

PSIHOEDUKACIJA O DJEČ JOJ ANKSIOZNOSTI

Svi se ponekad osjećamo zabrinuto, tjeskobno, napeto ili pod stresom. Za to često postoji razlog. Na primjer, možeš se osjećati zabrinut kad radiš nešto novo ili teško, kad se spremaš za nešto važno kao što je nastup na priredbi ili ispit u školi, kad nekome trebaš reći nešto neugodno, kad imaš mnogo obveza i htio bih da sve bude odlično i tako dalje.

Obično se osjetiš bolje nakon što se suočiš s određenom brigom ili kad ta briga prođe i vidiš kako je sve ipak dobro prošlo. Nekada se ti neugodni osjećaji čine vrlo snažnima, često su prisutni ili ti se čini da dugo traju. Može ti se dogoditi da ne možeš pronaći jasan razlog tomu pa se čini kao da ne znaš što te čini zabrinutim. Može ti se dogoditi da te ti neugodni osjećaji sprječavaju u bavljenju stvarima kojima bi se htio baviti. U takvim ti situacijama može koristiti da naučiš kako možeš prevladati svoju zabrinutost, odnosno kako odrasli često zovu anksioznost.

Prepoznaj svoj osjećaj zabrinutosti

Kad su ljudi zabrinuti ili prestrašeni, često zapaze brojne promjene u svome tijelu. Tvoje se tijelo priprema za bijeg ili za suočavanje s onime što te plaši. Razumijevanje tih osjećaja u tijelu pomoći će ti da prepoznaš da postaješ uznemiren. Zaokurži sve znakove zabrinutosti koje osjećaš kad si TI zabrinut, a koje često imaju i sva zabrinuta djeca ☺ !



Prepoznaj uznemirujuće misli

Važno je da prepoznaš svoje negativne („crne“), kritizirajuće ili uznemirujuće misli. **Zabrinuti ljudi često:**



- imaju vrlo negativne (crne, ružne) misli
- ne prepoznaju svoje dobre strane
- očekuju da će se dogoditi loše stvari
- manje vjeruju u to da mogu biti uspješni
- imaju mračan pogled na svoju budućnost.

Neke ljude obuzme ovakav način razmišljanja. Njihove misli postanu pretežito negativne pa se često osjećaju **ZABRINUTO**.

Misaone zamke su razmišljanja na određeni negativan („CRNI“) način:



CRNE naočale – one ti dopuštaju da vidiš loši dio događaja. Teško ti je vidjeti dobre stvari koje se događaju. Na primjer, na ispitu rješiš 9/10 pitanja. I krivo rješiš baš nešto što je svima bilo lagano i osjećaš se glup iako si sve ostalo rasturao! ☹



Pozitivno se ne računa – ovdje pozitivne stvari koje se dogode odbacuješ kao nevažne ili umanjuješ njihovu vrijednost. Na primjer, dobiješ pohvalu od prijatelja u razredu da si bio super na priredbi, ali ti smatraš da su to prijatelji i da te žele utješiti jer si zapravo bio jako loš. Više bi cjenio da te nastavnik pohvalio.



Napuhavanje – ovdje male negativne stvari koje se dogode postaju veće nego što to doista jesu. Na primjer, dobiješ 1 iz hrvatskog i smatraš da ćeš pasti razred, da nikad nećeš ispraviti tu ocjenu, da će nastavnica misliti da si glup i da ne znaš ništa.

Predviđanje da će se dogoditi loše stvari. Ovo se odvija na dva glavna načina:

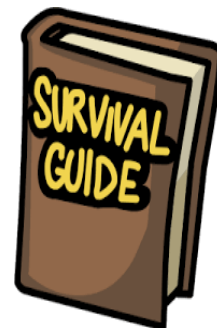


1. Možeš početi *čitati misli* i misliti da znaš što svi drugi misle (na primjer, učiteljica vjerojatno misli da sam prepisao lekturu od Marka jer sam zadnji put dobio lošu ocjenu).
2. Možeš početi *proricati budućnost* i misliti da znaš što će se dogoditi (na primjer, 100% će se dogoditi nešto loše, imam neki ružan osjećaj i sanjao sam nešto loše noćas).

Prati i preispitaj svoje misli

Možeš provjeriti jesi li se možda uhvatio u zamku negativnoga razmišljanja tako da provjeriš svoje misli. To ti može pomoći da pronađeš neke pozitivne stvari koje si možda ignorirao ili previdio te kako bi provjerio svoje misli, pokušaj učiniti sljedeće:

- Zapiši sve „crne“ misli koje te najviše brinu
- Zapiši sve dokaze ZA i PROTIV istinitosti te brige
- Upitaj se što bi tvoj najbolji prijatelj/roditelj mislio, osjećao i učinio u tvojoj situaciji?



- Što bi ti rekao svojem najboljem prijatelju kad bi on imao takve brige?
- Sad kad si učinio to sve, postoji li uravnoteženiji način razmišljanja o tome?

Provedi eksperiment i provjeri svoje misli - Ponekad je korisno provesti eksperimente kako bi provjerio svoje misli i vidio hoće li se ono što misliš da će se dogoditi zbilja ostvariti.

Promijeni nekorisne misli u korisne misli - Ponekad ti razmišljanje o stvarima na pozitivniji način može pomoći i zaustaviti osjećaj zabrinutosti.



Dakle, sljedeći put kad moraš učiniti nešto što te čini zabrinutim ili tjeskobnim, poslušaj svoje misli i **pokušaj promijeniti negativno u pozitivno.** 😊

Suoči se sa svojim strahovima

Ljudi se obično suočavaju sa stvarima koje ih zabrinjavaju tako da ih izbjegavaju. Izbjegavanje možda pomaže da se osjećaš bolje, no ne pomaže ti da prevladaš ono što te čini zabrinutim i možda te sprječava da radiš ono što bi htio/htjela. U ovakvim je trenucima dobro suočiti se sa strahovima i naučiti prevladati te probleme.

- Odredi svoj **problem** – strah s kojim se želiš suočiti.
- Razdijeli taj problem na manje **korake** – ovo će ti olakšati uspjeh.
- Koje su to **korisne misli** koje će ti pomoći da uspiješ?
- Opusti se, iskoristi svoje pozitivne misli i suoči se s prvim korakom u prevladavanju svog straha.
- **Ne zaboravi si reći kako si to dobro učinio!**

Nakon što uspiješ, pokušaj krenuti na drugi korak i nastavi sve dok ne prevladaš svoje strahove.

Ne zaboravi pohvaliti sebe

Nismo uvijek baš dobri u pohvaljivanju samih sebe i u priznavanju samima sebi da smo to dobro učinili. Zato, kad pokušaš pobijediti svoju zabrinutost i suočiti se sa strahovima, sjeti se pohvaliti sebe.



Na kraju krajeva, zaslužio si to time što si pokušao!