

PSIHOEDUKACIJA O ANKSIOZNOSTI ZA DJECU

Što je to tjeskoba?

Svi se ponekad osjećamo napeto, tjeskobno ili zabrinuto. Postoje razni razlozi za to – kada radimo nešto novo ili teško, kada moramo reći nekome ono što mu se neće svidjeti ili kada se spremamo za nešto važno. Nekada se ti neugodni osjećaji često javljaju, čine se vrlo snažnima ili dugo traju. U nekim slučajevima možda ne možeš prepoznati razlog radi kojega se osjećaš tjeskobno ili te taj osjećaj onemogućava u bavljenju stvarima koje ti se sviđaju.

U tim situacijama ti može biti od koristi naučiti načine kako prevladati svoju tjeskobu.

Kako je možeš prepoznati?

Kada se ljudi prestraše ili su tjeskobni mogu zapaziti različite promjene u svom tijelu. Te promjene su povezane s reakcijom “Bori se ili bježi” prilikom čega se tvoje tijelo ili priprema za bijeg iz stresne situacije ili za suočavanje s tom situacijom.

Pri suočavanju s tjeskobom i prepoznavanja njezina javljanja pomoći će ti razumijevanje znakova i razlikovanje njihove jačine.

Ovo su neki od glavnih znakova koji se javljaju kod tjeskobe. Probaj zaokružiti one koji se odnose na tebe!



Vrtoglavica/nesvjestica

Otežano disanje

Klecanje koljena

Glavobolja

Znojni dlanovi

Drhtav glas

Leptirići u truhu

Zamućeni vid

Ubrzani otkucaji srca

Potreba za odlaskom na zahod

Suha usta

Knedla u grlu

Crvenilo/osjećaj vrućine

Što mogu napraviti da mi bude lakše?

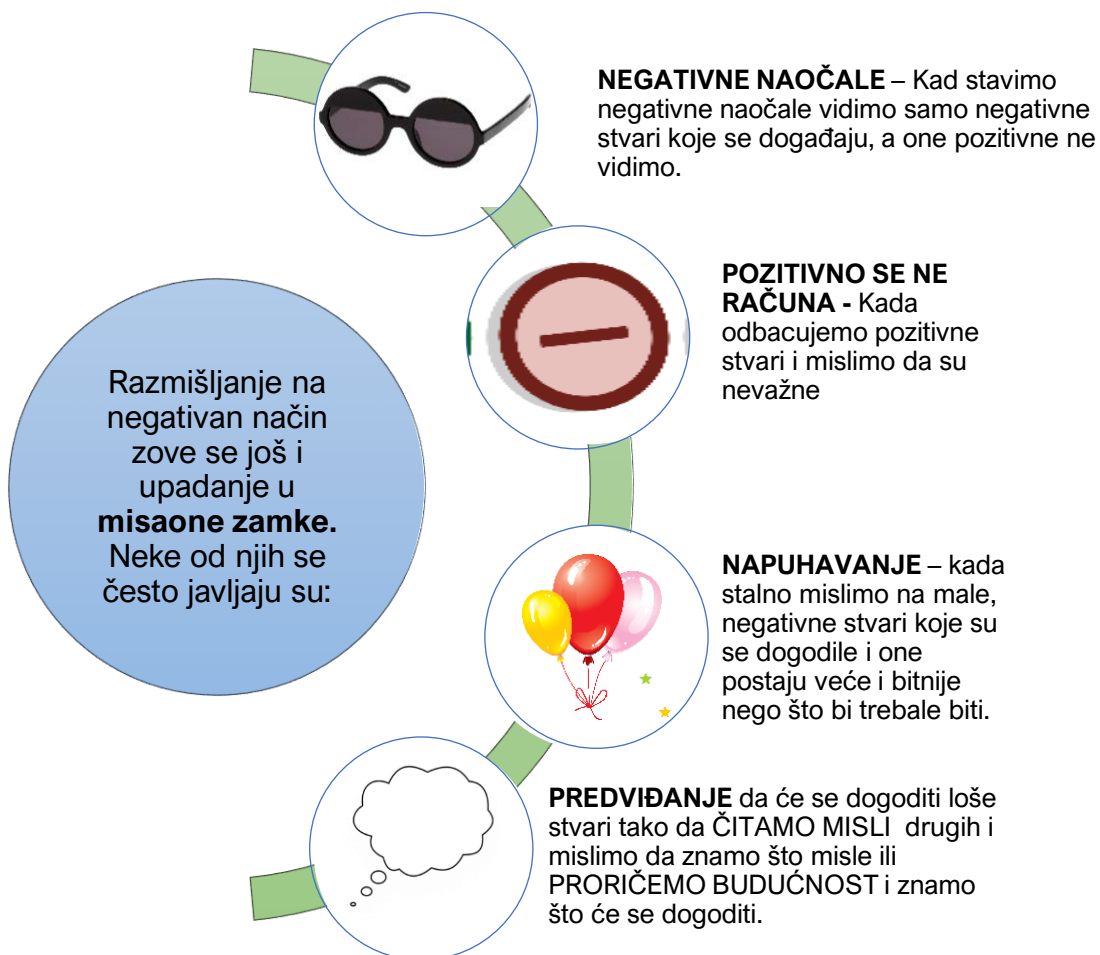
Jedan od načina držanja osjećaja tjeskobe pod kontrolom je naučiti opustiti se.

Postoje različiti načini opuštanja, no bitno je znati da ne postoji samo isključivo jedan način koji će uvijek djelovati i da ti različite metode mogu pomoći u različitim situacijama. Primjerice, nekima pomaže bavljenje sportom, igranje igrice, zamišljanje mirnoga mjesta, duboko disanje... Kako načini opuštanja ne djeluju isto na različite osobe bitno je isprobavati različite stvari kako bi pronašao ono što djeluje na tebe.

Prepoznaj uznemirujuće misli

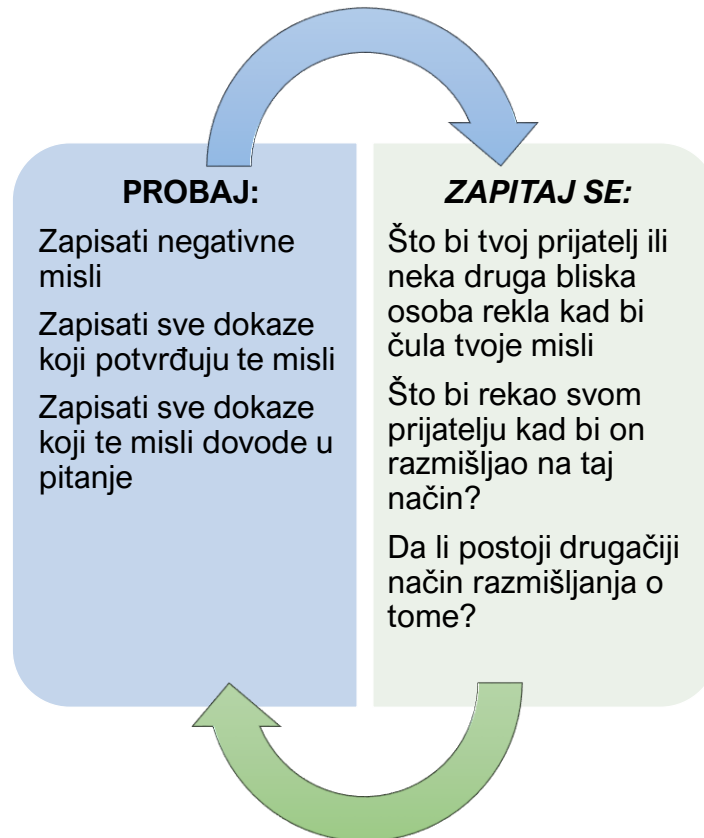
Jedna od stvari koje utječu na naše osjećaje, uključujući i tjeskobu je način na koji mislimo.

Važno je da prepoznaš uznemirujuće, kritizirajuće ili negativne misli koje ti se javljaju.



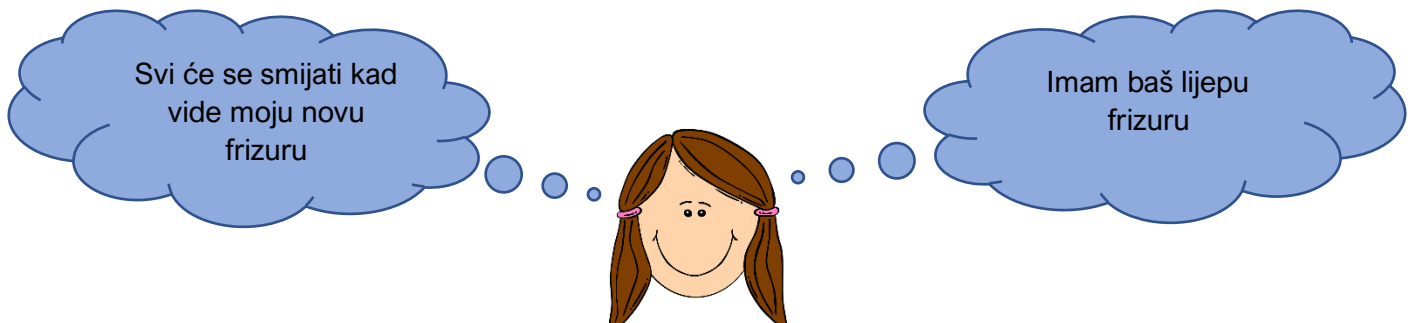
Prati svoje misli

Provjeravanjem svojih misli možeš provjeriti jesi li se uhvatio u zamku negativnih misli i ponovno ispitati zaključke koje si donio ili pozitivne stvari koje nisi zamijetio.



