodo tapkanja, nato bi zopet sledil ogled filma in po njem merjenje srčnega utripa.

**Hipoteza 6: Po ogledu kratkega pretresljivega filma se srčni utrip manj poviša po uporabi EFT tehnike kot brez njene uporabe.**

Ob stresu občutimo povišan srčni utrip, zato predvidevam, da se bo testnim osebam ob ogledu pretresljivega kratkega filma srčni utrip povišal. Po uporabi EFT tehnike za zmanjšanje stresa pa se bo po ponovnem ogledu filma utrip povišal manj kot prvič.

Hipoteza 6 je **ovržena**. Predvideval sem, da stresne situacije, med katere sodi tudi ogled pretresljivega filma, povzročijo občutnejše povišanje srčnega utripa. Več kot polovici testnim osebam se je srčni utrip med ogledom filma celo znižal. Osmim osebam se je srčni utrip povišal. Med njimi se je petim osebam srčni utrip povišal do 6 udarcev na minuto, trem pa od 13 do 17 udarcev na minuto. Le trem osebam se je srčni utrip občutneje povišal, zato preverjanje učinka EFT tehnike na znižanje srčnega utripa ni bilo smiselno.



## 4 RAZPRAVA

Pred začetkom raziskovalne naloge sem o EFT tehniki ali po domače o tapkanju vedel samo to, kar lahko ponovim z besedami, ki sem jih zasledil v nekem članku: »Videti je jako trapasto, ampak deluje, četudi vanjo ne verjameš.« (Cevc, 2013) Dobro pa sem vedel, kaj pomeni doživljati tremo oziroma sem se zavedal simptomov treme.

Pika Rajner, ki je najbolj zaslužna za razširitev EFT v slovenskem prostoru, meni, da je metoda EFT zelo uspešna pri odpravljanju konkretnih vrst strahov, npr. strahu pred letenjem, pred dvigalom, pred kačo ali pred javnim nastopanjem. (2010, Elbl in Klavžar)

Iz dobljenih rezultatov raziskovalne naloge je razvidno, da tremo v stresni situaciji posameznik doživlja prepleteno na vseh nivojih – kognitivnem, čustvenem, telesnem in vedenjskem. Za čustvo strah, ki je eden izmed najpogostejših simptomov treme in so ga najpogosteje izbrali tudi preizkušanci, Milivojević (2000; po Kričaj Korelc, 2004) razlaga, da prisoten strah v stresni situaciji pove, da je oseba v situaciji, za katero ni dovolj dobro pripravljena in presega njene zmožnosti. Strah se izraža tudi skozi telesne simptome, kar posamezniku omogoča, da psihične stiske razrešuje v obliki somatskih simptomov.

V raziskovalni nalogi sem preverjal, ali se z izvajanjem EFT tehnike število simptomov in jakost simptomov treme zmanjša.

Rezultati potrjujejo, da se je z uporabo EFT tehnike število simptomov zmanjšalo, saj je bilo kar 8 simptomov treme popolnoma odpravljenih – udeleženci so jih označili z jakostjo 0, kar pomeni odsotnost simptoma. Čisto vsem simptomom je ocena jakosti padla, le eden simptom treme je ohranil isto oceno jakosti pred tapkanjem in po njem. S tem sem hipotezi potrdil in se prepričal v delovanje EFT tehnike pri odpravljanju simptomov treme. Tudi Elber in Klavžar (2010) v raziskavi potrujeta, da so skoraj vsi anketiranci označili, da po uporabi metode EFT zaznavajo spremembe na bolje v svojem počutju, vedenju in samopodobi ter da je en anketiranec pred tapkanjem in po njem ocenil jakost simptoma z isto oceno, čeprav je bilo iz opisa sprememb razvidno, da mu je tehnika pomagala.

Študija K. K. S. Hui et al. (2000; po Elbl in Klavžar, 2010), raziskana s pomočjo magnetnoresonančne tomografije (MRI), je prikazala, da stimulacija določenih točk na koži, ne samo da spremeni možgansko aktivnost, ampak tudi deaktivira področja v možganih, ki so vpletena v izkušnjo strahu in bolečin.

