

Kako pobijediti strah i anksioznost? Lara Buljan Gudej, mag. psych.

Strah ili anksioznost?

Strah je osnovna ljudska emocija. Iako nam je neugodna, postoji s razlogom, evolucijski je uvjetovana i njena funkcija je potaknuti nas da se zaštitimo. Pitate se kako?

Zamislite sljedeću situaciju: Čovjek se nalazi u šumi, šće planinskim putem i u daljini ugleda velikog medvjeda. U njemu se javlja strah koji automatski aktivira evolucijski mehanizam bori se ili bježi (eng. fight or flight). Vrlo brzo zaključuje da ne bi bilo dobro upuštati se u borbu s medvjedom pa odlučuje pobjeći iz situacije skrećući na drugi put. Da se nije prepačio, neoprezno bi se približio medvjedu i doveo se u neposrednu opasnost. Dakle, strah je u određenoj mjeri dobar. Slično je i sa situacijom oko korona virusa u kojoj se trenutno nalazimo. Osjećaj straha motivira nas pridržavati se propisanih mjera kako bismo se zaštitili. Također, izvanredne situacije u ljudima bude raznovrsne emocije i zapravo ništa što trenutno osjećamo nije neprimjereno ili neobično.

Problem se javlja kada intenzitet straha prelazi mjeru, koči nas i onemogućava u svakodnevnom funkcioniranju. Po istom principu djeluje i anksioznost koja se u nečemu ipak razlikuje od straha.

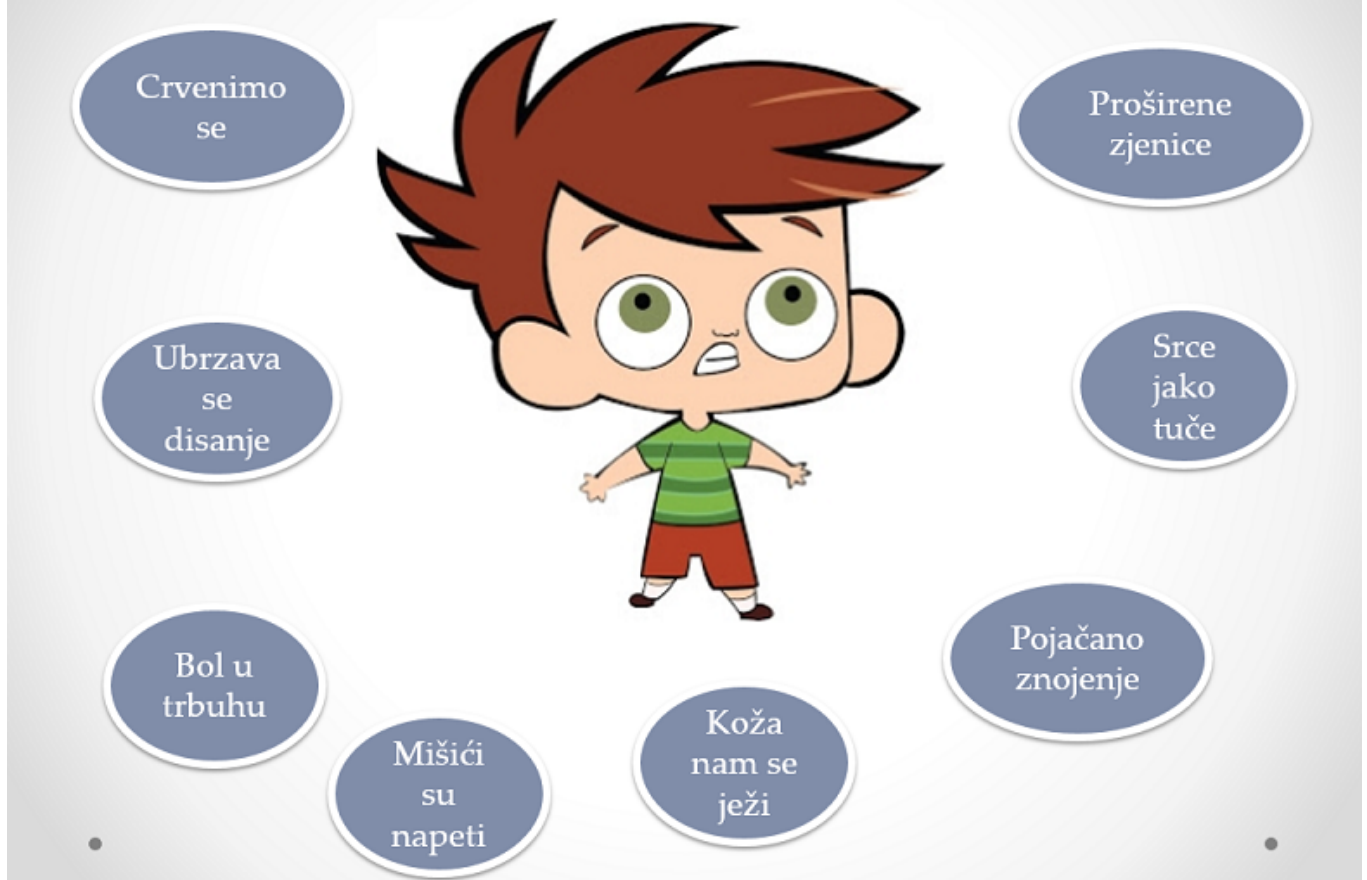
Strah se odnosi na trenutnu situaciju u kojoj se nalazimo i relativno kratko traje (strah od zmije) dok anksioznost može trajati dugo i odnosi se na iščekivanje nekog budućeg događaja (usmeno ispitivanje u školi).

