

GILLIAN BUTLER

**KAKO SE NOSITI S ANKSIOZNOŠĆU**

**CENTAR ZA KLINIČKU PSIHOLOGIJU**

**SLOVENSKA 13, 10000 Zagreb**

**SADRŽAJ**

	Stranica
<b>Uvod</b>	<b>2</b>
<b>1 Što je anksioznost</b>	<b>3-7</b>
Posljedice anksioznosti	5
Uobičajena pitanja o anksioznosti	6
<b>2 Kontroliranje simptoma</b>	<b>8-17</b>
Relaksacija	9
Odvraćanje pažnje	13
Kontroliranje uznemirujućih misli	14
Kontroliranje panike	16
<b>3 Kako pobijediti izbjegavanje i gubitak samopouzdanja</b>	<b>18-23</b>
<b>4 Odgovori na neka pitanja</b>	<b>24-28</b>

## UVOD

Ova knjiga opisuje metode za rješavanje problema s anksioznošću. Napisana je tako da vam omogući da prebrodite probleme sami, s određenom pomoći terapeuta. Sadrži više pojednostavljenih načina rješavanja problema s anksioznošću, u kojima su obrađene glavne točke. Kako su neki pojmovi prilično komplicirani, trebalo bi razgovarati o njima s terapeutom koji će vam dati savjet koji dio knjige bi bio najkorisniji za vas. Svako poglavlje pokriva jednu temu što vam dodatno može pomoći u odabiru dijela knjige koji trebate pročitati.

**Poglavlje I: stranice 3 do 7**, objašnjava što se podrazumijeva pod anksioznošću i njene uzroke i posljedice.

**Poglavlje II: stranice 8 do 17**, objašnjava kako kontrolirati simptome anksioznosti koristeći tehnike **relaksacije, odvlačenja pažnje, kontroliranja uznemirujućih misli i kontroliranja panike**.

**Poglavlje III: stranice 18 do 23**, objašnjava problem **izbjegavanja i kako vratiti samopouzdanje**.

Neki uobičajeni problemi i pitanja su obrađeni na kraju, **stranice 24 do 28**.

## POGLAVLJE I

**Anksioznost je vrlo uobičajen problem.** Otprilike jedna od deset osoba obraća se liječniku zbog osjećaja napetosti, anksioznosti ili zabrinutosti. Mnogi drugi pate od problema koji mogu rezultirati anksioznošću.

### ŠTO JE ANKSIOZNOST?

Anksioznost je stanje koje djeluje i na misli i na tijelo. Utječe na osjećaje i misaona stanja, kao što su strah, zatvaranje u sebe, kad ste 'na rubu', 'zatočeni', kad osjećate paniku ili napetost i zabrinutost. Također utječe i na tjelesne osjećaje, tj. na simptome kao što su napetost mišića, znojenje, drhtanje, ubrzano disanje, 'leptiri u želucu', proljev, glavobolja, bol u leđima, nepravilno ili ubrzano lupanje srca itd.

### **Nemojte da vas riječ *anksioznost* zbuni**

Možda sami sebe ne smatrate anksioznim. Ipak, ukoliko imate osjećaje i simptome opisane gore, možda pronađete neke korisne savjete na stranicama koje slijede.

### KAD JE ANKSIOZNOST PROBLEM?

**Anksioznost je normalna i zdrava reakcija.** Svatko je doživljava u opasnim ili zabrinjavajućim situacijama. Kad ste anksiozni, svi procesi u vašem tijelu se ubrzaju i upravo to izaziva promjene navedene gore. Ovo ubrzavanje tjelesnih funkcija može biti korisno. To znači da ste spremni na akciju i omogućava vam da reagirate brzo ako je to potrebno. Umjerena količina anksioznosti u biti povećava vaše mogućnosti da reagirate u teškim situacijama. Nogometaš koji nije motiviran za utakmicu ili student koji ne osjeća tremu pred ispit ne može očekivati da će dati najbolje od sebe.

**Anksioznost postaje problem** kad se pojavi u vrijeme kad ne postoji stvarna opasnost ili kad se nastavlja dugo nakon što je stresna situacija prošla. Kad se ubrzavanje procesa u vašem tijelu dogodi onda kad ne morate poduzeti nikakve akcije, osjećaj je neugodan. Tada ćete primijetiti samo loše strane anksioznosti (sve neugodne aspekte ovih tjelesnih promjena). Tada anksioznost počinje utjecati na vaš svakodnevni život i postaje nužno da naučite kako ju kontrolirati.

Zapamtite da je anksioznost normalna reakcija. Ne možete je potpuno izbrisati iz vašeg života, ali ju možete naučiti kontrolirati.

## **ZAŠTO SE POJAVLJUJU SIMPTOMI ANKSIOZNOSTI I NAPETOSTI?**

Obično postoji kombinacija uzroka. Neki od najvažnijih su:

### **1 Količina stresa**

Anksioznost se može pojaviti kad se nalazite u vrlo stresnim okolnostima. Možda imate jedan veliki problem ili više manjih problema koji izazivaju stres. U oba slučaja, ako su okolnosti dovoljno stresne, osjećate se anksiozno.

### **2 Kakva ste osoba**

Neki ljudi imaju urođenu sposobnost da se dobro nose sa stresnim situacijama. Drugi su manje tolerantni i veća je vjerojatnost da će reagirati anksiozno.