Predvideval sem, da obstaja razlika med spoloma po številu simptomov treme in pri oceni jakosti simptomov pred tapkanjem in po njem. Rezultati kažejo, da so ženske pred



tapkanjem povprečno izbrale 28 simptomov treme, medtem ko so moški povprečno izbrali 25 simptomov treme. Po tapkanju so ženske izbrale 21 in moški 18 simptomov treme.

Ženske so imele pred tapkanjem povprečno oceno jakosti izbranih simptomov treme 8,4 in po tapkanju je bila povprečna ocena jakosti simptomov treme 7,6. Moški pa so imeli pred tapkanjem povprečno jakost izbranih simptomov treme 7,6 in po tapkanju je bila povprečna ocena jakosti 4,2.

Lamovčeva (1992) poroča o razlikah med spoloma v uravnavanju emocij in izražanju telesnih simptomov, ki so kulturno pogojene. Značilno je, da socialna pravila dovoljujejo ženskam več čustvenih in telesnih izražanj kot moškim. Od moških se že od otroštva dalje zahteva večji nadzor nad emocijami, torej je čustveno odzivanje odvisno od kulturno pogojene vzgoje dečkov in deklic.

V raziskavi so preizkušanci podali subjektivno oceno jakosti težave na desetstopenjski lestvici (preden so se lotili reševanja svoje težave in potem ko so težavo uspešno rešili) po spominu, po občutku, kakšna je bila jakost težave, preden so jo razrešili, in kakšna je zdaj, ko so pri tej težavi dosegli želeno spremembo. S pomočjo meritve srčnega utripa pa sem želel še objektivno dokazati, kako tapkanje vpliva na znižanje najpogosteje izbranega telesnega simptoma treme, to je na povišan srčni utrip. *Sarafino* (1990; po Kričaj Korelc, 2004) v svoji raziskavi navaja, da se emocionalno vzburjenje še posebej močno odraža v delovanju srca in ožilja, saj se povezuje z delovanjem simpatičnega dela avtonomnega živčnega sistema, ki povzroča zvišanje krvnega pritiska in pospešuje utrip srca. Preizkušancem sem zato želel pred ogledom pretresljivega filma izmeriti srčni utrip, potem pa bi si osebe ogledale film. Sledila bi pavza, med katero bi preizkušanci izvedli EFT metodo tapkanja, nato pa bi sledil ponovni ogled filma in po filmu merjenje srčnega utripa. Najprej sem naredil kontrolni poskus, s katerim sem želel preveriti, kako ogled kratkega pretresljivega filma vpliva na dvig srčnega utripa. Predvideval sem, da stresne situacije, med katere sodi tudi ogled pretresljivega filma, povzročijo občutnejše povišanje srčnega utripa. Več kot polovici testnim osebam se je srčni utrip med ogledom filma znižal. Osmim osebam se je srčni utrip povišal. Med njimi se je petim osebam srčni utrip povišal do 6 udarcev na minuto, trem pa od 13 do 17 udarcev na minuto. Le trem osebam se je srčni utrip občutneje povišal. Metoda, s katero sem želel z meritvami srčnega utripa preveriti, če EFT tehnika dejansko pomaga pri znižanju srčnega utripa, je premalo občutljiva.

Psihofiziološke raziskave v laboratorijskih razmerah potekajo v okoljskih razmerah, ki so kontrolirane. Te razmere so sicer idealne, vendar pa se moramo zavedati, da niso



enakovredne realnim življenjskim dogodkom. Bolje bi bilo uporabiti metodo merjenja prevodnosti kože, saj se ob stresu poveča delovanje žlez znojnic in se prevodnost kože poveča, vendar imajo te aparature visoko ceno. (Geršak, 2013) Nove raziskave, ki so proučevale vpliv delovnega stresa na variabilnost srčne frekvence in s tem na avtonomno živčevje, pa so pokazale, da je variabilnost srčne frekvence dober merljiv parameter stresne reakcije. Z variabilnostjo srčne frekvence dobimo vpogled v avtonomno modulacijo srca in delovanje celotnega avtonomnega živčevja. Pri osebah, ki so izpostavljene kroničnemu stresu, je variabilnost srčne frekvence pomembno manjša v primerjavi z osebami, ki stresu niso izpostavljene. (Rauber in sod., 2015)