Čega se sve ti bojiš?

- | | |
|--|--|
| a strah od životinje (zmija, pas, pauk) | b strah od mraka |
| c strah od visine | d strah od javnog izlaganja |
| e potresa, munja ili grmljavine | f ostati sam kod kuće/ odvojiti se od roditelja |
| g medicinskih postupaka | h ismijavanja |
| i malih ili zatvorenih prostora | j ismijavanja |
| k upoznavanja novih ljudi | l školskog ispitivanja |

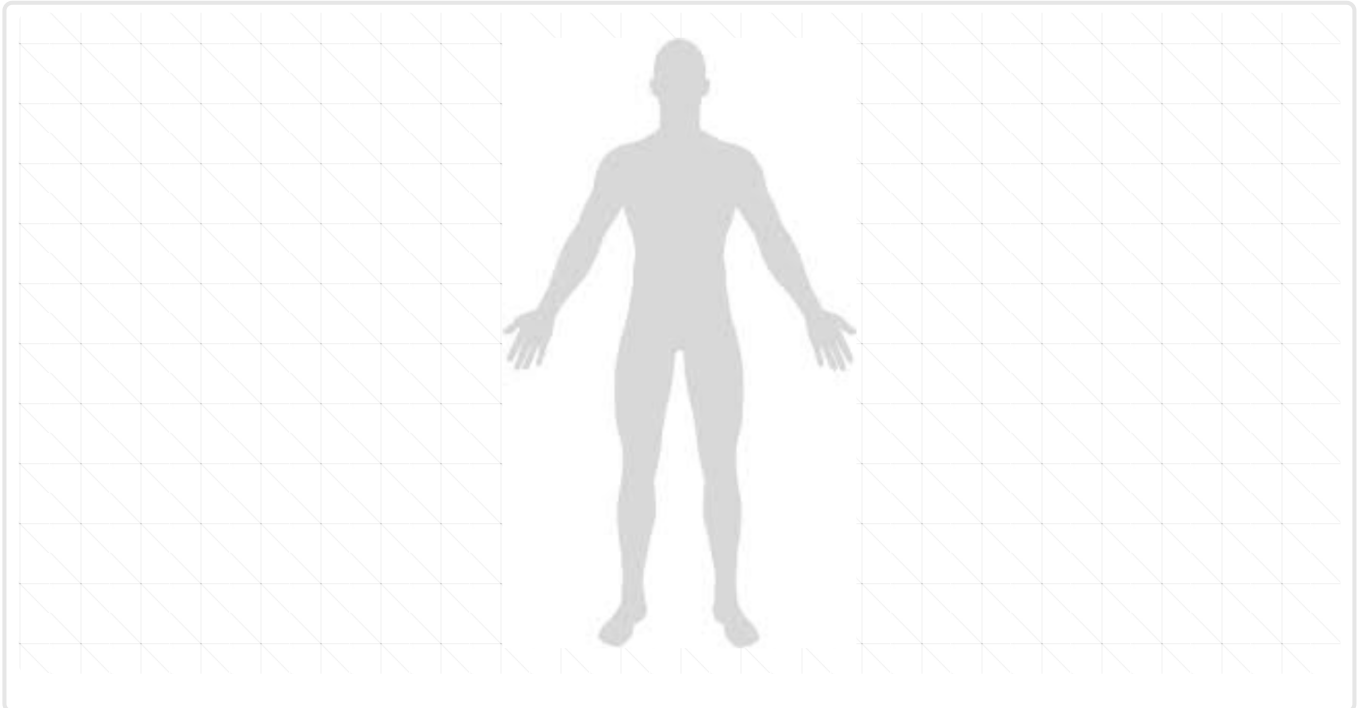
Kad su ljudi tjeskobni ili prestrašeni, često zapaze brojne promjene u svome tijelu.

Kad nas je strah ili smo tjeskobni



Zamisli svoj najveći strah ili situaciju koja ti izaziva tjeskobu pa na crtežu obojaj dijelove tijela u kojima osjećaš nelagodu.

Razumijevanje tih znakova i razlikovanje njihove jačine pomoći će ti prepoznati da postaješ uznemiren.



