

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 si 'na rubu', 'zatočen', kad osjećaš paniku ili napetost i zabrinutost. Kada smo u nekoj opasnosti onda nas je strah i naše tijelo se mijenja kako bi se pripremilo za odgovor na opasnost (mišićna napetost, znojenje, drhtanje, ubrzano disanje, 'leptiri u želucu', probavne tegobe, glavobolja, bol u leđima, nepravilno ili ubrzano lupanje srca itd.), vrlo često je to bijeg iz te opasne situacije i to je potpuno normalna i zdrava reakcija i ponašanje koje imaju svi.
- Svatko ju doživljava u opasnim ili zabrinjavajućim situacijama. **Ne možeš ju potpuno izbrisati iz svog života, ali ju možeš naučiti kontrolirati.**

KAD JE ANKSIOZNOST PROBLEM?

- Kad se strah javlja kada ne postoji stvarna opasnost ili kada je naša reakcija straha puno veća i traje dulje od neke situacije koja zapravo i nije tako opasna .
- Anksioznost može biti vezana uz situacije u školi, s vršnjacima i drugim ljudima, različite aktivnosti (npr. nastup u glazbenoj školi ili sportu).
- Anksioznost je vrlo neugodno stanje (zbog neugodnih tjelesnih simptoma) i može biti jako ometajuća na način da ne možeš obavljati svoje svakodnevne i druge aktivnosti ili ih u potpunosti izbjegavaš.
- **Anksioznost je vrlo uobičajen problem.** 1 od 10 osoba potraži pomoć zbog osjećaja napetosti, anksioznosti ili zabrinutosti.

ZAŠTO SE POJAVLJUJU SIMPTOMI ANKSIOZNOSTI I NAPETOSTI?

- Obično postoji kombinacija uzroka. Neki od najvažnijih su:

1. Količina stresa

- Anksioznost se može pojaviti kad se nalaziš u vrlo stresnim okolnostima. Možda imaš jedan veliki problem ili više manjih problema koji izazivaju stres.

2. Kakva si osoba

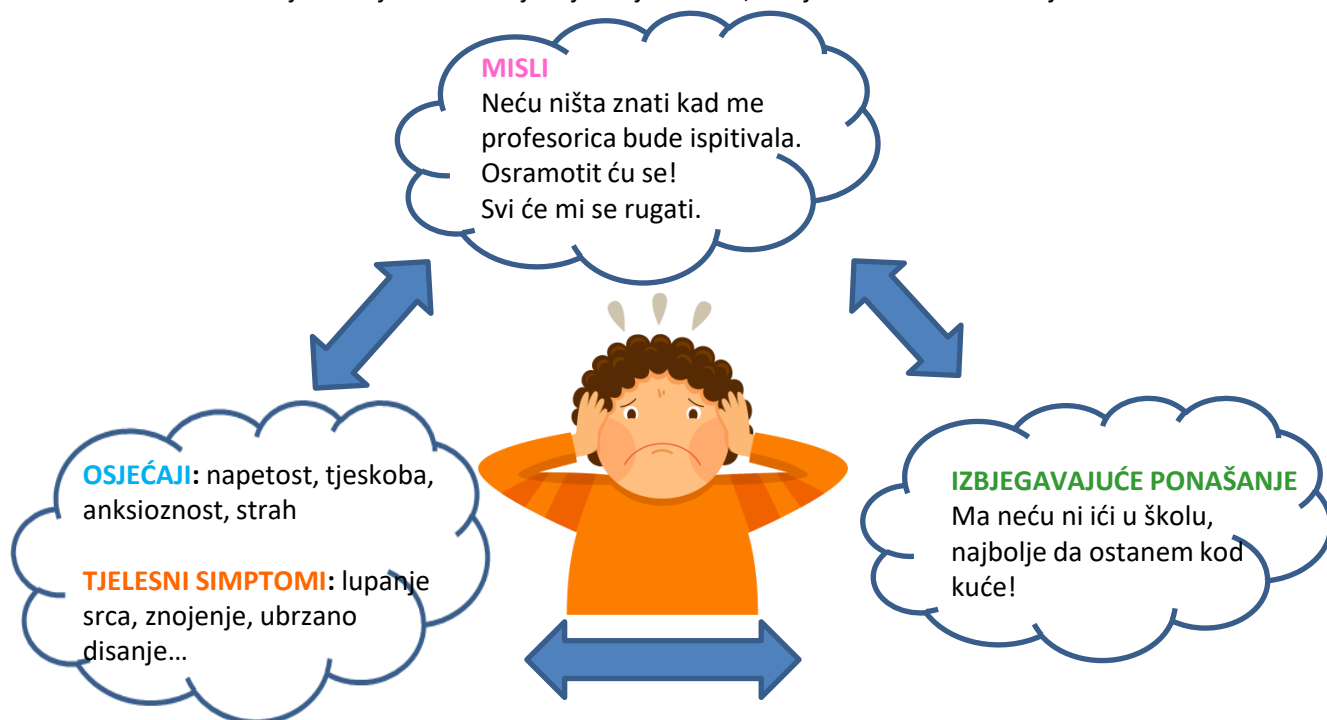
- Neki ljudi imaju urođenu sposobnost da se dobro nose sa stresnim situacijama. Drugi su manje tolerantni i veća je vjerojatnost da će reagirati anksiozno.
- Dvije stvari doprinose razvoju simptoma: vanjski događaji i obaveze i tvoje reakcije na te događaje.