V virih o EFT je zapisano, da lahko metodo uporabljamo pri vseh težavah, za katere menimo, da jih je povzročila motnja v energijskem sistemu našega telesa, ni pa nujno, da bo vsakič delovala. Podobno ugotovitev kažejo tudi odgovori preizkušancev v anketnem vprašalniku, ki so ga izpolnili na koncu. Vprašanje je bilo, če jim je tapkanje pomagalo pri odpravi simptomov treme. 15 jih je izbralo odgovor zelo in 16 oseb nekaj vmes. Le ena oseba je odgovorila z malo in ravno tako ena oseba s skoraj nič. Nihče se ni odločil za odgovora popolnoma in nič. To pomeni, da na splošno gledano z EFT metodo ne moremo popolnoma odpraviti simptomov treme, kar je povsem normalno. Simptomov treme je ogromno in jih je težko popolnoma odpraviti. Sklepam, da je to glavni razlog, da se nihče izmed poizkusnih oseb ni odločil za ta odgovor. Nihče tudi ni izbral odgovora nič, kar pomeni, da je EFT tehnika vsaj malo pomagala pri blažitvi jakosti simptomov treme vsem poizkusnim osebam.

Odgovori anketnega vprašalnika nam tudi povedo, da je 20 oseb za tapkanje prvič slišalo na tečaju v okviru raziskovalne naloge. Štiri osebe so za tapkanje prvič slišale na internetu, šest v šoli in tri od prijateljev. Zanimivo je, da nobena od poskusnih oseb za tapkanje ni prvič izvedela iz literature.

Ker sem po naravi bolj naravoslovni kot družboslovni tip človeka, me je zanimal še princip delovanja EFT tehnike z biološkega vidika. V teorijo raziskovalne naloge sem zato vključil tudi biološko razlago. Ko sem se prvič učil tapkati, sem izvedel, da je pred izvajanjem same tehnike in med njo potrebno piti vodo za večjo učinkovitost tapkanja. Hitro sem ugotovil, da gre pri EFT tehniki za zanimivo povezavo med izvajanjem – udarjanje po določenih delih telesa, in učinki, ki jih ima to izvajanje na naše telo. Tapkanje je tesno povezano z akupunkturo, še bolj pa z akupresuro, saj gre tako pri tapkanju kot pri akupresuri za stimuliranje določenih telesnih točk. Te točke imajo visoko električno prevodnost in zato učinkovito prevajajo zdravilno energijo. EFT tehnika temelji na predpostavki, da je vzrok za vse telesne in čustvene težave v energijskem sistemu telesa. Ob vsaki stvari, ki v nas sproži negativen spomin, možgani dodajo zraven še negativno čustvo. Ta sporočila se v telesu



prenašajo preko živčnega sistema do možganov in sprožajo motnjo v energijskem sistemu telesa. (Craig, 1996)

Med izvajanjem EFT tehnike so najbolj dejavni limbični možgani, medmožgani in možganska skorja, saj nadzorujejo naš spomin ter čustva. S stimuliranjem točk se zdravilna energija prevaja po meridianih – telesne zdravilne poti energije, in tako pomaga pri odpravi različnih težav. Na ta način lahko vse energijske blokade, ki nastanejo zaradi stresa, travme ali poškodbe, odpravimo. (Fone, 2014)

Metoda EFT ne učinkuje le pri odpravi simptomov treme, ampak tudi pri številnih drugih težavah, s katerimi se srečujemo v vsakdanjem življenju. Med drugim je tehnika izredno priporočljiva pri odpravljanju bolečine. Tukaj bi rad izpostavil eno izmed testnih oseb, ki je na koncu vprašalnika dodala svoj komentar. Napisala je, da ji je tapkanje pri odpravi simptomov treme sicer malo pomagalo, vendar je dodala, da ji je tapkanje veliko bolj pripomoglo pri odpravi glavobolov, s katerimi se srečuje že od otroštva. Napisala je, da ji je EFT metoda tako pomagala, da jo bo pri odpravi bolečin, povezanih z glavoboli, še naprej redno uporabljala.

