

# PSIHOEDUKACIJA O DJEČJOJ ANKSIOZNOSTI

## (za dijete i roditelja)

### Tjeskoba - što je to?

Neugodnosti i problemi dio su svakodnevnog života. Roditelji, prijatelji, škola... Zapravo sve može biti izvor problema pa se svi ponekad osjećamo zabrinuto, napeto ili pod stresom. Na primjer:



- ☞ Kad radiš nešto novo ili teško, kao što je izboriti se za mjesto u prvoj postavi nogometne momčadi.
- ☞ Kad nekome kažeš nešto što mu se neće svidjeti, poput "ne želim se više družiti s tobom".
- ☞ Kad se spremaš za nešto važno, na primjer test iz matematike.

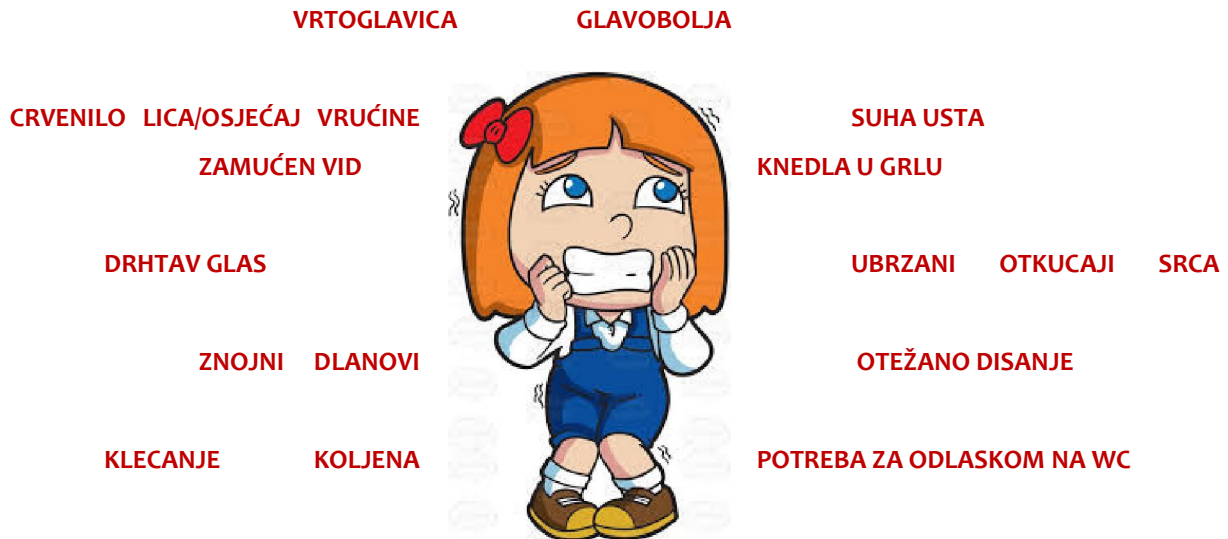
Srećom, prilično smo dobri u rješavanju mnogih problema i obično se osjećamo bolje nakon što se s određenim brigama suočimo. No, postoje i neki problemi koji nam se čine jako velikima i teškima jer izazivaju vrlo neugodne osjećaje, često su prisutni ili nam se čini da dugo traju. U takvim situacijama može biti korisnim naučiti što je to **TJESKOBA** i **KAKO JE PREVLADATI**.

**Tjeskoba, strah, trema... Može se reći i frka, stres, uplašenost, trta, strepnja, panika...  
Možeš li se sjetiti još nekog sličnog izraza?**

Svi navedeni izrazi, a možda i još neki, u svom se značenju preklapaju s pojmom tjeskobe ili anksioznosti. Tjeskoba je uvijek jedan neugodan osjećaj koji se događa u nama samima i onemogućuje doživljaj zadovoljstva ili sreće.

## Prepoznaj svoj osjećaj tjeskobe

Kad su ljudi tjeskobni ili prestrašeni, često zapaze brojne promjene u svome tijelu. To se naziva "**BORI SE ILI BJEŽI**" reakcija - tvoje se tijelo priprema za bijeg ili za suočavanje s onime što te plaši. Glavni znakovi tjeskobe nabrojani su na slici.



