

Što je anksioznost?

Svi se ponekad osjećamo zabrinuto, napeto ili pod stresom i to je normalno. Često za to postoji razlog kao na primjer kad se spremaš za nešto važno (usmeno odgovaranje) ili kad radiš nešto novo ili teško (npr. nastup na priredbi)

Ponekad su ti neugodni osjećaji vrlo snažni, česti ili dugo traju. Može se dogoditi da te sprječavaju u onome što želiš raditi. Zato je važno naučiti kako lakše prepoznati i savladati tjeskobu.

★ Kako prepoznati svoj osjećaj tjeskobe?

Kad smo tjeskobni ili prestrašeni, u našem tijelu se javlja reakcija „**BORI SE ILI BJEŽI**“. (*Fight or flight*). Tu se tijelo priprema za bijeg ili suočavanje s onime što osobu plaši. Glavne znakove možeš vidjeti niže, a razumijevanje i razlikovanje njihove jačine može ti pomoći da prepoznaš da postaješ uznemiren.



★ Kako držati osjećaj tjeskobe pod kontrolom? Nauči opustiti se!

Postoji više načina putem kojih to možeš napraviti, no ne postoji jedan jedini način držanja tjeskobe pod kontrolom i u različitim situacijama ti različite metode mogu pomoći.

Bitno je da pronađeš ono što tebi pomaže!

Tjelesna aktivnost	Trčanje, šetanje, vožnja biciklom, ples, igranje nogometa i sl.
Aktivnosti koje skreću pozornost	Igrice, čitanje, gledanje filmova, slušanje glazbe i sl. Npr. Umjesto zabrinutog razmišljanja kako ćeš napisati ispit, uzmi slušalice i slušaj glazbu (ako zaplešeš i to može dodatno pomoći 😊)
Kontrolirano disanje – duboko disanje	Polako i duboko udahni, zadrži dah 5 sekundi, zatim vrlo sporo izdahni i u sebi reci „opusti se“. Ponavljanje ti pomaže da se smiriš.
Mjesto koje te opušta	Zamisli stvarno ili izmišljeno mjesto iz snova. Pokušaj zamisliti što vidiš, čuješ, mirišeš i kakvo je vrijeme.

★ Prepoznaj uznemirujuće misli

Tjeskobu često prate negativne i kritizirajuće misli. Osobama je teško vidjeti svoje dobre strane, češće očekuju loše ishode i manje vjeruju u sebe i svoj uspjeh, imaju mračan pogled na budućnost. Kad takve misli prevladaju, osjećaj tjeskobe postaje jači.

Možda primijetiš da razmišljaš na određeni negativan način – to su **misaone zamke!** Ove su najčešće:

Negativne naočale	Pozitivno se ne računa	Napuhavanje	Predviđanje
Teško ti je vidjeti dobre ili pozitivne stvari koje se događaju i vidiš samo loše.	Pozitivne stvari koje se dogode odbacuješ kao nevažne ili umanjuješ njihovu vrijednost.	Male negativne stvari koje se dogode postaju veće nego što zaista jesu	Predviđaš da će se dogoditi loše stvari – možeš početi „ čitati misli “ i misliti da znaš sve što drugi misle ili 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.

- Zapiši sve „crne“ misli koje te najviše brinu
- Zapiši sve dokaze ZA i PROTIV istinitosti te brige
- Upitaj se što bi tvoj najbolji prijatelj/roditelj mislio, osjećao i učinio u tvojoj situaciji?
- Što bi ti rekao svojem najboljem prijatelju kad bi on imao takve brige?
- Sad kad si učinio to sve, postoji li uravnoteženiji način razmišljanja o tome?

★ Provedi eksperiment i provjeri svoje misli

Provedi eksperiment provjere svojih misli da vidiš hoće li se ono što misliš da će se dogoditi i ostvariti!

★ Promijeni nekorisne misli u korisne

Npr. umjesto da misliš „Svi će se smijati kad me vide ovakvog“, probaj s „Baš fora izgledam ovako!“

★ Suoči se sa svojim strahovima!

Ljudi se obično suočavaju sa stvarima koje ih zabrinjavaju tako da ih izbjegavaju. Izbjegavanje kratkoročno smanjuje strah, ali dugoročno ga održava. Zato je važno postupno se suočiti s njim

1. Odredi svoj problem – strah s kojim se želiš suočiti.
2. Razdijeli taj problem na manje korake – ovo će ti olakšati uspjeh.
3. Koje su to korisne misli koje će ti pomoć i da uspješ?
4. Opusti se, iskoristi svoje pozitivne misli i suoči se s prvim korakom u prevladavanju svog straha.
5. Ne zaboravi si reći kako si to dobro učinio!

★ Ne zaboravi pohvaliti sebe!

Možda si ponekad zaboraviš priznati uspjeh. Svaki put kad se suočiš sa strahom ili pokušaš smanjiti brigu, zastani i reci sebi: „**Dobro sam to napravio!**“ 🙌

Što je anksioznost (tjeskoba)?

Tijekom odrastanja svako dijete ponekad osjeti brigu, napetost ili strah. Takve reakcije prirodan su odgovor na stresne ili zahtjevne situacije i nazivamo ih anksioznošću (tjeskobom). U stvarno opasnim okolnostima anksioznost ima zaštitnu ulogu i potiče nas na brzu reakciju, pomaže nam da budemo oprezni, donosimo odluke i izbjegnemo opasnost.

Problem nastaje kada se osjećaj javlja bez stvarne prijetnje, traje predugo ili je toliko snažan da ga je teško kontrolirati. Tada može ometati svakodnevno funkcioniranje i pojavljivati se u različitim situacijama.