Nizak prag tolerancije ne znači da vam se ne može pomoći. **Upravo suprotno, ljudi s niskim pragom tolerancije mogu naučiti kako se bolje uhvatiti u koštac sa stresnim situacijama.**

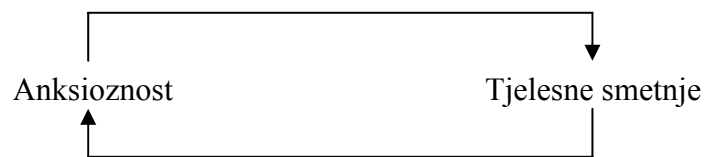
Dvije činjenice doprinose razvoju simptoma: vanjski događaji i obaveze s jedne strane; vaše unutrašnje reakcije na njih s druge strane.

## POSljedICE POSTOJEĆE ANKSIOZNOSTI

### 1 Reakcije na simptome mogu vas učiniti još više anksioznima.

Tjelesne smetnje izazvane anksioznošću mogu biti zastrašujuće. Mogu vas natjerati da mislite da nešto s vama fizički nije u redu ili da ste stvarno u opasnosti. Zabrinutost da ste bolesni ili da bi se moglo dogoditi nešto grozno izaziva još veću količinu anksioznosti. To zatim izaziva još više tjelesnih smetnji.

Tako upadate u začarani krug koji još pogoršava vašu anksioznost:



Također možete primijetiti da počinjete očekivati da ćete se osjećati anksiozno. Tako izazovete anksioznost. Zabrinutost da ćete biti anksiozni u stvari izaziva anksioznost. To je drugi začarani krug:



### 2 Izbjegavanje stvari koje povezujete s anksioznošću.

Normalno je da izbjegavate opasne situacije, ali kad anksioznost postane problem, počinjete izbjegavati situacije koje ne predstavljaju stvarnu opasnost. Ljudi najčešće izbjegavaju sljedeće situacije kad su anksiozni: mjesta gdje se nalazi puno ljudi, trgovine ili susrete s određenim ljudima. Ali susretanje s ljudima i odlazak u trgovinu su važni i neophodni dijelovi vašeg života. Stoga takva izbjegavanja mogu izazvati velike neprilike i poteškoće.

Neka izbjegavanja su manje očita od drugih. Neki ljudi obavljanje određenih stvari odgađaju za kasnije, dok drugi sprječavaju sebe u razmišljanju o teškoćama i problemima.

Nažalost, iako izbjegavanje nekad može donijeti olakšanje, to nije rješenje problema jer:

- i. **olakšanje je samo privremeno.** Možete početi brinuti o tome kako ćete nastaviti izbjegavati određenu situaciju.
- ii. svaki put kad nešto izbjegnute, sljedeći put će vam biti još teže suočiti se s tim.
- iii. postupno ćete željeti izbjegavati sve više i više stvari.

**3 Gubitak samopouzdanja.** Anksioznost smanjuje samopouzdanje jer vas onemogućava u stvarima koje su vam nekad bile lake.

**Što je samopouzdanje?** To je osjećaj zadovoljstva nakon što ste uspjeli nešto izvršiti.

**Kako se postiže?** Tako da radite određene stvari i otkrivajte da ih možete obaviti uspješno. Nitko vam ne može 'dati' samopouzdanje, jer ono proizlazi iz vašeg osobnog uspjeha. Alkohol ili tablete mogu povećati vaše samopouzdanje, ali samo privremeno, stoga nije dobro upražnjavati ih duže vrijeme.

**Kako dolazi do gubitka samopouzdanja?** Samopouzdanje gubite kad otkrijete da ne možete napraviti stvari za koje ste mislili da možete. Tada odgađate pokušavanje, a to vodi k još većem izbjegavanju.

**Kako vratiti samopouzdanje?** Tako da se uhvatite u koštac prvo s malim stvarima, a zatim počnete prihvaćati veće izazove.

## UOBIČAJENA PITANJA O ANKSIOZNOSTI

1. *Može li anksioznost izazvati fizičke probleme?*

Ne. Posebno zapamtite da:

- i. Ubrzano lupanje srca izazvano **anksioznošću neće oštetiti vaše srce** ništa više od onog izazvanog vježbanjem.
- ii. **Ljudi ne umiru od straha.**
- iii. Iako se vrlo teško podnosi i može biti vrlo neugodna, **anksioznost vam ne može izazvati fizičke probleme.**

2. *Može li dugotrajna anksioznost izazvati živčani slom?*

Ne. Iako može biti vrlo neugodna, anksioznost *nije* povezana s ozbiljnim mentalnim poremećajima i zbog nje nećete poludjeti.

3. *Da li anksioznost izaziva umor?*

Da. Kad ste anksiozni, možete osjećati da vam je teško izdržati najnormalniji dan. Jednom kad naučite da se nosite s anksioznošću, otkrit ćete da imate više energije za druge stvari.

### JOŠ PET VRLO UOBIČAJENIH PITANJA

1. *Trebam li na neko vrijeme odustati od pokušaja i odmoriti se?*

To je često samo drugi način izbjegavanja stvari, dakle neće puno pomoći. Korisnije je da naučite kako se nositi s anksioznošću.

