

## Anksioznost ili tjeskoba – psihoedukacija za djecu

Kada se nađemo u nekoj situaciji koja je opasna, potpuno je normalno da osjećamo strah.

*Na primjer:* Kad šetamo šumom i ugledamo medvjeda koji trči prema nama u opasnosti smo jer nas medvjed može napasti. Tada se u našem tijelu aktivira „**alarm za uzbunu**“ koji mi prepoznamo kao osjećaj **straha**. Naše tijelo tada ubrzava rad srca i naših mišića da možemo brzo pobjeći iz te opasne situacije.

Strah je tada koristan, jer priprema naš organizam da se maknemo iz opasne situacije i tako preživimo.

Međutim, neki puta se naš „alarm za uzbunu“ aktivira i onda kada se nađemo u situaciji koja nije tako opasna. Tada također primjećujemo ubrzan rad srca, ubrzano disanje, znojenje dlanova i još neke druge promijene u tijelu te strah da će se nešto loše dogoditi. Tada govorimo o **anksioznosti ili tjeskobi**.

Anksioznost ili tjeskoba mogu se javiti i u različitim svakodnevnim situacijama u kojima nismo u velikoj opasnosti poput sljedećih:

- Kad radimo nešto novo ili prvi puta, kao što je nastup u školskoj predstavi, utakmici
- Kad nekome kažemo nešto što mu se neće svidjeti, poput “ne želim više biti tvoj prijatelj”.
- Kad imamo neki težak ispit

Male razine tjeskobe normalna su pojava. No neka djeca doživljavaju vrlo snažnu i čestu tjeskobu i zabrinutost. Neugodan osjećaj tjeskobe i zabrinutosti može nam tada smetati u bavljenju stvarima kojima bismo se htjeli baviti. Takva tjeskoba ili anksioznost je „**lažni alarm za uzbunu**“ jer se javlja u situacijama kad nismo u velikoj opasnosti.

## Zašto nastaje anksioznost

Ponekad nam se neke situacije čije jako opasne te očekujemo da će se nešto loše dogoditi iako nemamo takvo iskustvo i vjerojatnost za loše ishode ne postoji ili je vrlo mala. Upravo naše misli o tim situacijama dovode do toga da osjećamo anksioznost ili tjeskobu koja onda utječe na to što radimo, odnosno kako se ponašamo. A kada nam se situacije čine opasne, onda često ih njih bježimo ili uopće ne ulazimo u njih, već ih izbjegavamo.

Dakle, naše misli utječu na to kako se osjećamo i što radimo.

## Znakovi anksioznosti u tijelu

Kad smo anksiozni ili tjeskobni, dešavaju se brojne promjene u našem **tijelu**.

Tvoje tijelo se priprema za bijeg ili za suočavanje s onime što te plaši.

Ta reakcija tvog tijela se naziva “**BORI SE ILI BJEŽI**”.

Glavni znakovi anksioznosti prikazani su na slici ispod.

## Misli o bjegu

Omaglica

Teškoće koncentracije

Glavobolja

Nedostatak zraka

Drhtanje glasa

Brzo disanje

Knedla u grlu

Lupanje srca

Bolevi u trbuhu

Pritisak u prsima

Mučnina

Drhtanje

Znojenje



## Misli

## Ponašanje

Tjeskobu ili anksioznost možemo prepoznati i u našim **mislima**. Kad smo tjeskobni često imamo vrlo negativne ili uznemirujuće misli, npr. „Sigurno neću ništa znati na testu“, „Uvijek kažem nešto glupo pa ispadnem budala“.

Kad smo tjeskobni najradije bismo pobjegli i izbjegli situacije koje nam se čine opasne. Izbjegavanje nam može kratko pomoći da se osjećamo bolje, no kasnije nam je još teže suočiti se s tim situacijama i onda ne sudjelujemo u puno aktivnosti te propuštamo puno od života (škola, druženja s prijateljima, sport i sl.)



## Kako kognitivno-bihevioralna terapija može pomoći?

Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) može ti pomoći da prevladaš anksioznost i nastaviš živjeti kao tvoji vršnjaci.

Tijekom ove terapije zajedno ćemo se dogovarati i kroz različite vježbe, igre i zadatke pomoći ti da naučiš kako možeš prepoznati svoj osjećaj tjeskobe i misli koje se javljaju kad se osjećaš tjeskobno, kako se možeš opustiti i kontrolirati svoju anksioznost, sagledati situacije kojih se bojiš na drugi korisniji način, kako uspostaviti odnose s drugima, kako rješavati probleme te konačno postepeno i polako krenuti u situacije koji se bojiš, odnosno vježbati ćemo kako napraviti ono čega te je strah.

## U kojim situacijama se aktivira tvoj „lažni alarm za uzbunu“?

U prazna polja navedi neke situacije u kojima se osjećaš tjeskobno.