Promijeni nekorisne misli u korisne misli

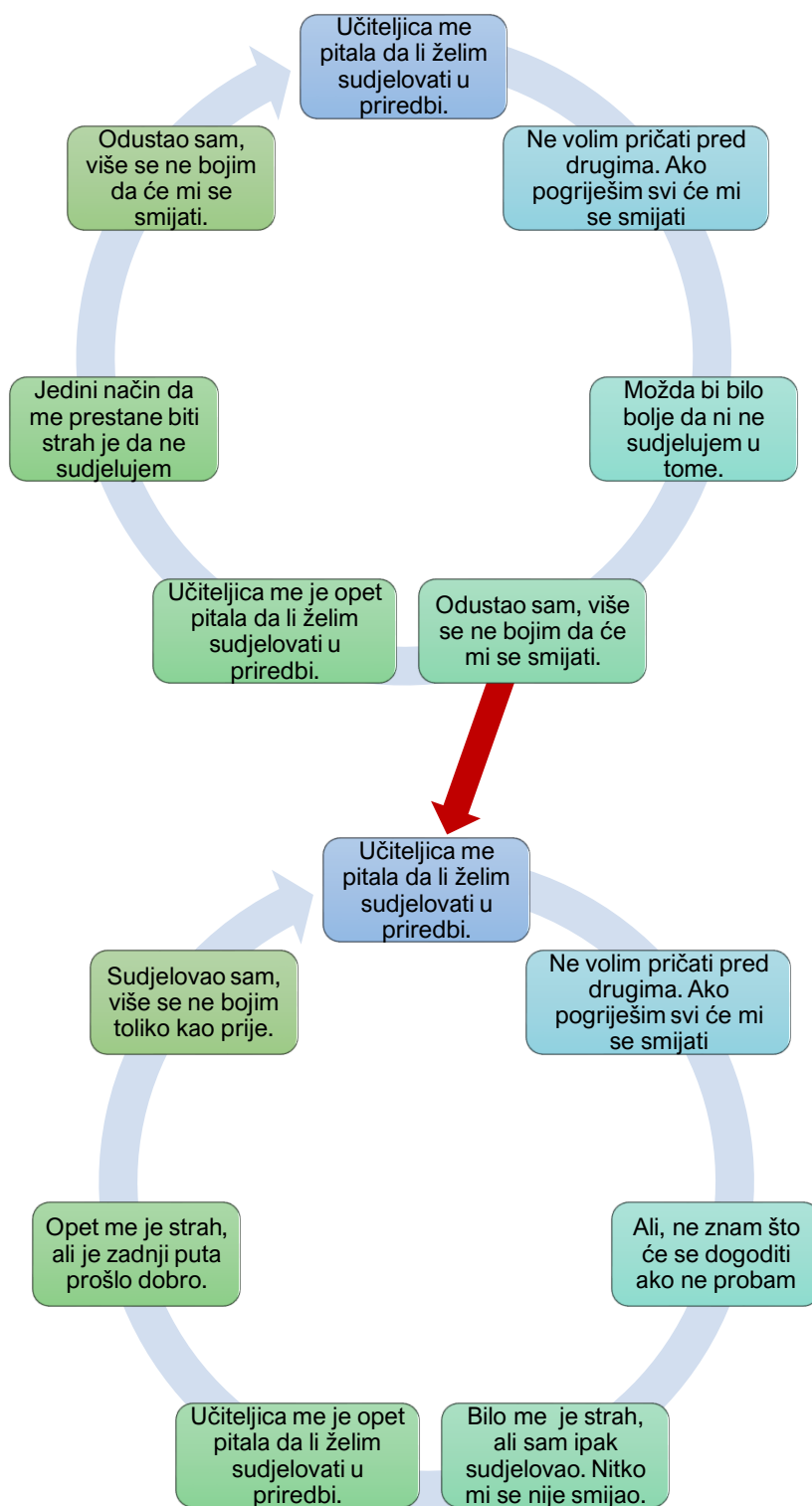
Nekada samo razmišljanje o stvarima na drugačiji, pozitivan način može pomoći smanjiti osjećaj tjeskobe.



