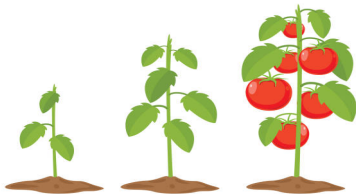


## DJEČJA ANKSIOZNOST – za djecu

### Što je anksioznost?

Briga opisuje stanje nervoze ili straha. Kada imamo neku brigu naše tijelo tada može pomisliti da će se dogoditi nešto loše. Ako tomu dodamo i osjećaj u tijelu, poput napetosti, ubrzanog rada srca ili znojenje, tada kažemo da smo zabrinuti, ili kako odrasli često kažu, anksiozni.

Jesi li ikada posadio/la sjeme rajčice? Ako ga prekriješ zemljom, zaliješ i osiguraš da ima dovoljno sunca, pojaviti će se mali zeleni izdanak. Ako daješ više vode svaki dan, pojaviti će se lišće i cvjetovi. I jednog dana pojaviti će se rajčica. Nastaviš li se brinuti o svojoj biljci, pojavljivat će se sve više i više rajčica.



Jesi li znao/la da su brige kao rajčice? Možeš ih natjerati da rastu tako što ćeš obraćati pažnju na njih. Ako pak biljku pustimo i ne zalijevamo ju, ne pridajemo joj puno pažnje – ona uvene i plodovi gnjile (nestaju), isto kao i naše brige.

Osjećaj zabrinutosti je normalna pojava. Svaka ju osoba u jednom trenutku svog života osjeća. Može se javiti tijekom nekih strašnih situacija. Često se osjećamo bolje kada određena briga prođe, ali zabrinutost može biti prisutna i nakon što strašna situacija prođe. Tada govorimo o problemu.

### Oprez, oprez!

Posao anksioznosti je upozoriti i pripremiti osobu na neku opasnost. Kada naš mozak uoči neku opasnost, aktivira se i kao alarm počinje obavještavati tijelo da bude na oprezu dok opasnost ne prođe ili da se pripremi na akciju. Taj signal važan nam je da bismo preživjeli. Na primjer, zbog anksioznosti naše tijelo je upozoreno kad prelazimo cestu. Anksioznost nas tjera da pogledamo lijevo-desno prije nego krenemo prelaziti cestu.

Kada se tijelo aktivira možemo iskusiti različite simptome. Neki od njih su:



Iako su reakcije tijela potpuno normalne, one znaju biti neugodne i izazvati zabrinutost. Možda si dobar u nogometu, ali kad trebaš odigrati utakmicu pred publikom, počneš se tresti i tijelo ti drhti. Međutim, ako anksioznost aktivira alarm kada nema stvarne opasnosti onda možemo reći da je to lažna uzbuna koja je lažno aktivirala naše tijelo. Tada kažemo da je ona loša, npr. netko tko se voli družiti s prijateljima, ne ode nikad na spavanje kod prijatelja jer osoba postaje zabrinuta kada izlazi van iz kuće pa propušta druženje i zabavu.

### **„Što ako“ misli**

Kada se alarm upalio, osim na naše tijelo, zabrinutost djeluje i na naše misli i osjećaje. Naše misli mogu postati negativnije, a naši osjećaji neugodniji nego inače.

Pretjerana zabrinutost može:

- te natjerati da misliš da će se dogoditi nešto najgore
- usmjeriti tvoju pažnju samo na negativne stvari
- te navesti da sumnjaš u sebe
- te učiniti osjetljivijim na zvukove
- te natjerati da izbjegavaš mjesta, ljude i aktivnosti koje su ti prije bile ugodne

### **Opusti se i uživaj**

Dobra vijest je da postoji više načina kako anksioznost/zabrinutost držati pod kontrolom. U narednim susretima, zajedno ćemo učiti, isprobavati i vježbati različite tehnike koje ti mogu pomoći. Vidjet ćemo koje ti odgovaraju i koje ti se sviđaju, a koje ne. Ne mora uvijek ista metoda djelovati. Različite metode možeš koristiti ovisno o situaciji o kojoj se radi. Zajedno ćemo pronaći što djeluje na tebe i što ti pomaže.

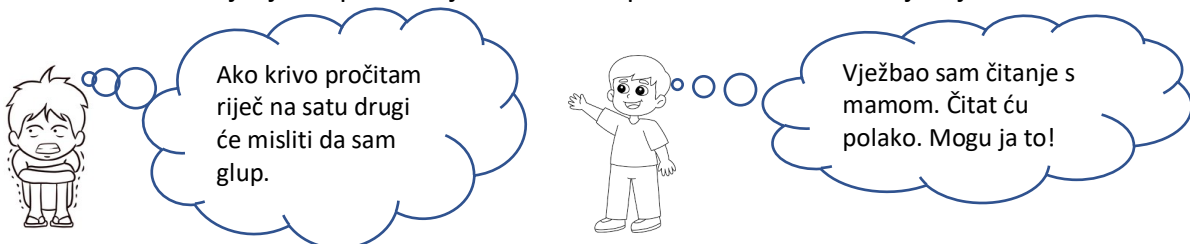
### **Što mi može pomoći?**

Neke od metoda koje ti mogu pomoći da se ne brineš toliko su:

- tjelesna aktivnost
- duboko disanje
- zamišljanje mjesta koje te opušta
- prepoznavanje misli koje te uznemiravaju i opterećuju
- prepoznavanje korisnih i nekorisnih briga

### **Misli dobro, osjećaj se dobro**

Ponekad ti razmišljanje na pozitivniji način može pomoći i zaustaviti osjećaj zabrinutosti.



Nije lako pobijediti svoju zabrinutost, ali zato kad uspiješ napraviti i mali korak, ne zaboravi pohvaliti se jer i mali korak je već veliki napredak. Zaslužio/la si to!