Trema nam lahko v vsakdanjem življenju velikokrat ponagaja. Še posebno nam, mladim, lahko povzroči številne nevšečnosti v šoli, in sicer pred govornim nastopom, spraševanjem, testom, maturo ... Z rezultati, ki sem jih dobil pri raziskovalni nalogi, sem bržkone pokazal, kako učinkovita je EFT tehnika pri lajšanju simptomov treme. Je preprosta, ne vzame veliko časa, hitro se jo da naučiti, deluje pa, če vanjo verjameš ali ne. Premalo ljudi, predvsem mladih, pozna EFT metodo tapkanja, saj gre za mlado tehniko, ki je v Slovenijo prodrla šele pred desetimi leti. (Elbl in Klavžar, 2010)

Kljub učinkovitosti EFT tehnike pri blažitvi simptomov treme bi se gotovo našel kdo, ki bi lahko rekel: »Kaj ti bo takšna metoda, če z njo ne dosežeš popolne odprave treme?« Moj odgovor bi bil preprost in življenjski. Kadar nam trema onemogoča, da bi stvari izpeljali na takšen način, kot bi jih radi, je dobro, da poiščemo pomoč. S številnimi metodami, med katerimi je tudi EFT tehnika, si lahko pomagamo pri blažitvi simptomov, ki se pojavijo ob tremi. Čeprav je trema moteča, se moramo zavedati, da je po drugi strani koristna – seveda do določene mere. Če popolnoma »zablokiramo«, nam gotovo ne more koristiti. Moramo jo nadzirati – to pomeni, da njene učinke ublažimo do take mere, da lahko stvari izpeljemo normalno, čeprav ob občutku treme. Trema je vrsta strahu, ki nam omogoča, da se čim bolje pripravimo na bodočo situacijo. Gre za to, da občutimo neko vrsto vzbujenosti in smo zato bolj pripravljeni ter pozorni.



Z rezultati subjektivnih ocen sem potrdil, da EFT tehnika deluje pri blažitvi simptomov treme; torej če želimo, da EFT tehnika deluje, jo je potrebno uporabljati in se ji prepustiti. Ostaja pa odprto področje objektivnih meritev vpliva tapkanja na delovanje človekovega telesa, zato v prihodnosti, ob večji cenovni dostopnosti ustreznih merilcev prevodnosti kože, predlagam raziskovanje še na tem področju.

Veliko ljudi ne pozna EFT tehnike, saj še ni tako razširjena in je nastala šele pred leti. To dokazuje tudi podatek, da je kar 20 preizkušancev za tapkanje prvič slišalo na tečaju v okviru moje raziskovalne naloge. EFT tehnika je zelo enostavna metoda, ki se je da hitro naučiti. Iz ugotovitev predlagam, da bi svetovalne delavke po osnovnih in srednjih šolah učile učence in dijake to tehniko, saj je preprosta, hitro se jo da naučiti in jo lahko uporabljamo v vsaki situaciji.



## 5 ZAKLJUČEK

Pomembnejše ugotovitve, do katerih sem prišel med raziskovanjem, lahko povzamem:

- Iz dobljenih rezultatov je razvidno, da tremo v stresni situaciji posameznik doživlja prepleteno na vseh nivojih – kognitivnem, čustvenem, telesnem in vedenjskem.
- Na *čustvenem področju* močno izstopa strah, sledi panika, tesnoba, razdražljivost in razburjenost.
- Iz rezultatov raziskovalne naloge je razvidno, da se je z uporabo EFT tehnike preizkušancem število simptomov zmanjšalo.
- Iz rezultatov raziskovalne naloge je razvidno, da se je z uporabo EFT tehnike vsem simptomom treme ocena jakosti znižala.
- Rezultati kažejo, da obstajajo razlike med spoloma. Ženske so pred tapkanjem in po njem povprečno izbrale več simptomov treme kot moški, prav tako so ženske pred tapkanjem in po njem ocenile višjo intenzivnost simptomov kot moški.
- S fiziološkimi meritvami sem želel dokazati, da EFT metoda dejansko deluje. Izbral sem najpogostejši telesni simptom treme – povišan srčni utrip, vendar meritev nisem mogel izpeljati že zaradi kontrole, ki se je izkazala za neuspešno. Pri kontroli se je med ogledom kratkega stresnega filma srčni utrip več kot polovici testnim osebam znižal in ne povišal, kot sem predvideval.
- Veliko ljudi ne pozna EFT tehnike, saj še ni tako razširjena in je nastala šele pred leti. To dokazuje tudi podatek, da je kar 20 preizkušancev za tapkanje prvič slišalo na tečaju v okviru moje raziskovalne naloge. Iz osebnih izkušenj – pogovori s sošolci, prijatelji, znanci, lahko tudi potrdim, da veliko ljudi ne ve za EFT metodo.
- EFT tehnika je zelo enostavna metoda, ki se je da hitro naučiti. To lahko potrdim tudi sam, saj sem dijakom, ki v šoli obiskujejo biološki krožek, tapkanje predstavil in jih naučil osnovnega postopka v eni šolski uri. 30 testnih oseb je na vprašalniku odgovorilo, da se jim učenje tapkanje ni zdelo zahtevno.
- Trema je do določene mere tudi koristna, če seveda njeni simptomi niso premočni. Njene koristne lastnosti se kažejo v tem, da nas prisili, da smo bolj zbrani in pozorni.



## 6 LITERATURA IN VIRI

- Battison, T. 1999. Premagujem stres. DZS, Ljubljana.
- Cevc, A. 2013. Tapkanje umirja šolarje, pa verjemite ali ne. Jana, 29.
- Church, D., Geronilla, L., and Dinter, I. 2009. Psychological symptom change in veterans after six sessions of EFT (Emotional Freedom Techniques): An observational study. *International Journal of Healing and Caring*, 9, 1.
- Craig, G. 1996. EFT priročnik. Dostopno na spletni strani, [www.eft-slovenija.si](http://www.eft-slovenija.si) (dostopno: 23. 2. 2015).
- Dennison, P. E., in Dennison, G. E. 2007. Telovadba za možgane. Rokus Klett, Ljubljana.
- Elbl, N.; Klavžar, A. 2010: Metoda EFT kot orodje za samopomoč. Diplomski naloga, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Fone, H. 2014: EFT – tehnika doseganja čustvene svobode za telebane. Založba Pasadena, d. o. o., Ljubljana.
- Geršak, G. 2013. Enostavni nizkocenovni merilniki prevodnosti kože. *Elektronski vestnik*, 80: 64–72.
- Kričaj Korelc, B. 2004. Emocionalne in somatske motnje partnerjev v razhajanju. Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Lamovec, T. 1992. Pravila čustvovanja. Ljubljana, Anthropos, 24, 3–4, 138–149.
- Looker, T., in Gregson, O. 1993. Obvladajmo stres. Cankarjeva založba, Ljubljana.
- Milivojevič, Z. 2008. Emocije Razumevanje čustev v psihoterapiji. Psihopolis institut, d. o. o., Novi Sad.
- Ortner, N. 2013. Tapkanje – Revolucionarni sistem za življenje brez stresa. Primus, Brežice.
- Podvršič, B. 2011. Akupresura – vaše roke so lahko zdravilo. *Naša lekarna*, 55, 42–48.
- Rauber, M., Bilban, M., Starc, R. 2015. Stres na delovnem mestu in variabilnost srčne frekvence. *Zdravstveni Vestnik*, 84, 47–58.
- Reece, J. B., in sod. 2011. *Campbell Biology (9th Edition)*. Benjamin Cummings, str. 1464.
- Spielberger, C. 1985. Stres in tesnoba. Pomurska založba, Murska Sobota.
- Stušek, P. 2012. Zgradba in delovanje organizmov. DZS, Ljubljana.
- Županič, A. 2006. Komunikacije v bioloških sistemih. Portal Publikacije.net (<http://dat.si/publikacije/Article/Komunikacija-v-biolo-kih-sistemih/34>) (29. 1. 2015).