2. *Postoje li neki lijekovi koji bi riješili moj problem?*

Uzimanje tableta može pomoći privremeno, ali vrlo brzo one postaju sve manje učinkovite, tako da onda morate povećavati dozu za isti učinak.

3. *Ako trpim sa smiješkom, hoće li problem nestati sam od sebe?*

Vjerojatno. Neki problemi ove vrste stvarno nestanu. Ali ako naučite izaći na kraj s problemima, do poboljšanja će doći puno prije. Također, na taj način ćete se lakše suprotstaviti ako ponovo osjetite anksioznost.

4. *Jesam li rođen(a) ovakav(va), pa ne postoji ništa što mogu učiniti?*

Vi ste možda rođeni osjetljiviji na stres od drugih ljudi, ali to nipošto ne znači da ne možete naučiti nositi se s anksioznošću.

5. *Mora postojati netko tko će me izliječiti na lakši način. Trebam li posjetiti drugog doktora?*

Nitko vas ne može 'izliječiti' od anksioznosti jer je to normalan dio svakodnevnog života. Ako naučite kontrolirati anksioznost, puno ćete je lakše podnositi.

## **POGLAVLJE II**

### **KONTROLIRANJE SIMPTOMA**

#### **Možete li već kontrolirati simptome?**

Mnogi ljudi sami otkriju svoj vlastiti način kako kontrolirati anksioznost. Neki se pokušavaju opustiti ili disati polako, neki pokušavaju skrenuti misli, a nekima pomaže biti u društvu.

Znate li već kako kontrolirati vašu anksioznost? Prije nego što krenete čitati dalje, razmislite o **odgovorima na sljedeća pitanja**. Pažljivo razmislite o svakom i zapišite odgovore.

Postoji li nešto što radite kad se osjećate anksiozno, napeto ili zabrinuto, a da vam to **pomogne da se osjećate bolje**? Ako da, što?

**Radite li stvari zbog kojih se osjećate lošije**? Ako da, što?

**Postoji li nešto za što osjećate da bi vam pomoglo da se osjećate bolje, samo kad biste to mogli napraviti**? Ako da, što?

### **KAKO KONTROLIRATI ANKSIOZNOST?**

Postoje četiri metode za koje se smatra da pomažu i one su opisane na stranicama koje slijede.

Te metode sastoje se od toga da naučite sljedeće:

1. Kako se opustiti, str.14
2. Kako skrenuti misli s problema (odvlačenje pažnje), str. 20

3. Kako kontrolirati uznemirujuće misli, str. 22
4. Kako kontrolirati osjećaj panike ili osjećaj da ste izmakli kontroli, str. 26

Možda ste već pokušali neke od navedenih stvari. Ako jeste i ako ste otkrili da vam to ne pomaže, ne brinite. Možda ste prerano odustali ili niste shvatili koliko je puno vježbe potrebno. Teško je ustrajati ako niste sigurni da radite pravu stvar. Ove metode treba dobro savladati i prakticirati redovito prije nego što počnu davati rezultate.

Pročitajte o sve četiri metode i razmislite koja bi bila najbolja za vas. Nju naučite prvu.

## **RELAKSACIJA**

### **Zašto relaksacija pomaže?**

Zato što napetost mišića izaziva neugodne tjelesne smetnje kao što su glavobolja i bol u leđima.

Zato što bolovi i napetost povećavaju vašu zabrinutost.

Zato što se ljudi koji su napeti osjećaju umorno.

Zato što relaksacija usporava procese u vašem tijelu koje anksioznost ubrza.

### **Zašto trebamo 'naučiti' relaksaciju?**

Zato što do relaksacije ne dolazi prirodno. Mnogi ljudi se ne mogu opustiti iako to žele. A posebno je teško ako se osjećate anksiozno.

Prije nego što nastavite s čitanjem, odgovorite na sljedeća tri pitanja:

1. Da li ste često svjesni da se osjećate tjelesno napeto?
2. Ako da, u kojim dijelovima tijela osjećate napetost?
3. Kad se to događa?

## **KAKO NAUČITI RELAKSACIJU?**

1. Prvo trebate naučiti kako potpuno opustiti cijelo tijelo. Možda će vam terapeut dati instrukcije snimljene na traku, tako da ih možete slušati kod kuće. Ako je tako, trebali biste vježbati relaksaciju svaki dan, koristeći ovu traku.
2. Zatim morate naučiti kako da skratite te vježbe, tako da se možete opustiti brže.
3. I na kraju trebate naučiti kako koristiti te vježbe kad se osjećate anksiozno ili napeto.

Ove vježbe će vam omogućiti da kontrolirate stupanj svoje napetosti. Kad vježbate, trebali biste imati dva cilja:

- i. naučiti kako je osjećati se potpuno opušteno.
- ii. otkriti gdje se u vašem tijelu nalaze centri napetosti. Jednom kad budete mogli ovo kontrolirati, moći ćete sami sebe spriječiti da se osjećate napeto.

**Redovito vježbanje je osnovna stvar.** Vježbanje treba biti redovito i ne smije biti obavljeno na brzinu. Trebali biste naći mjesto gdje ćete to obavljati, negdje gdje je toplo i udobno i gdje vas drugi neće smetati. Na početku zapamtite da učite novu vještinu, i naučite je raditi u tihom okruženju. Kasnije ćete moći vježbati i uz neke druge aktivnosti.

Sad odlučite gdje biste mogli vježbati relaksaciju.

