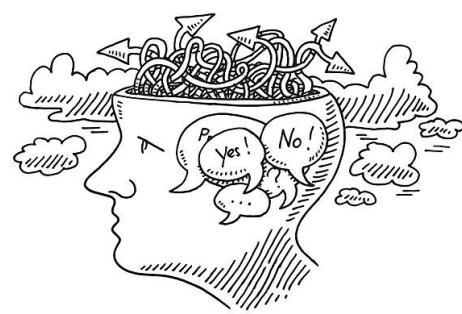


ANKSIOZNOST



Svi se ponekad osjećamo zabrinuto, tjeskobno, napeto ili pod stresom. Osjećaj brige i straha prirodan je osjećaj koji u velikom broju situacija ima korisnu funkciju.

Naša percepcija opasnosti dovodi do aktivacije tjelesnog sustava, kako bi se naš organizam pripremio za nošenje sa stresnom situacijom u kojoj se nalazimo (tzv. *mehanizam borbe ili bijega*) te se manifestira kroz svoje tjelesne manifestacije u vidu ubrzanog disanja i rada srca, napetih mišića, znojenja dlanova, neugode u želucu, drhtanja ruku ili nogu. Nakon što, nekoliko sekundi kasnije, naš mozak procesira situaciju i procijeni da ugroza koju smo doživjeli nije stvarna ili da znamo kako se nositi s njom, taj tjelesni mehanizam anksioznosti se „deaktivira“ i naš organizam se uspijeva opustiti.

Premda je osjećaj straha i zabrinutosti koristan osjećaj koji može usmjeravati naše ponašanje, ponekad naše tijelo može reagirati na manje rizične situacije jednakom razinom aktivacije kao da se radi o iznimno opasnoj situaciji. Primjerice, možemo osjećati veliku razinu tjeskobe i straha dok razmišljamo o sutrašnjem danu na poslu, o financijama ili odnosima s drugim ljudima.

Razlozi za brigu mogu varirati kako kod odraslih, tako i kod djece. Primjerice, dijeteu može učenje za važan i težak ispit biti težak i neugodan proces zbog toga što se plaši neuspjeha ili može brinuti o tome što njegovi vršnjaci misle o njemu, kako se ponašati i slično. Ovakve misli kod djece mogu dovesti do toga da ono uistinu i zablokira na ispitu ili u nekoj socijalnoj situaciji jer je u tom trenutku okupirano neugodnim mislima. To u konačnici dovodi do toga da se dijete uznemiri kada evaluira situaciju u kojoj se nalazi te mu se samim time dodatno pojačaju neugodne misli i tjelesne reakcije, a efikasnost u rješavanju situacije smanji.

Što kada anksioznost narušava svakodnevno funkcioniranje djeteta?

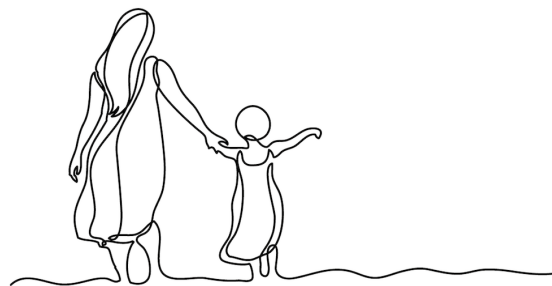
Blaža razina anksioznosti očekivana je u nekim stresnim situacijama, ali ako se zadržava kroz dulje vremensko razdoblje i ometa dijete ili mladu osobu u funkcioniranju, važno je dodatno obratiti pažnju na djetetovo doživljavanje. Dok se neki odrasli nauče sami suočavati sa sličnim situacijama, djeca bez podrške odraslih obično ne mogu sama riješiti takve situacije.

Kako pomoći djetetu?

Kognitivno-bihevioralna terapija vrlo je učinkovit način pomaganja djeci da prevladaju svoje probleme. Temelji se na ideji da na ono što mislimo utječe na to kako se osjećamo i što radimo.

Istražuje vezu između:

- načina na koji ljudi misle,
- kako se osjećaju i
- što čine.



Važno je djecu poučiti da je anksioznost prirodna emocija, da ju svi imamo, no da ju moramo naučiti kontrolirati i tolerirati. Obitelj je ta koja najbolje poznaje dijete te mu zajedno sa stručnjacima može pomoći usmjeravajući ga na ono što ga inače opušta. Važno je da dijete ima podršku u napetim, teškim i stresnim situacijama, kao i pri otkrivanju novih mehanizama i načina suočavanja s kriznim i stresnim razdobljima u životu. Postupnim savladavanjem situacija koje izazivaju anksioznost razvija se samopouzdanje i jača snaga za daljnjim suočavanjem sa stresnim situacijama.

Skenirajte QR kod i saznajte koje tehnike mogu pomoći u nošenju s anksioznosti.