## 7 ELEKTRONSKI VIRI

- <http://www.epsihologija.si/simptom/stres> (dostopno: 6. 2. 2015)
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Stres> (dostopno: 6. 2. 2015)
- <http://diplome.fov.uni-mb.si/vis/13268Kepic.pdf> (dostopno: 6. 2. 2015)
- <http://www2.arnes.si/~sspmkotn/edus/zgradba.htm> (dostopno: 4. 2. 2015)
- <http://www.acupressure.com/> (dostopno: 4. 2. 2015)
- <http://www.emofree.com> (dostopno: 6. 3. 2015)
- <http://www.sabinasilc.com> (dostopno: 6. 3. 2015)

## 8 SLIKOVNI VIRI

- <http://www.glitter.si/wp-content/uploads/meridiane.jpg> (dostopno: 4. 2. 2015)
- <http://www.cenim.se/UserFiles/image/zivcni-sistem/nevron.jpg> (dostopno: 4. 2. 2015)



## 9 PRILOGE

- Priloga 1: Lestvica simptomov treme
- Priloga 2: Vprašalnik
- Priloga 3: Vpliv kratkega stresnega filma na spremembo srčnega utripa
- Priloga 4: List z osnovnim postopkom EFT tehnike in telesnimi točkami tapkanja, ki so ga dobili udeleženci tečaja tapkanja



## Priloga 1

### LESTVICA SIMPTOMOV TREME

Spol: M Ž

Starost: \_\_\_\_\_ let

Status: Učenec / dijak / študent (družboslovna smer, naravoslovna smer) / zaposlen / brezposeln

Razred: 9., letnik: 1., 2., 3., 4., 5., 6., absolvent

Pred vami je lestvica kognitivnih, čustvenih, telesnih in vedenjskih simptomov treme.

Obkrožite tiste simptome, ki jih doživljate, kadar občutite tremo pred izpitom, pisnim ali ustnim preverjanjem znanja, govornim nastopom, predstavitvijo seminarske naloge ali pred kakršnim koli javnim izpostavljanjem. Na desetstopenjski lestvici ocenite in obkrožite tudi jakost izbranih simptomov, ki se pojavljajo v navedenih situacijah. Število 0 pomeni popolno odsotnost simptoma, 10 pa maksimalno izraženost jakosti simptoma.

Prosim, da izpolnite vprašalnik in ga v priloženi ovojnici pošljite na moj naslov.

KOGNITIVNI SIMPTOMI (obkrožite)	OCENA JAKOSTI SIMPTOMA (obkrožite)											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
miselna blokada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
razmišljam, da sem nesposoben	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
razmišljam, da mi ne bo uspelo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
občutek popolnoma prazne glave	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
pozabim stvari	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
zmedene misli	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
nezbranost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
drugo:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

ČUSTVENI SIMPTOMI (obkrožite)	OCENA JAKOSTI SIMPTOMA (obkrožite)											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
strah	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
potrtost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
jeza	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
žalost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
občutek krivde	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
razburjenost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
panika	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
tesnoba	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
razdražljivost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
drugo:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



<b>TELESNI SIMPTOMI</b> (obkrožite)	<b>OCENA JAKOSTI SIMPTOMA</b> (obkrožite)										
želodčni krči	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tresenje glasu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
potne dlani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tresoče dlani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
hladne dlani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
razbijanje srca	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cmok v grlu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
potenje	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
slabost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
suha usta	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
postane mi vroče	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
rdečica	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
zebe me	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
čuden občutek v trebuhu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
vroče mi je v čelo in lica	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ves čas zeham	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
občutek, kot da notranje vibriram	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stiskanje v prsih	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
neenakomerno dihanje	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pritisk v glavi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
zadihanost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pomanjkanje apetita	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tiščanje v želodcu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pogostejše odhajanje na stranišče	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
prebavne težave	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
zaspanost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
napetost telesa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
drugo:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

<b>VEDENJSKI SIMPTOMI</b> (obkrožite)	<b>OCENA JAKOSTI SIMPTOMA</b> (obkrožite)										
ne vem, kam bi dal roke	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
prestopanje	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nespečnost pred testom	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
zatikanje pri govoru	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
grizenje nohtov	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
izmikanje situacijam, ki povzročajo tremo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
potreba po govorjenju	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
umikam se družbi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
drugo:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Iz obkroženih simptomov izberite **tri simptome**, ki so **najmočnejši** in jih želite odpraviti ali vsaj ublažiti njihovo intenzivnost. Vpišite v tabelo simptome in ocene jakosti simptomov. V primeru, da občutite le enega ali dva simptoma treme, vpišite te.

Simptome, ki ste jih vpisali v tabelo, boste tapkali sedem dni zapored pred izpitom, spraševanjem oziroma pred javnim izpostavljanjem. Vsak simptom boste tapkali v dveh zaporedjih, kar vam bo vzelo približno 10 do 15 minut na dan. Takoj oziroma v najkrajšem možnem času po javnem izpostavljanju še enkrat ocenite jakost izbranih simptomov treme in jih vpišite v tabelo.

V prilogi imate tudi gradivo, ki vam bo v pomoč pri tapkanju.

SIMPTOM IN OCENA SIMPTOMA TREME	TREME JAKOSTI	TRAJANJE TAPKANJE (v minutah)							OCENA JAKOSTI SIMPTOMA TREME *
		1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN	6. DAN	7. DAN	
PRVI:									
DRUGI:									
TRETJI:									

\*oceno jakosti simptoma treme vpišite takoj oziroma v najkrajšem možnem času po javnem izpostavljanju. Prosim, da tabelo z lestvico telesnih, čustvenih, vedenjskih in kognitivnih simptomov treme ponovno izpolnite takoj po javnem izpostavljanju oziroma v čim krajšem možnem času.

KOGNITIVNI SIMPTOMI (obkrožite)	OCENA JAKOSTI SIMPTOMA (obkrožite)											
miselna blokada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
razmišljam, da sem nesposoben	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
razmišljam, da mi ne bo uspelo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
občutek popolnoma prazne glave	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
pozabim stvari	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
zmedene misli	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
nezbranost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
drugo:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



ČUSTVENI (obkrožite)	SIMPTOMI	OCENA JAKOSTI SIMPTOMA (obkrožite)										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
strah		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
potrtost		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
jeza		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
žalost		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
občutek krivde		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
razburjenost		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
panika		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tesnoba		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
razdražljivost		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
drugo:		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

TELESNI SIMPTOMI (obkrožite)	OCENA JAKOSTI SIMPTOMA (obkrožite)										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
želodčni krči	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tresenje glasu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
potne dlani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tresoče dlani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
hladne dlani	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
razbijanje srca	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cmok v grlu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
potenje	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
slabost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
suha usta	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
postane mi vroče	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
rdečica	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
zebe me	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
čuden občutek v trebuhu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
vroče mi je v čelo in lica	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ves čas zeham	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
občutek, kot da notranje vibriram	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stiskanje v prsih	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
neenakomerno dihanje	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pritisk v glavi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
zadihanost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pomanjkanje apetita	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tiščanje v želodcu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pogostejše odhajanje na stranišče	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
prebavne težave	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
zaspanost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
napetost telesa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
drugo:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



<b>VEDENJSKI SIMPTOMI</b> ( <i>obkrožite</i> )	<b>OCENA JAKOSTI SIMPTOMA</b> ( <i>obkrožite</i> )										
ne vem, kam bi dal roke	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
prestopanje	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nespečnost pred testom	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
zaticanje pri govoru	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
grizenje nohtov	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
izmikanje situacijam, ki povzročajo tremo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
potreba po govorjenju	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
umikam se družbi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
drugo:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



## Priloga 2

### VPRAŠALNIK

In na koncu še nekaj vprašanj, ki mi bodo v pomoč pri ugotavljanju učinkovitosti metode tapkanja. Pri vprašanjih so odgovori že podani – izbrani odgovor obkrožite.