U koje doba dana možete vježbati?

Neka to bude uvijek u isto vrijeme. I vježbajte svaki dan.

## **KAKO NAUČITI MENTALNU RELAKSACIJU, UPRAVO KAO I TJELESNU?**

Neki ljudi primijete da se mogu opustiti tjelesno, ali i dalje misle o zabrinjavajućim i uznemirujućim stvarima. Njihov um se ne opusti kad i tijelo.

Ako vam se to dogodi, možete poboljšati relaksaciju koristeći opuštajuće misli ili slike.

1. Napravite listu događaja ili situacija koje vas čine opuštenima. Pokušajte naći 3, 4 različite stvari, npr. sjedenje pored tople vatre u zimsko predvečerje sa šalicom čaja ili ležanje pored predivnog jezera na suncu ili slušanje muzike koju volite.
2. Kako se opušate nakon vježbanja, zamislite da se nalazite u toj opuštajućoj situaciji. Učinite je što realističnijom.

Ako se ne možete sjetiti niti jedne opuštajuće slike, pokušajte se skoncentrirati na nešto zanimljivo ili zabavno.

Nemojte se zabrinjavati ako se ne možete dugo skoncentrirati na jednu sliku. Ako ih imate više, pokušajte zamišljati jednu po jednu. S vježbom ćete moći zaustaviti zabrinjavajuće misli na duže vrijeme.

## **KAKO KORISTITI RELAKSACIJU KAD STE ANKSIOZNI?**

Jednom kad ste naučili opustiti se u tihom okruženju, trebali biste početi prakticirati relaksaciju kad god ste napeti ili anksiozni.

Kad ste spremni ovo napraviti, trebali biste znati koji dio tijela vam je najviše napet. Tada možete poboljšati relaksaciju tako da se usredotočite baš na te dijelove tijela. Neki prijedlozi koji su se pokazali korisnima su:

1. opustite ramena
2. opustite jedan dio tijela, npr. ruku ili nogu
3. dišite polako
4. govorite nešto sebi, kao 'ostani smiren(a)' ili 'pusti to'

Trebali biste provjeravati koliko ste napeti tokom dana i ovisno o tome pokušati se opustiti.

Zapamtite da treba vremena da biste naučili kako se brzo opustiti, dakle, dajte si vremena i ne očekujte brz uspjeh.

## JOŠ NEKE VAŽNE STVARI O RELAKSACIJI

### 1. Kontroliranje disanja

Većina ljudi diše prebrzo kad su anksiozni. Ovo 'anksiozno' disanje izaziva simptome kao što su drhtavica, lupanje srca, trnci u nogama i rukama i vrtoglavica. Ti simptomi mogu vrlo brzo nestati ako normalizirate disanje.

Duboko udahnite, zadržite dah dok ne izbrojite do 3 i onda izdahnite. Ako je potrebno, ponovite, a zatim pokušajte zamijeniti ubrzano disanje sporim, opuštajućim disanjem. Dovoljno je da napravite 8 – 12 dubokih udisaja u minuti.

Ne dišite duboko puno puta jer od toga možete dobiti vrtoglavicu i osjećati se loše.

### 2. Položaj tijela

Bez obzira da li stojite ili sjedite, pokušajte se postaviti u položaj koji vas opušta. Nemojte sjediti na rubu stolice, nemojte podizati ramena, nemojte grčiti šake. Napetost jako umara. Nemojte trošiti energiju na neudobne položaje, **omogućite svom tijelu da se odmara** čak i kad nešto radite. Na primjer, pokušajte se opustiti dok jedete ili čekate u redu.

### 3. Žurba

Osjećate li da uvijek žurite u obavljanju stvari da biste sve stigli? To može biti uzrok napetosti.

#### **Razmislite o sljedećim pitanjima.**

Da li stvarno stvari obavljate bolje i efikasnije ako žurite?

Možete li obaveze organizirati drukčije, tako da manje žurite?

Možete li neke planirane obaveze ostaviti za neki drugi dan?

Što bi se dogodilo ako ne biste uspjeli napraviti nešto što ste planirali? Bi li to bilo doista važno?

Dajete li sebi dovoljno vremena za odmor i oporavak nakon obavljenih obaveza?

## **ODVRAĆANJE PAŽNJE**

### **Zašto odvratanje pažnje pomaže?**

Kad ste zabrinuti ili se osjećate napeto, teško je ne misliti o tome. Ali ove misli dovode do toga da se osjećate još gore. One održavaju začarani krug anksioznosti.

Ako uspijete ne obraćati pažnju na svoje simptome, oni će nestati sami od sebe.

Kao što već znate, vrlo je teško usmjeriti pažnju na nešto drugo. Dvije su stvari koje morate učiniti:

1. **Odlučiti ne misliti o neugodnim osjećajima i**
2. **Ispuniti misli nečim drugim** – odvući pažnju

Sad odgovorite na sljedeća pitanja:

Osjećate li se bolje ako se okupirate nečim drugim?

Ako da, čime se okupirate?

## **KAKO MOŽETE ODVRATITI PAŽNJU?**

Postoji mnogo načina na koje možete odvratiti pažnju.

Evo nekih korisnih savjeta koji su pomogli drugima:

1. **Skoncentrirajte se na ono što se događa oko vas.** Na primjer, možete slušati tuđi razgovor ili brojati sve crvene stvari koje vidite. Izaberite nešto što zaokuplja vašu pažnju. Kad želite odvratiti pažnju, dobro je zadati sebi točno određeni zadatak, kao na primjer pogađati kojim se poslom ljudi bave ili izabirati što biste kupili iz izloga.
2. **Mentalna aktivnost.** Tu spadaju aktivnosti kao što su računanje aritmetičkih operacija, izračuni cijena, recitiranje pjesme ili čak rješavanje križaljki.
3. **Fizička aktivnost.** Ako se okupirate nečim, to također može odvući pažnju. Moguće aktivnosti su popravak raznih stvari, pranje automobila ili izvođenje psa u šetnju.

## **NAUČITE KONTROLIRATI UZNEMIRUJUĆE MISLI**

### **Zašto naučiti kontrolirati uznemirujuće misli?**

Vjerojatno ste primijetili da vas misli mogu učiniti anksioznim ili da vam mogu produžiti anksioznost, čak iako ih niste izrekli. One mogu biti više kao ideje ili slike u glavi i igraju glavnu ulogu u stvaranju začaranog kruga opisanog na stranici 5.

Ovo možemo razjasniti sljedećim primjerom. Zamislite da trčite uz stepenice i iznenada osjetite oštru bol u grudima. To vas uplaši i tada pomislite: "možda nešto nije u redu s mojim srcem". Sama misao vas još više uplaši, srce vam počne brže lupati i potrebno je puno vremena da bol nestane. Kasnije istog dana ista misao vam se vrati. Ponovo vam srce počne jače lupati i uplašite se. Simptomi su prouzrokovali misao, koja je izazvala anksioznost, a to je još više pojačalo simptome.

### **Sad razmislite o odgovorima na sljedeća pitanja:**

Što vam prolazi kroz glavu kad se osjećate napeto ili anksiozno?

Jesu li to misli zbog kojih se osjećate još gore?

Ako da, koje su to misli?

## **SPOZNAJTE SVOJE UZNEMIRUJUĆE MISLI**

### **Otkrijte što razmišljate**

Ovo je lakše reći nego napraviti jer je teško identificirati misli koje povećavaju anksioznost. One dolaze i odlaze jako brzo i mogu postati 'automatske'. To znači da su te misli kao loše navike. Možda čak niste ni svjesni da one postoje jer su postale uobičajene.

Pokušajte zapisati svoje 'anksiozne' misli. Ako vam je to teško, pokušajte zapamtiti koje vas situacije uznemiruju. Probajte zapisati misli koje vam prolaze kroz glavu kad se anksioznost pojačava. Dobro obratite pažnju na vaše misli sljedeći put kad osjetite anksioznost ili napetost.

Zapamtite da ni jedna misao nije premala ili presmiješna da je zapišete. Čak i misli kao što su 'Evo ga opet' ili 'Opet me bole leđa' mogu pojačati napetost. Ako uhvatite misli, to može prekinuti začarani krug i omogućiti vam da se osjećate bolje. Ne možete naučiti kako prekinuti taj krug dok ne spoznate o čemu razmišljate.

## **PRONALAZENJE ODGOVORA NA UZNEMIRUJUĆE MISLI**

Tek kad otkrijete kako razmišljate, možete naučiti kako da reagirate na vaše misli kako biste se osjećali bolje.

Neke vaše misli mogu vam se učiniti nerealne i pretjerane, kao npr. 'sve mora poći naopako'. Odgovor na ovu misao je da razmislite o svim stvarima koje bi mogle poći dobro.

Neke druge misli su možda fokusirane na lošu stranu stvari, kao npr. 'Jučer sam imao grozan dan, sve je bilo užasno'. 'Pozitivne' stvari se uglavnom brzo zaborave kad se osjećate loše. Ali zapamtite, ako je 'jučer' bio loš dan, onda 'danas' ili 'sutra' će biti bolji dani. Razmišljajte o tome.

Cilj je naučiti 'uhvatiti' uznemirujuće i zastrašujuće misli i naći bolji način razmišljanja o istim stvarima. Ovo može u početku izgledati jako teško, ali s vježbom će postati lakše. Kako

je ovo prilično komplicirano, možda ćete htjeti o tome diskutirati detaljnije sa svojim terapeutom.

### **SAŽETAK DO SAD OBRAĐENIH STVARI**

1. Ako naučite kako se opustiti, to će vam pomoći u smanjenju osjećaja anksioznosti i omogućiti vam da stvari obavljate lakše.
2. Razmišljanje o simptomima samo pogoršava te iste simptome, zato ćete se osjećati bolje ako pokušate skrenuti misli.
3. Ako naučite kontrolirati uznemirujuće misli, lakše ćete kontrolirati i začarani krug anksioznosti.

### **KAD KORISTITI OVE SAVJETE**

Uvijek je lakše kontrolirati anksioznost u ranijoj fazi. Zato morate naučiti prepoznati početak napetosti i misli koje vam prolaze kroz glavu kad se počnete brinuti. Ovo su 'rani upozoravajući simptomi' koji vam govore da nešto poduzmete.

Ako nešto poduzmete odmah, to će prekinuti začarani krug prije nego što bude prilike da se on uspostavi.

Ako ova tehnika ne djeluje u početku, to je najvjerojatnije zato što ste se već previše uspaničili da biste je primijenili. Nemojte se obeshrabriti. Pokušajte ponovo kad se ne budete osjećali tako jako loše.