Osim tjelesnih promjena, ljudi koji se osjećaju tjeskobno često razmišljaju na načine koji nisu baš korisni za njih. Oni:

- 👉 često imaju vrlo negativne misli
- 👉 češće očekuju da će se dogoditi loše stvari
- 👉 teško im je misliti, čuti ili vidjeti išta dobro o sebi
- 👉 manje vjeruju u to da mogu biti uspješni
- 👉 ne prepoznaju svoje pozitivne vještine
- 👉 imaju mračan pogled na svoju budućnost.

### TO SU MISAONE ZAMKE! Jesi li se i ti ulovio/la u misaonu zamku?

Ovo su neke od najčešćih misaonih zamki:

**NEGATIVNE NAOČALE** - one ti dopuštaju da vidiš samo jedan dio svega što se događa - onaj negativni! Teško ti je vidjeti dobre ili pozitivne stvari koje se događaju.



**POZITIVNO SE NE RAČUNA** - ovdje pozitivne stvari koje se dogode odbacuješ kao nevažne ili umanjuješ njihovu vrijednost.



**NAPUHAVANJE** - ovdje male negativne stvari koje se dogode postaju veće nego što to doista jesu.

**PREDVIĐANJE** da će se dogoditi nešto loše.

Ljudi ne vole kad se ovako osjećaju pa stoga pokušavaju pronaći način kako se osjećati bolje. Ponekad nauče suočavati se sa stvarima koje ih zabrinjavaju i čine tjeskobnima tako da ih **izbjegavaju**. Oni prestanu činiti neke stvari tako što:

- 👉 izbjegavaju ono što im se čini teško ili
- 👉 odustaju od pokušavanja da nešto naprave.

Izbjegavanje ti možda može pomoći da se osjećaš bolje, no ne pomaže ti da prevladaš ono što te zabrinjava. U ovakvim je trenucima dobro **suočiti se** sa strahovima i naučiti prevladati te probleme.

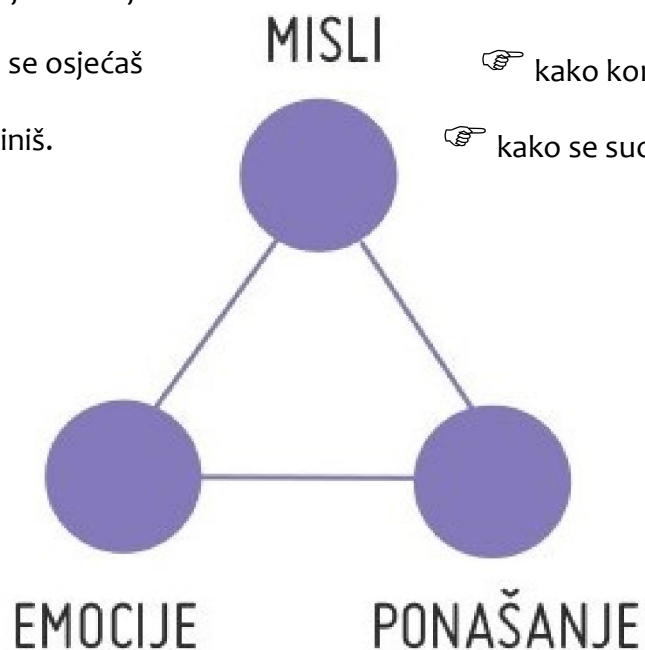
## Što je kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) i kako će ti pomoći?

KBT je **način rješavanja problema** koji traži vezu između:

- 👉 načina na koji razmišljaš
- 👉 onoga kako se osjećaš
- 👉 onoga što činiš.

Pomoći će ti da pronađeš:

- 👉 koje misli i osjećaje imaš,
- 👉 korisnije načine razmišljanja,
- 👉 kako kontrolirati neugodne osjećaje,
- 👉 kako se suočiti s problemima i riješiti ih.



Tvoji roditelji i ja ćemo **raditi zajedno** s tobom. Eksperimentirat ćemo i ispitivati nove zamisli kako bismo saznali što ti pomaže.

Zapamti! Ne postoji jedan jedini način držanja tjeskobe pod kontrolom, a u različitim situacijama različite metode mogu pomoći. Stoga je važno pronaći što od toga djeluje na tebe i što više vježbati kako bi se lakše suočio s problemima.



**Zato hajdemo pokušati i vidjeti pomaže li!**