

## Prevladati tjeskobu

Svi se ponekad osjećamo zabrinuto, tjeskobno, napeto ili pod stresom. Za to često postoji razlog.



- ▶ Kad radiš nešto novo ili teško, kao što je izboriti se za mjesto u prvoj postavi sportske ekipe.
- ▶ Kad nekome kažeš nešto što mu se neće svidjeti, poput "ne želim više biti tvoj prijatelj".
- ▶ Kad se spremaš za nešto važno, kao npr. ispit.

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 tjeskobnim. 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 tjeskobu**.

## Prepoznaj svoj osjećaj tjeskobe

Kad su ljudi tjeskobni ili prestrašeni, često zapaze brojne promjene u svome tijelu. To se naziva "BORI SE ILI BJEŽI" reakcija. Tvoje se tijelo priprema za bijeg ili za suočavanje s onime što te plaši. Glavni znakovi nabrojani su u nastavku. Razumijevanje tih znakova i razlikovanje njihove jačine pomoći će ti prepoznati da postaješ uznemiren.



### Nauči opustiti se

Možeš držati svoj osjećaj tjeskobe pod kontrolom tako da naučiš opustiti se. To možeš učiniti na nekoliko načina, no zapamti:

- ▶ Ne postoji **jedan jedini način** držanja tjeskobe pod kontrolom.
- ▶ U različitim ti situacijama **različite metode** mogu pomoći.
- ▶ Važno je **pronaći što od toga djeluje na tebe**.

### Tjelesna aktivnost

Ponekad zamjećuješ da se osjećaš tjeskobno većinu dana. Možda si se osjetio vrlo tjeskobnim, a kad se to dogodi, **tjelesna aktivnost** može biti dobar način opuštanja.



Trčanje, brza šetnja, vožnja biciklom ili plivanje mogu ti pomoći da se riješiš osjećaja tjeskobe i učiniti da se osjećaš bolje.

### Aktivnosti koje skreću pozornost s problema

Drugi je način opuštanja taj da nađeš nešto drugo o čemu ćeš misliti i što ćeš raditi. Umjesto da slušaš svoje negativne misli i usredotočuješ se na svoju tjeskobu, pokušaj raditi nešto drugo.

Neki ljudi mogu isključiti takve misli i osjećaje tako da se udube u neku aktivnost.



Kompjutorske igrice, čitanje, gledanje televizije i filmova na DVD-u, sviranje instrumenta, slušanje radija ili glazbe može pomoći.

Što se više koncentriraš na ono što radiš, manje će te mučiti negativne misli i osjećaji.

Kad god shvatiš da slušaš svoje negativne misli, probaj ih se riješiti nekom od aktivnosti koje ti pomažu. Tako, na primjer:

- ▶ umjesto ležanja u krevetu i slušanja svojih negativnih misli, stavi slušalice i slušaj glazbu;
- ▶ umjesto zabrinutog razmišljanja o tome hoće li te prijatelj nazvati, uzmi čitati neki časopis.

Što više vježbaš, lakše će ti biti spriječiti negativne misli i ljepše ćeš se osjećati.

### Kontrolirano disanje - Duboko disanje

Ponekad ti se dogodi da iznenada zamijetiš da si postao tjeskoban i treba ti brzi način na koji ćeš se opustiti i preuzeti kontrolu.

**Kontrolirano je disanje** brza metoda kojom si možeš pomoći. Trebaš se koncentrirati na svoje disanje, a to će ti pomoći da se opustiš. Ovu metodu možeš koristiti bilo gdje, a ljudi oko tebe često neće ni opaziti što radiš.



Polako i duboko udahni, zadrži dah pet sekundi, a potom vrlo sporo izdahni. Dok izdišeš, reci sam sebi "opusti se". Ponavljanje ovoga postupka nekoliko puta pomoći će ti da povратиš kontrolu nad svojim tijelom i osjetiš se smirenijim.

### Mjesto koje te opušta

Ovom se metodom opuštaš tako da razmišljaš o posebnom mjestu koje te umiruje.

Zamisli svoje mjesto iz snova. To može biti neko mjesto gdje si bio ili neko izmišljeno mjesto. Zamisli si sliku toga mjesta i pokušaj učiniti tu sliku što stvarnijom te zamisli:



- ▶ zvuk valova koji udaraju u obalu ili zvuk vjetra u krošnjama;
- ▶ miris mora ili borove šume;
- ▶ toplo sunce na svome licu ili lagani vjetroć kako ti prolazi kroz kosu.