### **KAKO IZAĆI NA KRAJ S PANIKOM**

**Što biste trebali učiniti ako ne reagirate na rane simptome i dopustite da se anksioznost razvije?**

Kad ste jako anksiozni i osjećate paniku, teško je jasno razmišljati. Još je teže reagirati razborito. Zbog toga biste trebali naučiti unaprijed što biste trebali učiniti ako osjećate vrlo jaku paniku.

1. Zapamtite da je osjećaj panike normalan tjelesni osjećaj. On nije štetan. Također, paničnu reakciju izaziva situacija koja nije stvarno opasna.
2. Prihvatite ono što vam se događa. Nemojte bježati. Ako pričekate, strah će proći.
3. To je prilika da vježbate kontroliranje anksioznosti. Počnite s dubokim udisajem i pokušajte usporiti disanje.
4. Pokušajte o trenutačnoj situaciji misliti pozitivnije. To će spriječiti da se panika pojača zastrašujućim mislima.
5. Kad se počnete osjećati bolje, planirajte što biste mogli napraviti da si olakšate situaciju. Što god odlučite napraviti, radite to opušteno. Nemojte žuriti.

## **POGLAVLJE III**

### **KAKO POBIJEDITI IZBJEGAVANJE I GUBITAK SAMOPOUZDANJA**

Izbjegavanje i gubitak samopouzdanja su dvije glavne posljedice anksioznosti (vidi stranice 5 i 6). Kako je anksioznost vrlo neugodan osjećaj, prirodna reakcija je izbjegavanje svega što ju izaziva.

Izbjegavanje samo pogoršava stvari. Također smanjuje samopouzdanje. I izbjegavanje i gubitak samopouzdanja mogu se riješiti postepenim suočavanjem s poteškoćama. Ova tehnika se zove postupno treniranje.

#### **ŠTO JE POSTUPNO TRENIRANJE?**

Postupno treniranje je način učenja kako se suočiti s teškim situacijama u lakšim fazama. Ako prvo vježbate lakše situacije, to će vam dati samopouzdanje da nastavite s težim. Također, ako pažljivo organizirate vježbanje, naučit ćete da se možete suočiti sa situacijama za koje ste mislili da ne možete izdržati. Ovo vam vraća samopouzdanje.

Svakoj osobi je potreban individualni program za postupno treniranje. Da biste u tome uspjeli, prvo pokušajte odgovoriti na sljedeća pitanja:

Izbjegavate li određene situacije zato jer vas čine anksioznim? Ako da, koje su to situacije?

Koje stvari odgađate za drugi dan? Da li vam one pojačavaju napetost?

Imate li bilo kakvih problema ili poteškoća o kojima izbjegavate razmišljati? Ako da, koji su to problemi i poteškoće?

## **PLANIRANJE POSTUPNOG TRENIRANJA**

Pravilno planiranje postupnog treniranja znači da morate proći kroz sljedeće faze:

1. Napravite popis stvari koje izbjegavate ili koje vas čine anksioznim.
2. Poredajte te stvari prema tome koliko vam je teško suočiti se sa svakom.
3. Izaberite najlakšu stvar na popisu kao prvu s kojom se trebate suočiti.
4. Radite ju onoliko puta koliko vam je potrebno da to obavite bez poteškoća.
5. Zatim pređite na sljedeću stvar na popisu.

Da bi ovo treniranje pomoglo, ono mora biti:

- redovito
- često
- dugotrajno. Morate vježbati sve dok anksioznost potpuno ne nestane.

Ako vam je nešto preteško, probajte to razdijeliti na više dijelova i svaki dio vježbati zasebno.

## **DVA PITANJA O POSTUPNOM TRENIRANJU**

1. *Uvijek se pokušavam suočiti s teškim situacijama – zašto je ovo drugačije?*

Naravno da pokušavate, ali možda ste izabrali nešto teško i tako ulazite duboko prije nego što ste vratili samopouzdanje.

Postupno treniranje znači postaviti prvo male ciljeve. Možda vam je potreban savjet kako biste izabrali prave stvari za početak.

2. *Smatram da ne izbjegavam stvari – kako ću znati da li se postupno treniranje odnosi na mene?*

Možda izbjegavate neke stvari, a da toga niste ni svjesni. To znači da možda ne koristite prilike, ne prihvaćate pozive, odgađate stvari, smanjujete aktivnosti i ne suočavate se s problemima.

Nije lako prepoznati ove loše navike. Morate dobro razmisliti o njima, pogotovo ako ih činite toliko dugo da vam je to prešlo u naviku.

## **KAKO VJEŽBATI**

1. **Počnite s malim stvarima.**
2. U svakom koraku odredite točno svoj cilj. Taj **cilj mora biti vrlo jasno definiran**. Npr. ne bi smio biti 'upoznati nove ljude' nego 'pozvati nove susjede u posjet u srijedu navečer'.
3. **Vježbajte često.** Da bi bila korisna, vježba treba biti redovita i česta. Ako napravite veliki razmak između vježbi, izgubit ćete svu korist. Trebali biste vježbati svaki dan.
4. **Vježbajte dovoljno dugo.** Trebali biste vježbati oko jedan sat svaki dan. U nekim slučajevima to može biti više kratkih vježbi, a u drugima je bolje vježbati odjednom tih sat vremena. Možda biste trebali razgovarati s terapeutom kako biste odlučili što je najbolje za vas.
5. Nemojte da vas obeshrabri ako ponovo osjetite anksioznost. Vjerojatno ćete je i osjetiti ako pokušate s nečim teškim. Vi učite kako se suočiti s anksioznošću, umjesto da je izbjegavate.

