

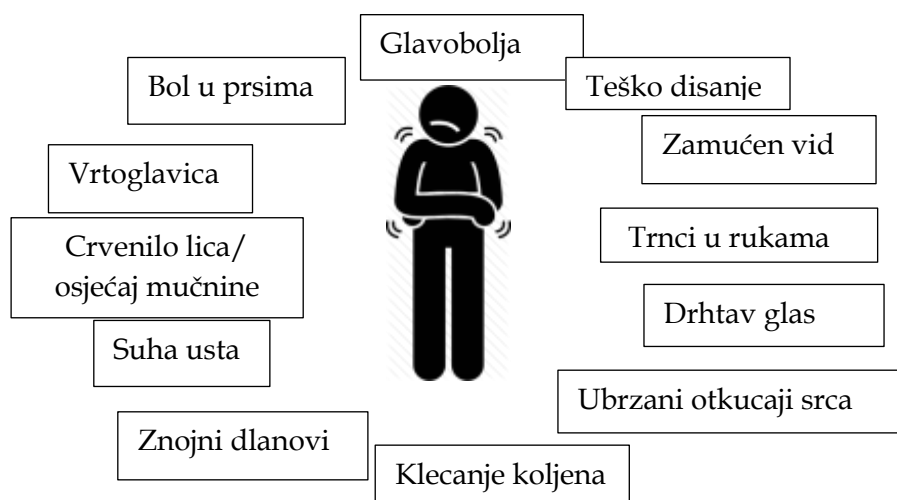
Kako prevladati anksioznost

ANKSIOZNOST je neugodan osjećaj zabrinutosti i napetosti da će se dogoditi nešto loše koji nas može sprječavati u obavljanju različitih aktivnosti. Određena razina anksioznosti je normalna pojava i javlja se kod svih ljudi te nam pomaže da obavljamo neke obaveze i priprema nas na neugodna iskustva. Ipak, ponekad se dogodi da anksioznost naraste toliko velika da počne kontrolirati osobu i njeno ponašanje.

Anksioznost se može javiti u određenim situacijama koje nam predstavljaju nelagodu i za koje ne znamo kako će završiti. Ovih dana posebno se javlja neizvjesnost zbog pandemije koronavirusa, ali i potresa koji je posljednjih dana pogodio Zagreb. Takva situacija izaziva različite neugodne emocije (strah, neizvjesnost, tjeskobu, zabrinutost..) te dovodi do nesigurnosti i anksioznosti.

Kako prepoznati anksioznost?

Osjećaj anksioznosti obično se najprije primijeti na tijelu. Neki od znakova koji nam mogu pomoći prepoznati da postajemo anksiozni su:



Osim u tijelu, anksioznost se javlja i kroz naše misli. Zato kad smo anksiozni češće:

Vidimo samo negativne strane neke situacije/ problema

Zabrinuti smo



Teže vidimo svoje jake strane i pozitivne osobine

Očekujemo loše rezultate

Manje vjerujemo da možemo uspjeti i da će to stanje proći

Kako držati anksioznost pod kontrolom?

Postoji nekoliko metoda koje nam pomažu da kontroliramo svoju anksioznost i one se odnose na to da naučimo:

- Kako se opustiti
- Kako skrenuti misli s problema
- Kako kontrolirati uznemirujuće misli

Tehnike opuštanja

Opuštanje ili relaksacija jedna od tehnika nošenja sa simptomima anksioznosti. Pomoću nje možemo naučiti u većoj mjeri kontrolirati tjelesne reakcije koje se javljaju kad smo anksiozni. Da bi nam to uspjelo moramo dobro usvojiti tu vještinu zbog čega je važno da je što više primjenjujemo. U nastavku su opisane dvije tehnike opuštanja: duboko disanje i tehnika vizualizacije.

Kontrolirano disanje – duboko disanje

Postoje situacije kada iznenada postanemo tjeskobni. Jedan od načina da se na brzi način opustite i preuzmete kontrolu je kontrolirano disanje. To je metoda u kojoj se koncentriramo na svoje disanje što nam pomaže da se opustimo.



Polako i duboko udahnite, zadržite dah pet sekundi, a zatim vrlo sporo izdahni. Dok izdišete, recite si :“opusti se”. Ponavljanje ovog postupka nekoliko puta pomaže nam da vratimo kontrolu nad svojim tijelom i osjetimo se smirenijim.

Mjesto koje vas opušta

Ovom metodom opuštamo se na način da razmišljamo o posebnom mjestu koje nas umiruje.



Zamislite svoje mjesto iz snova. To može biti mjesto na kojem ste već bili ili neko izmišljeno mjesto. Pokušajte stvoriti što realniju sliku, zamislite to mjesto s puno detalja. U tome vam mogu pomoći neka pitanja: *Koje zvukove čujete? Koje mirise osjećate? Što vidite oko sebe?*

Skretanje misli s problema

Kada smo anksiozni ili napeti stalno mislimo o razlogu naše zabrinutosti i to nas dovodi do toga da se osjećamo još gore. Iako je u takvim situacijama teško usmjeriti pažnju na nešto drugo, postoje načini koji nam to mogu olakšati:

1. **Obratite pažnju na ono što se događa oko vas.** Odaberite nešto što će okupirati vašu pažnju, primjerice možete po prostoriji tražiti sve stvari crvene boje, usmjeriti se na ljude koji vas okružuju i slično
2. **Mentalna aktivnost** koja se odnosi na neke matematičke izračune, recitiranje neke pjesme ili rješavanje križaljki
3. **Fizička aktivnost** također pomaže u odvlačenju pažnje pa tako možete vježbati, čistiti kuću ili možda izvesti psa u šetnju.

Naučite kontrolirati uznemirujuće misli

Važno je prepoznati negativne misli pomoću kojih anksioznost upravlja našim ponašanjem, te odgovoriti na njih pozitivnim mislima koje će nas umiriti i ohrabriti kada nam je teško.

Način na koji možemo preispitati svoje misli:



- Zapišite negativne misli koje se najčešće javljaju
- Zapišite sve dokaze koji potvrđuju te misli
- Zapišite sve dokaze koji te misli dovode u pitanje
- Upitajte se što bi vam najbolji prijatelj/nastavnik/roditelj rekao kada bi čuo vaše misli
- Što bi rekli svojem najboljem prijatelju kada bi imao takve misli?