KAKO SE NOSITI S ANKSIOZNOŠĆU?

- Obično se osjetiš bolje nakon što se suočiš s određenom brigom. 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 anksioznost.

KAKO TI KOGNITIVNO BIHEVIORALNA TERAPIJA MOŽE POMOĆI?

Ponekad način na koji doživljavaš situaciju nije uvijek točan, a utječe na to kako se osjećaš i što radiš.



BKT će ti pomoći da naučiš ovladavati svojim strahom/anksioznošću, pronaći korisnije i točnije misli, te se onda postupno uključivati (izlagati) u aktivnosti koje ranije nisi mogao/mogla zbog anksioznosti.

PREPOZNAJ TJELESNE SIMPTOME

- 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 kako postaješ uznemiren. Zaokruži sve znakove zabrinutosti koje osjećaš kad si zabrinut, a koje često imaju i sva zabrinuta djeca:

Vrtoglavica/nesvjestica
Glavobolja
Crvenilo lica/osjećaj vrućine
Suha usta
Knedla u grlu
Leptirići u trbuhu
Znojni dlanovi

Klecanje koljena
Zamućen vid
Drhtav glas
Ubrzani otkucaji srca
Otežano disanje
Potreba za odlaskom na zahod

PREPOZNAJ UZNEMIRUJUĆE MISLI

- Važno je da prepoznaš svoje negativne („crne“), kritizirajuće ili uznemirujuće misli. Ljudi koji osjećaju anksioznost 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 ANKSIOZNO.
- Misaone zamke su razmišljanja na određeni negativan („CRNI“) način:
- Negativne naočale – one ti dopuštaju da vidiš samo loši dio događaja. Teško ti je vidjeti dobre stvari koje se događaju. Na primjer, tvoja ekipa je pobijedila na sportskom natjecanju, ali ti si promašio slobodan udarac i misliš samo o svojoj pogrešci, pa ni ne želiš slaviti pobjedu.
- Pozitivno se ne računa – ovdje pozitivne stvari koje se dogode odbacuješ kao nevažne ili umanjuješ njihovu vrijednost. Na primjer, dobiješ 5 iz ispita, ali smatraš da je ispit ionako bio lagan pa se ni ne veseliš odličnoj ocjeni.
- Napuhavanje – ovdje male negativne stvari koje se dogode postaju veće nego što to doista jesu. Na primjer, slučajno zapneš na stepenicama pred razredom i pomisliš kako će sad svi misliti da si nespretn, da se više neće htjeti s tobom družiti i da se srame što si im prijatelj.
- 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, prijateljici mi se sigurno ne sviđa poklon koji sam joj kupila, sigurno će ga htjeti zamijeniti).
 - 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

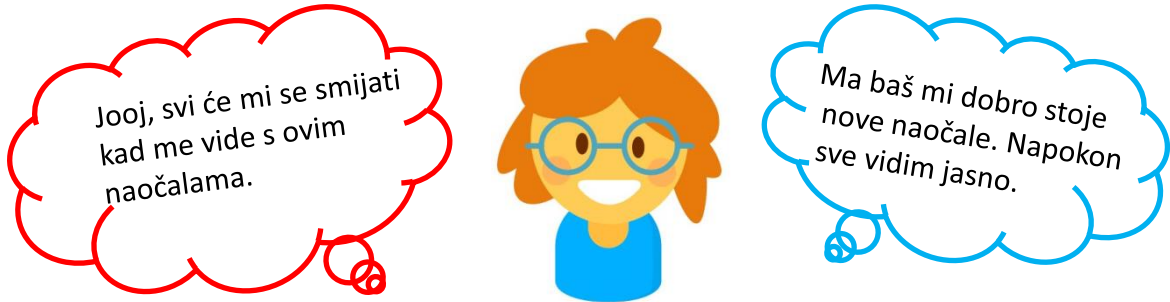
- Možeš provjeriti jesi li se možda uhvatio u zamku negativnoga razmišljanja tako da provjeriš svoje misli. To ti može pomoći da pronađeš neke pozitivne stvari koje si možda ignorirao ili previdio te kako bi provjerio svoje misli, pokušaj učiniti sljedeće:
 - Zapiši sve negativne misli koje te najviše 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. (Npr. Misliš da ti prijateljica nije dobre volje zbog nečeg to si ti rekao/-la, najlakše ćeš saznati ako ju upitaš.)

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 sebi reći kako si to dobro učinio!
- Nakon što uspiješ, pokušaj krenuti na drugi korak i nastavi sve dok ne prevladaš svoje strahove.

NE ZABORAVI SE POHVALITI

- 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.