Sad pokušajte napraviti popis svih stvari koje izbjegavate ili koje vas čine toliko anksioznim da se odbijate baviti njima.

### **Popis ciljeva**

#### **Upute:**

1. Na drugom listu papira napravite popis svih situacija koje izbjegavate ili zbog kojih ste anksiozni.
2. Poredajte ih po težini.
3. Objasnite ih vrlo jasno i zapišite ih u dolje osigurani prostor.

## **Cilj**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

Ako trebate više prostora, uzmite novi list papira.

## **NASTAVAK TRENIRANJA**

Nekad ljudi odustanu od vježbi zato što smatraju da nisu postigli nikakav napredak, čak i ako drugi ljudi vide promjenu. **Nemojte potcjenjivati vaša postignuća.** Napredak se može u početku učiniti sporim, ali kasnije će se ubrzati. Da je lako, to biste već napravili ranije.

Ako naučite sebe pohvaliti zbog uspjeha, vaše će samopouzdanje narasti. Evo nekoliko načina da to postignete.

Svaki put kad nešto postignete, to je uspjeh. Mali uspjesi se pretvaraju u velike uspjehe. Pohvalite sebe za sve njih. Neka vam postane navika sebe 'mentalno potapšati po ramenu'.

Neka drugi primijete vaša postignuća, recite suprugu, supruzi ili prijatelju da ste nešto postigli.

Poklonite si nešto ili se počastite kad postignete neki veći uspjeh. Unaprijed odlučite što bi to bilo. Zapišite cilj koji želite postići da biste se počastili. Pričvrstite to na neko vidljivo mjesto i podsjetite se da to povremeno pogledate.

## **Razmišljajte pozitivno o vašem vježbanju**

Mnogi ljudi potcijenjuju svoj napredak u početku. To se pogotovo događa ako si postavljate zadatke koji su mnogim ljudima laki, kao npr. nazvati nekoga ili izlaziti više.

Evo nekih primjera kako ljudi potcijenjuju svoj uspjeh. Ispod svake misli naći ćete odgovor koji će vam pomoći da pozitivno mislite o svom napretku.

1. Misao: "Da, ali svatko bi to mogao napraviti"  
Odgovor: "Ne ako se osjeća tako anksiozno kao vi"
2. Misao: "Trebao(la) sam to bolje napraviti"  
Odgovor: "I hoću, s vremenom. Sad ću napraviti što mogu. Nitko ne bi mogao više"
3. Misao: "Nitko ne bi mislio da je to važno"  
Odgovor: "Ne, ali ja znam koliko je to važno"

**Ako potcijenjujete uspjeh, loše ćete se osjećati, a to vas obeshrabruje da se i dalje trudite.**

Hrabrenje djeluje puno bolje nego kritika jer se osjećate puno bolje ohrabrujući sebe, a to vam također pomaže da se nastavite truditi. Zato ohrabrite sebe kao što biste ohrabрили nekog drugog tko uči nešto novo. Nemojte se kritizirati.

## **Kako podnijeti neuspjeh**

Svatko ima uspone i padove. Ono što ste uspješno učinili jučer, danas vam može izgledati nemoguće. Neuspjesi su normalan dio napretka i to vas ne smije obeshrabriti.

Kad dođe do neuspjeha, razmislite o cilju koji ste si postavili i razmislite jeste li mu mogli pristupiti na neki drugi način. Neuspjeh vam se može dogoditi u bilo kojoj fazi ako ste si postavili previsoke ciljeve. Zato pokušajte u više koraka doći do cilja i savladavajte ih jedan po jedan. Teže stvari možete pokušati ponovo nakon što steknete malo više samopouzdanja. Ali sve dok vježbate, radite nešto što će vam pomoći da pobijedite anksioznost. Dakle, očekujte i neuspjehe i nemojte da vas oni obeshrabre.

## **Uživajte li u životu?**

Kad ste napeti ili anksiozni, ništa ne izgleda lako. Čak i stvari u kojima ste prije uživali zahtijevaju napor.

Nakon nekog vremena, napor se čini bezvrijednim i vi radite sve manje i manje stvari koje vas zanimaju i u kojima ste uživali. Možda vidate manje prijatelja ili manje izlazite, odustajete od hobija i nadate se da ćete se onda bolje boriti.

**Vrlo je važno da nastavite raditi stvari u kojima uživajte.** Tako nećete izgubiti samopouzdanje; dakle

1. Napravite popis stvari koje volite raditi i nađite vremena za njih.
2. Sjetite se stvari koje su vas zanimale u prošlosti ili u čemu ste bili najbolji i pokušajte naći način da proširujete svoja zanimanja i vještine.
3. Razmazite sebe povremeno.

Ovo će vam pomoći da se sjetite svojih dobrih osobina i spriječiti vas da o sebi mislite samo kao o nekome tko ima poteškoće.

## **POGLAVLJE IV**

### **ODGOVORI NA NEKA PITANJA**

#### **KAD BIH TREBAO(LA) UZIMATI SREDSTVA ZA SMIRENJE?**

Sredstva za smirenje imaju i prednosti i nedostatke.

##### **Prednosti:**

Od njih se možete osjećati manje anksiozno.

Mogu vam pomoći da se suočite s teškim situacijama. Ako se ne možete pripremiti za određeni događaj, uzimanje sredstva za smirenje može vam pomoći za tu priliku. Ako sredstva za smirenje uzimate na ovaj način, mogu vam pomoći da izgradite samopouzdanje. Ali ne biste ih smjeli uzimati redovito.

##### **Nedostaci:**

Možete se početi previše oslanjati na njih.

Ako ih uzimate redovito kao 'potporu' bit će vam teže izgraditi samopouzdanje vježbom.

Mogu imati popratne efekte, najčešće vas uspavaju. Ovo je važno pogotovo ako vozite automobil.

**Zaključak:** Uzimanje sredstava za smirenje može pomoći za određene teške situacije ali ne biste ih smjeli uzimati redovito, svaki dan u isto vrijeme, bez obzira da li se osjećate anksiozno ili ne.

## **KOJE OD TEHNIKA OPISANIH U OVOJ KNJIZI TREBA PRVO PROBATI?**

### **Kontroliranje simptoma**

Nije važno s kojom ćete tehnikom početi, ali nije dobro pokušati ih naučiti više u isto vrijeme. Trebali biste vježbati svaku pojedinačno. Kad ste sigurni da znate što biste trebali raditi, možete ih početi kombinirati na bilo koji način koji vama odgovara. Na primjer, kad osjetite da postajete napeti, prvo se opustite, zatim podsjetite sebe da tek učite da se nosite s problemom i na kraju napravite nešto što će vam skrenuti misli, tako da se prestanete brinuti.

### **Izbjegavanje stvari**

Ako izbjegavate stvari na bilo koji već opisani način, to biste trebali odmah rješavati. Zapamtite da trebate početi s lakšim stvarima i postupno prelaziti na teže kako vaše samopouzdanje raste.

### **Uživanje**

**Nemojte nikad zaboraviti da ostavite vremena za stvari u kojima uživate i koje vas zanimaju.**

Od početka možete raditi na kontroliranju simptoma, suočavanju sa stvarima koje izbjegavate i obavezno više uživajte u životu.

## **KAKO ĆU ZNATI DA SE STANJE POBOLJŠAVA?**

Vodite dnevnik.

Mnogi se obeshrabre u početku jer ne vide nikakve znakove promjene. To se događa iz dva razloga:

1. Prve promjene su uglavnom male.

2. Male promjene se lako zaborave. Kad gledate unatrag, obično se sjetite stvari koje su bile loše i zaboravite one koje su bile dobre.

Rješenje je da sve zapišete. Uzmite malu knjižicu i koristite je kako biste pratili napredak, i to na sljedeći način:

- i. Dajte si ocjenu koliko loše ste se osjećali svakog dana. Možete koristiti skalu od 1 do 10. Možete si dati dvije ocjene; jednu koliko ste se loše općenito osjećali i drugu koliko ste se loše osjećali kad ste radili nešto teško.
- ii. Zapišite na kojim tehnikama za kontroliranje simptoma radite i kad ste ih vježbali.
- iii. Zapišite što ste pokušali ne izbjegavati i u čemu ste uživali.

Zapamtite da u knjižicu **zapisujete svaki dan**. Zapišite sve uspjehe, koliko god oni bili mali, i pregledajte sve jednom tjedno da biste vidjeli kako napredujete. To će vam također pomoći da isplanirate sljedeći tjedan.

### **ZAŠTO SE OSJEĆAM DOBRO JEDAN DAN A LOŠE SLJEDEĆI DAN?**

Sasvim je **normalno da vaše raspoloženje raste i pada**. Svatko se osjeća loše ako je imao loš dan, a bolje ako je sve krenulo dobro.

Ponekad su stvari koje izazivaju ove promjene raspoloženja toliko male da ih zaboravite i tada izgleda da se osjećate loše bez razloga.

Ako ste napeti ili anksiozni, ove promjene još više primjećujete i zato se osjećate lošije.

**Nemojte da vas te promjene raspoloženja dotuku**. Ako imate loš dan to može biti samo 'normalna' promjena raspoloženja. To ne znači da vam se stanje ne poboljšava ili da nešto radite pogrešno i ne znači da ne možete kontrolirati neugodne osjećaje i brige. Dakle, nastavite se truditi!

O čemu razmišljate kad vam dan počne loše? Da li očajavate? Da li razmišljate "O ne, danas će mi biti grozno" ili "Baš me briga", i da li onda odustanete? Jedan od načina da reagirate na ove misli je da kažete sebi "To je samo loš dan, ni manje ni više. Svatko ih ima".

## **SAŽETAK I PODSJETNIK**

### **Kad ste anksiozni, zapamtite:**

1. Ono što tjelesno osjećate, nije štetno.
2. Niste u stvarnoj opasnosti.
3. Nemojte bježati. Ako pričekate, strah će proći.
4. Dočekajte strah kao priliku da vježbate kako se nositi s anksioznošću. Dižite polako.
5. Radite vježbe za opuštanje.
6. Odvratite pažnju.
7. Kontrolirajte uznemirujuće misli.