

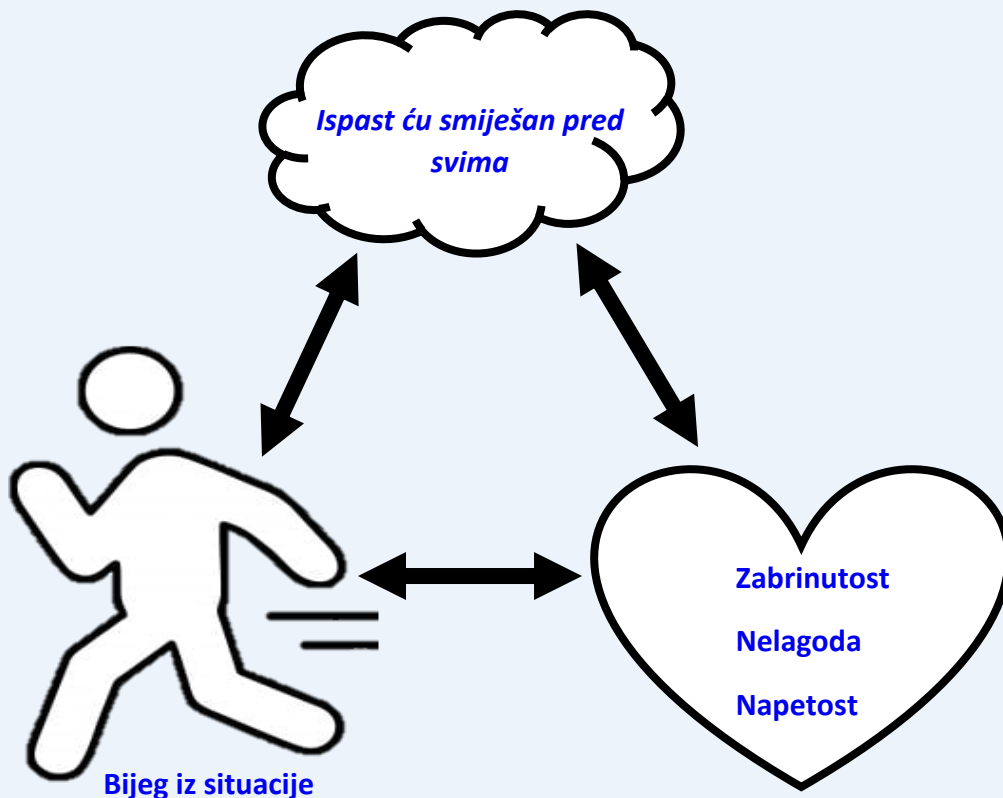
ANKSIOZNOST

Anksioznost je osjećaj zabrinutosti, nelagode, napetosti i stresa koji se javlja iz različitih razloga, na primjer:

- kada radiš nešto novo i teško, poput uključivanja u novi sport
- kada nekome kažeš što mu se neće svidjeti, poput „ne želim više biti tvoj prijatelj“
- kada se spremaš za nešto što ti je važno, poput pripreme za ispit

Svi se ponekad osjećamo anksiozno. Međutim, kada je anksioznost snažna, kada ti se čini da je osjećaš često ili da dugo traje tada ona može utjecati na ono što činiš i spriječiti te u bavljenju stvarima kojima bi se htio baviti. Isto tako, može ti se činiti da ne možeš pronaći razlog zbog kojeg si anksiozan. U tome ti može pomoći bihevioralno kognitivna terapija.

Bihevioralno kognitivna terapija način je rješavanja problema koji traži vezu između načina na koji misliš, onoga što osjećaš i onoga što činiš.



Kroz učenje i razumijevanje ove veze bihevioralno kognitivna terapija može ti pomoći da prevladaš svoju anksioznost.

BKT će ti pomoći:

1. DA PREPOZNAŠ SVOJE OSJEĆAJE I ZNAKOVE ANKSIOZNOSTI

Kada smo anksiozni često možemo zapaziti brojne promjene u svom tijelu (pogledaj sliku). To nazivamo „**BORI SE ILI BJEŽI**“ reakcija. Ova nam reakcija pomaže pripremiti naše tijelo da se suoči ili pobjegne od onoga što ga plaši ili čini anksioznim.



2. DA PREPOZNAŠ I PROVJERAVAŠ SVOJE UZNEMIRAVAJUĆE MISLI

U BKT-u ćeš imati ulogu istraživača, a predmet tvoje istrage biti ćeš ti sam. Anksiozni ljudi često imaju negativne misli, imaju loše osjećaje o sebi, ne vjeruju da mogu biti uspješni i ne prepoznaju svoje dobre vještine, češće očekuju da će im se dogoditi loše stvari i da neće imati svijetlu budućnost. Ti ćeš imati ulogu *prepoznati i uhvatiti ove misli, pratiti ih, provjeravati te eksperimentirati s njima.*

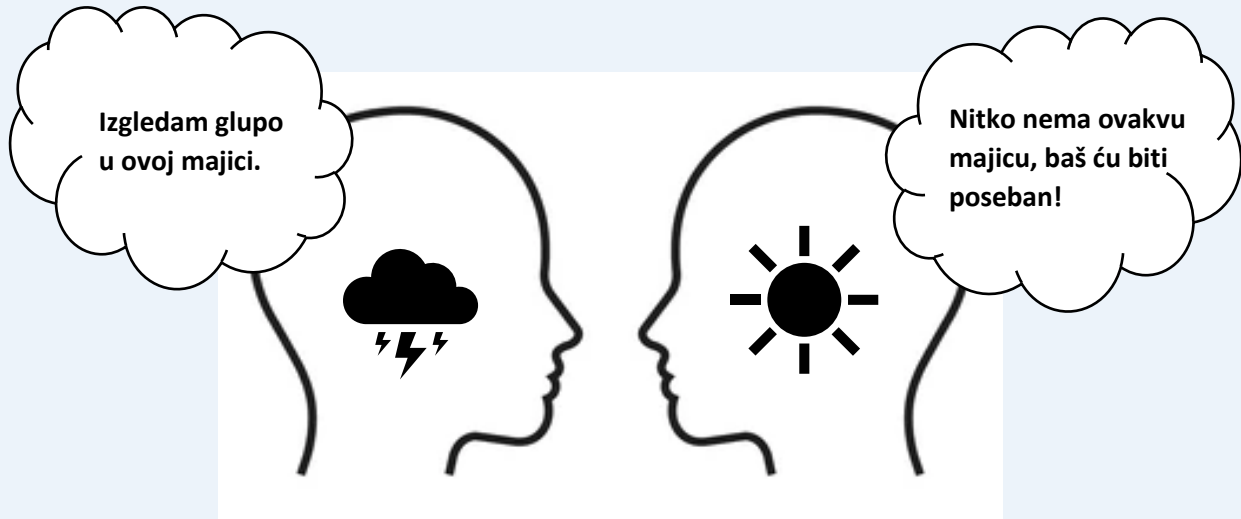
Napravi eksperiment! Zapiši:

- svoje **MISLI**
- **EKSPERIMENT** koji bi mogao napraviti kako bi ih provjerio
- svoje **PREDVIĐANJE** (što očekuješ da će se dogoditi)
- što se **DOISTA DOGODILO**



3. DA PRONAĐEŠ KORISNIJE NAČINE RAZMIŠLJANJA

Kroz rad na sebi, naučit ćeš poslušati svoje misli i ako te one čine anksioznim ili zabrinutim, naučit ćeš kako negativno možeš promijeniti u pozitivno.



4. DA NAUČIŠ KAKO KONTROLIRATI NEUGODNE OSJEĆAJE

Kada prepoznaš svoje osjećaje anksioznosti, naučit ćeš kako ih bolje kontrolirati. U tome će ti pomoći uključivanje u zabavne aktivnosti koje skreću pozornost s problema, učenje o tome kako se opustiti i kako smanjiti znakove anksioznosti- i to neke samo disanjem!

Kontrolirano disanje je brza metoda kojom si možeš pomoći. Možeš ju raditi bilo gdje, a jedino što trebaš je koncentrirati se na svoje disanje.

Polako i duboko udahni, zadrži dah 5 sekundi, a potom vrlo sporo izdahni. Dok dišeš, reci sam sebi „Opusti se“. Ponavljaj ovaj postupak nekoliko puta. To će ti pomoći da vratiš kontrolu nad svojim tijelom i osjetiš se smirenijim.

Još jedna korisna metoda naziva se **mjesto koje te opušta**. Ovom metodom opuštaš se tako da razmišljaš o mjestu koje te umiruje. To mjesto može ti biti poznato, poput tvoje sobe, ali i neko zamišljeno mjesto. Pokušaj si zamisliti sliku tog mjesta i učiniti ju što stvarnijom:

- zamisli zvukove koji se događaju na tom mjestu
- zamisli kakve sve mirise tamo možeš osjetiti
- zamisli toplinu, blagi vjetroć ili druge pojave koje te umiruju



5. DA NAUČIŠ KAKO SE SUOČITI S PROBLEMIMA I RIJEŠITI IH

Anksiozne osobe često **bježe od problema** i stvari koje ih zabrinjavaju i čine anksioznima. To izbjegavanje može ti trenutno pomoći da se osjećaš bolje, ali ne pomaže ti da prevladaš ono što te zabrinjava. BKT će ti pomoći da se suočiš sa svojim problemima tako da ih točno odrediš, podijeliš na manje korake i tako lakše dođeš do svog cilja.



AKO ČITAŠ OVO, BRAVO! NAPRAVIO SI KORAK U RADU NA SEBI I ZBOG TOGA SE TREBAŠ POHVALITI.

ČESTO TO ZABORAVIMO, KAO I PRIZNATI SI DA SMO NEŠTO DOBRO UČINILI.

U SVOJOJ BORBI S ANKSIOZNOŠĆU NE ZABORAVI SE POHVALITI JER SI TO ZASLUŽIO VEĆ SAMIM TIME ŠTO SI POKUŠAO.