Ponekad se osjetimo jako tjeskobno prije nego što moramo napraviti nešto novo ili izazovno. Ovaj ti način opuštanja može pomoći pripremiti se, tako da se prije suočavanja s problemom ili tebi teškom situacijom osjećaš opuštenije. Zapamti, što više vježbaš, ova će ti tehnika više pomoći.

### Prepoznaj uznemirujuće misli

Važno je da prepoznaš svoje negativne, kritizirajuće ili uznemirujuće misli. Tjeskobni ljudi:

- ▶ često imaju vrlo negativne misli;
- ▶ teško im je misliti, čuti ili vidjeti išta dobro o sebi;

## MISLI DOBRO, OSJEĆAJ SE DOBRO

- ▶ ne prepoznaju svoje pozitivne vještine;
- ▶ češće 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 **TJESKOBNO**.

### Jesi li se ulovio u misaonu zamku?

Možda zamijetiš da razmišljaš na određeni negativan način. To su misaone zamke, a četiri su vrlo česte:



**Negativne naočale** – one ti dopuštaju da vidiš samo jedan dio svega što se događa – onaj negativni! Teško ti je vidjeti dobre ili pozitivne stvari koje se događaju.

**Pozitivno se ne računa** – ovdje pozitivne stvari koje se dogode odbacuješ kao nevažne ili umanjuješ njihovu vrijednost.



**Napuhavanje** – ovdje male negativne stvari koje se dogode postaju veće nego što to doista jesu.

**Predviđanje** da će se dogoditi loše stvari. Ovo se odvija na dva glavna načina:



Možeš početi **čitati misli** i misliti da znaš što svi drugi misle.

Možeš početi **proricati budućnost** i misliti da znaš što će se dogoditi.

### 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 uvidjeti da možda postoji drugi način razmišljanja o stvarima.

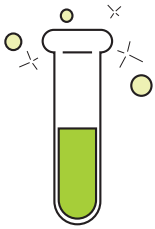
## MISLI DOBRO, OSJEĆAJ SE DOBRO

Kako bi provjerio svoje misli, pokušaj učiniti sljedeće:

- ▶ Zapisati negativne misli koje najčešće čuješ.
- ▶ Zapisati sve dokaze koji potvrđuju te misli.
- ▶ Zapisati sve dokaze koji te misli dovode u pitanje.
- ▶ Upitati se što bi tvoj najbolji prijatelj/nastavnik/roditelj rekao kad bi čuo te tvoje misli.
- ▶ Što bi ti rekao svojem najboljem prijatelju kad bi on imao takve misli.
- ▶ 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. Za eksperiment je potrebno da zapišeš:



- ▶ svoje **misli**;
- ▶ **eksperiment** koji bi mogao provesti kako bi ih provjerio;
- ▶ svoje **predviđanje** (što očekuješ da će se dogoditi);
- ▶ što se **doista dogodilo**.

### Promijeni nekorisne misli u korisne misli

Ponekad ti razmišljanje o stvarima na pozitivniji način može pomoći i zaustaviti osjećaj tjeskobe.



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 nauče suočavati sa stvarima koje ih zabrinjavaju i čine tjeskobnima tako da ih izbjegavaju. Izbjegavanje ti možda može pomoći da se osjećaš bolje, no ne pomaže ti da prevladaš ono što te zabrinjava. U ovakvim je trenucima dobro **suočiti se sa strahovima** i naučiti prevladati te probleme.

Ovo možeš učiniti na sljedeći način:

- ▶ 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 si reći kako si to dobro učinio!

Nakon što uspiješ, pokušaj krenuti na drugi korak i nastavi sve dok ne prevladaš svoje strahove.

### Ne zaboravi pohvaliti sebe

Nismo uvijek baš dobri u pohvaljivanju samih sebe i u priznavanju samima sebi da smo to dobro učinili. Zato, kad pokušaš pobijediti svoju tjeskobu i suočiti se sa strahovima, sjeti se pohvaliti sebe. Na kraju krajeva, zaslužio si to time što si pokušao!