#### 1. Kdaj ste prvič slišali za tapkanje?

- na tečaju v okviru raziskovalne naloge
- Ali bi tapkanje priporočili komur koli, ki ima težave s tremo?
- Ali boste uporabljali tapkanje tudi v bodoče?
- Ali bi želeli svoje znanje o tehniki tapkanja še poglobiti?
- na internetu
- v literaturi
- drugo:

#### 2. Ali se vam je zdelo učenje tapkanje zahtevno?

- da
- ne
- nekaj vmes

#### 3. Ali vam je tapkanje pomagalo pri odpravi simptomov treme?

- popolnoma
- zelo
- nekaj vmes
- malo
- skoraj nič
- nič

#### 4. Ali bi tapkanje priporočili komur koli, ki ima težave s tremo?

- da
- ne
- mogoče
- ne vem

#### 5. Ali boste uporabljali tapkanje tudi v bodoče?

- da
- ne
- ne vem





**6. Ali bi želeli svoje znanje o tehniki tapkanja še poglobiti?**

- da, z obiskom seminarja
- da, z literaturo
- ne
- ne vem



### Priloga 3

Vpliv kratkega stresnega filma na spremembo srčnega utripa

Zahvaljujem se vam za sodelovanje pri ogledu kratkega stresnega filma v okviru raziskovalne naloge o EFT tehniki tapkanja.

Prosim, da si pred ogledom filma in po njem zmerite srčni utrip ter vrednosti ustrezno vpišete.

- Spol: M    Ž
- Starost: \_\_\_\_\_
  
- Srčni utrip pred ogledom filma: \_\_\_\_\_
- Srčni utrip po ogledu filma: \_\_\_\_\_



## Priloga 4

### **EFT (Emotional Freedom Techniques) ODPRAVLJANJE BOLEČINE ALI NEGATIVNEGA ČUSTVA**

**Zelo natančno določite svojo težavo.**

- Vprašanja na »K«  
Kaj  
Kje  
Kako (ostro, topo, pekoče, zbada, utripa, kljuva, tišči,...)  
Kakšne oblike je  
KOLIKO (0-10)  
Kakšne barve je
  
- OSNOVNI POSTOPEK  
Primer:
  - PRIPRAVLJALNI STAVEK  
Čeprav me kljuva na levi strani čela, se popolnoma in globoko sprejemam.  
Čeprav me kljuva za 10, se popolnoma in globoko sprejemam.  
Čeprav imam ostro bolečino v levi strani čela, se popolnoma in globoko sprejemam.
  - OPOMNIK (dva kroga po točkah)  
kljuva me v levem delu čela  
kljuva me za 10  
ostra bolečina v čelu...
  
- PONOVRNO IZMERIŠ BOLEČINO ( vprašanja na »K« in intenzivnost 0-10)
- PONAVLJAMO S PRILAGOJENIM PRIPRAVLJALNIM STAVKOM IN OPOMNIKOM  
DOKLER TEŽAVA NE IZGINE  
Primer:  
Čeprav me še vedno nekoliko boli glava v levem delu čela, se popolnoma in globoko sprejemam.  
Čeprav me še vedno boli glava za 8, se popolnoma in globoko sprejemam.  
Čeprav mi je še vedno ostalo nekoliko bolečine v levi strani čela, se popolnoma in globoko sprejemam.  
OPOMNIK  
Preostanek glavobola  
Še vedno me nekoliko boli  
Boli me za 8...

**Ponavljaj tako dolgo, da se intenzivnost bolečine ali neprijetnega čustva zniža na 0 ali vsaj na 1-2.**



## EFT TOČKE