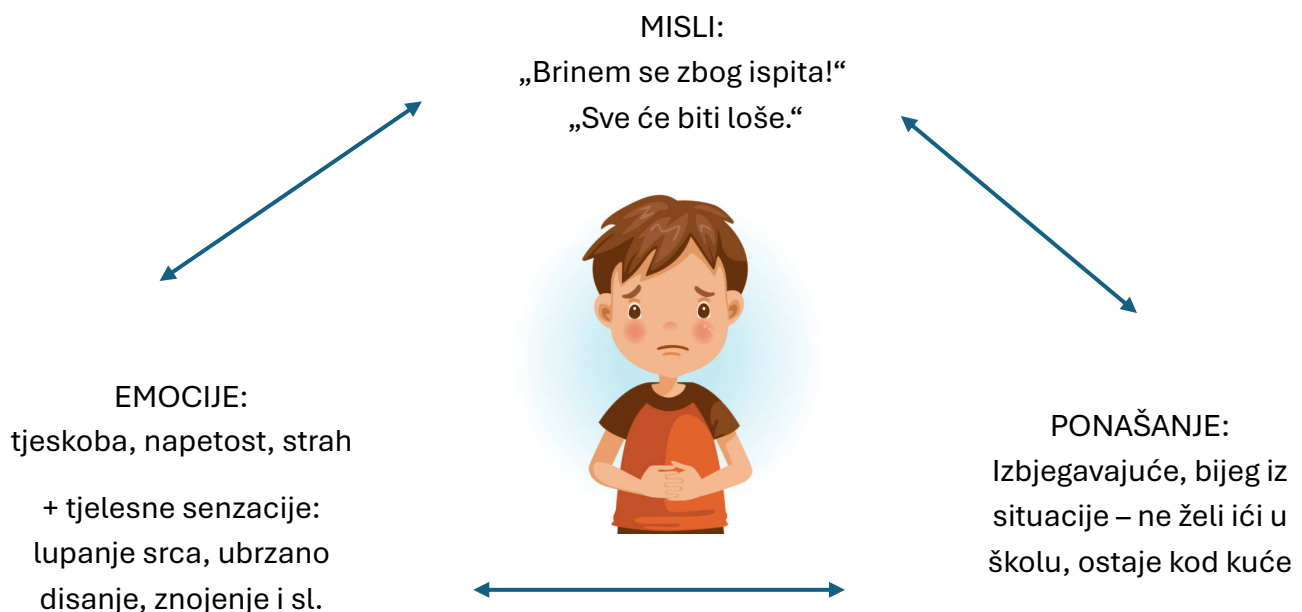
Anksioznost je zapravo dio našeg unutarnjeg „alarmnog sustava“ koji priprema tijelo na reakciju „bori se ili bježi“ (eng. *Fight or flight*). Poteškoće nastaju kada je taj sustav preosjetljiv i uključuje se i onda kada opasnost zapravo ne postoji.

Kako prepoznati anksioznost kod djece?

Djeca često ne kažu „anksiozan/na sam“, nego to pokazuju kroz tijelo i ponašanje.

Tjelesni znakovi	Misli	Ponašanje
<ul style="list-style-type: none">• bol u trbuhu, mučnina• glavobolja• ubrzano lupanje srca• napetost• teškoće sa spavanjem	<ul style="list-style-type: none">• „Što ako se nešto loše dogodi?“• katastrofična predviđanja• pretjerana briga i perfekcionizam	<ul style="list-style-type: none">• izbjegavanje škole ili društvenih situacija• stalno traženje uvjerenja• teškoće pri odvajanju• razdražljivost ili ispadi (strah se ponekad vidi kao ljutnja)

Što se događa s Vašim djetetom kad je anksiozno?



Anksioznost ne možemo, niti trebamo, potpuno ukloniti. Ona nam pomaže da prepoznamo opasnost i lakše se nosimo s izazovima. No, kada je prejaka, može postati problem. Zato je važno naučiti kako je prepoznati i držati pod kontrolom.

Postoje provjerene tehnike koje pomažu kod anksioznosti. Tijekom terapije Vaše će dijete naučiti kako se opustiti, kako skrenuti pažnju s briga, kako se lakše nositi s tjeskobom i kako umiriti uznemirujuće misli. U terapiji dijete uči kako se postupno suočavati sa situacijama koje mu stvaraju stres, umjesto da ih izbjegava. Cilj je da ponovno može raditi stvari koje voli i želi.

Bihevioralno-kognitivna terapija pomaže djetetu da prepozna negativne misli, provjeri jesu li one stvarno točne te razumije kako su misli, osjećaji i ponašanje povezani. Tako dijete uči nove, zdravije načine nošenja s neugodnim osjećajima.

Što pomaže?

★ Validacija + hrabrenje

Umjesto umanjivanja straha: „*Vidim da ti je teško. Idemo napraviti mali korak.*“

Cilj je poruka: „Razumijem te, ali vjerujem da možeš.“

★ Učenje o mislima

Pomozite djetetu razlikovati stvarnu opasnost i „lažni alarm“ koji šalje anksioznost

Pitanja koja pomažu: *“Kolika je realna vjerojatnost da se to dogodi?”*, *“Što bi rekao/la prijatelju u istoj situaciji?”*

★ Vještine smirivanja tijela

Npr. Sporo disanje (duži izdah od udaha)

Važno: vježbati kada dijete NIJE u panici.

★ Postupno izlaganje (exposure)

Izlaganje znači postupno suočavanje s onim čega se dijete boji, korak po korak.

Primjer (socijalna anksioznost):

- Reći „dobar dan“ prodavaču
- Postaviti jedno pitanje u razredu

Ključno je da se radi o malim, ponovljenim vježbama, da se ostane u situaciji dok se anksioznost ne smanji te da se nagradi trud, ne savršenstvo.



Dodatni materijali: