

ANKSIOZNOST I JA



Anksioznost možemo definirati kao neugodan osjećaj tjeskobe, brige, napetosti ili straha. Može se javiti u različitim situacijama i na različite načine te je prisutna kod svih ljudi. Anksioznost ima važnu i korisnu ulogu u ljudskom životu jer ona je način na koji ti tvoje tijelo želi reći da si u mogućoj opasnosti i da se trebaš zaštititi.

Na primjer, ako susretnemo divlju životinju (vuka ili zmiju), osjećaj straha će nam pomoći da si pokušamo spasiti život i pobjegnemo. Ili kada prelazimo cestu, osjećaj straha nam usmjerava pažnju na moguće opasnosti na cesti. Da nemamo straha ili zabrinutosti, prelazili bismo preko ceste bez obzira na aute ili boje svjetla na semaforu, ili ne bi pokušali pobjeći od vuka ili pak neke druge opasnosti.

Kako prepoznati anksioznost?

- strah i briga
- napetost i nemir
- problemi s koncentracijom
- osjećaj da gubiš tlo pod nogama
- misao da ćeš poludjeti
- panika



- ubrzano disanje i rad srca
- glavobolja, vrtoglavica
- drhtanje
- pojačano znojenje
- napetost u mišićima
- umor i pospanost

Ponekad se može dogoditi da ne možeš pronaći jasan razlog što te čini tjeskobnim. No, u situacijama kada ne postoji stvarna prijetnja ili opasnost, ti osjećaji svejedno mogu biti snažni i dugo trajati. U takvim situacijama važno je razmisliti o tome događaju li se takve situacije često i sprječavaju li te u svakodnevnom funkcioniranju.

Što ako me anksioznost ometa u svakodnevnim aktivnostima?

Na primjer, ako mislimo da je test u školi opasna situacija za nas, onda će nam se svaki puta kada pomislimo na test pojaviti i misli o lošim ocjenama i s tim povezani osjećaji straha i nelagode. Takve zabrinute misli mogu potaknuti druge zabrinute misli koje mogu uzrokovati reakcije našeg tijela poput ubrzanog kucanja srca, znojenja dlanova, drhtanja i slično. Naposljetku, zbog okupiranosti tim mislima, nelagodnih tjelesnih reakcija i manjka koncentracije, i naši rezultati na testu će biti lošiji.

Iz ovog primjera vidljivo je kako sama situacija ne uzrokuje naše osjećaje nego naši osjećaji proizlaze iz načina na koji mi vidimo tu situaciju i kako si ju objašnjavamo.

No, važno je da znaš da postoje načini koji ti mogu pomoći da ublažiš osjećaj anksioznosti i umiriš misli.

Što ti može pomoći?

- razgovor – obraćanje obitelji, prijateljima, nekome tko te može slušati
- tehnike opuštanja – duboko disanje, zamišljanje neke ugodne situacije
- tjelesna aktivnost – šetnja, trčanje, vježbanje
- preusmjeravanje pažnje – brojanje unatrag od 100 do 1, ispunjavanje bojanke, nabranje senzacija koja naša osjetila u tom trenutku osjete
- nagrađivanje – svaki put kad se uspješno suočiš s anksioznošću, nagradi se nečime što te veseli (npr. odlazak u kino, epizoda najdraže serije)
- praćenje vlastitih misli – često ono što mislimo određuje kako se osjećamo; psiholog ti može pomoći kako naučiti kontrolirati brigu i zabrinutost
- edukacija - učenje o anksioznosti, razumijevanje znakova i simptoma, učenje kako ih umanjiti

Skeniraj QR kod i saznaj koje tehnike ti mogu pomoći u nošenju s anksioznošću.