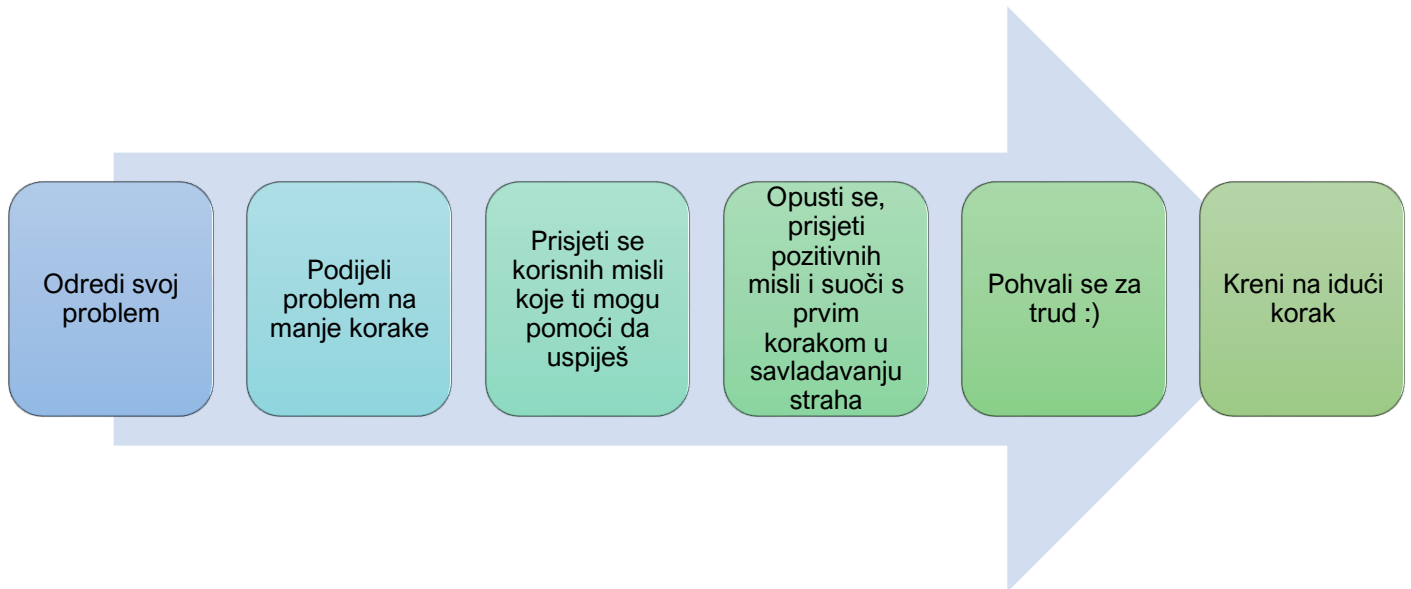
Suoči se sa strahovima

Kada se ljudi suoče s neugodnim događajima, kada se osjećaju napeto ili tjeskobno, nekada reaguju tako da počnu izbjegavati takve događaje. Takav način reagiranja ti može pomoći da se osjećaš bolje, ali time ne možeš prevladati ono što te zabrinjava. Izbjegavanjem situacija koje te čine napetim može se upasti u začarani krug u kojemu se mičemo od takvih situacija, a zapravo ne znamo što bi se dogodilo da ih nismo izbjegli. Time stvaramo pretpostavke o stvarima koje nas straše koje ne moraju biti točne, a često i prenaglašavamo posljedice koje bi se mogle dogoditi.

Kako bi izašao iz tog začaranog kruga **bitno je suočiti se sa situacijom koja te straši**. Možda će ti se činiti u početku da to nije lagano. U takvim situacijama ćeš vrlo vjerojatno osjetiti strah ili napetost koja traje neko vrijeme. To je sasvim uobičajena reakcija. No, brzo nakon početka izlaganja neugoda će se smanjiti i ona će biti sve manja što se više uključuješ u neugodne situacije. Bitno je za naglasiti da ona ne mora i ne može potpuno nestati. Mala količina neugode nam je ipak potrebna da prepoznamo situacije koje su stvarno opasne.



Pokušaj odrediti strah s kojim se želiš suočiti. Kako bi si olakšao, dobro je podijeliti problem na male korake koje ćeš savladavati jednog po jednog. Pri tome se sjeti i korisnih strategija s prethodnih stranica!



Često nismo baš dobri u pohvaljivanju samih sebe i priznavanju da smo nešto dobro napravili. Nemoj se zaboraviti pohvaliti za trud u pobjeđivanju svoje tjeskobe i suočavanje sa strahovima.

Zasluzio/la si :)