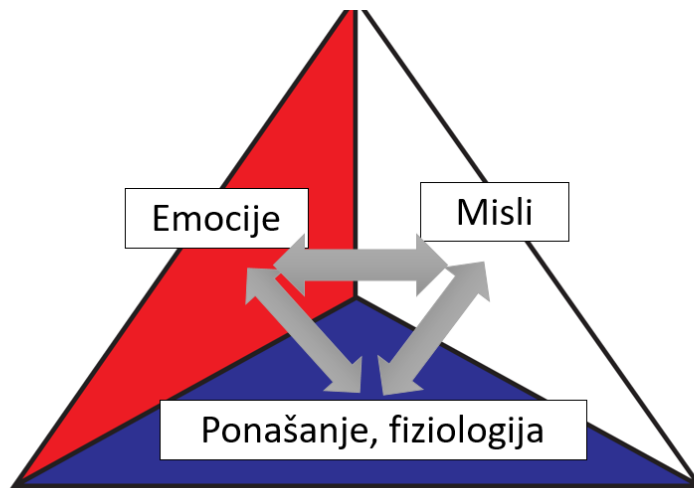
Misli - osjećaji - ponašanje

Sve što doživljamo izaziva određene misli, osjećaje i ponašanje. Naši osjećaji uvijek su u međuodnosu s našim mislima i ponašanjem.

Npr. ako na ulici sretnemo psa i **pomislimo**: "Kako sladak pas!" i naši **osjećaji** bit će ugodni (sreća, zadovoljstvo) pa ćemo se i **ponašati** u skladu s tim (pomaziti psa ili se igrati s njim).

S druge strane, ako **pomislimo**: "Sigurno će me ugristi!", naši **osjećaji** će biti neugodni (strah, tuga) pa ćemo se i **ponašati** u skladu s tim (pobjeći, početi plakati, tražiti pomoć).





Na što možemo najlakše djelovati? Obično djeca i odrasli odgovore- misli, međutim, ponekad je jako teško prestati na nešto misliti. Sjetimo se samo reklame koja nam govori- Nemoj misliti na torticu. Ipak je najlakše od svega promijeniti naše ponašanje.

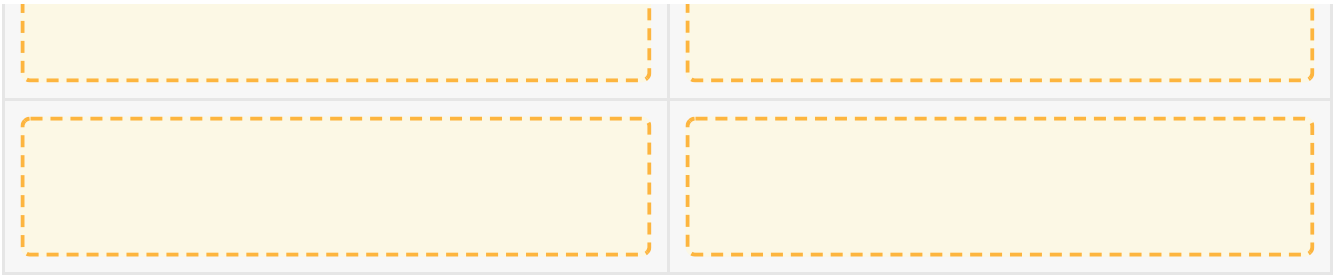
Usmjeri ponašanje!

Tjelesna aktivnost prvi je korak u savladavanju emocionalnih ili psihičkih poteškoća. Trčanje, šetnja, vožnja bicikla ili rola, plivanje, igranje timskih sportova mogu ti pomoći da se riješiš osjećaja tjeskobe i učiniti da se osjećaš bolje. **Tjelovježbom se luči hormon sreće!**

Neki ljudi mogu odgoditi ili isključiti negativne misli i osjećaje tako da se udube u neku aktivnost. Aktivnosti koje skreću pažnju s problema mogu biti raznolike: čitanje, gledanje filmova, igranje društvenih igara, sviranje instrumenta, crtanje, slušanje glazbe.

U sljedeću tablicu upiši aktivnosti kojima ćeš ti pokušati isključiti negativne misli i osjećaje.

Tjelesna aktivnost	Druge aktivnosti



Prepoznaj uznemirujuće/pogrešne misli

Važno je prepoznati svoje negativne, kritizirajuće ili uznemirujuće misli.

Tjeskobni ljudi:

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

Misaone zamke su razmišljanja na određeni negativan način. Nabrojat ćemo 4:

Negativne naočale- dopuštaju ti da vidiš samo jedan dio svega što se događa, onaj negativni.

"Zato što imam lošu zaključnu ocjenu iz povijesti (a ostale ocjene su mi visoke) znači da nisam dovoljno dobar učenik."

Katastrofiziranje- predviđanje da će se dogoditi loše stvari iako za to nema dokaza.

"Bit ću toliko uznemirena da uopće neću moći odgovarati na pitanja učitelja."

Pozitivno se ne računa- pozitivne stvari koje se dogode odbacuješ kao nevažne ili umanjuješ njihovu važnost.

"Taj sam zadatak obavio dobro, ali to ne znači da sam sposoban, samo sam imao sreće."

Sve ili ništa mišljenje- Crno-bijelo mišljenje. Gledanje na svijet samo u dvije kategorije.

"Da je ona prava prijateljica, uvijek bi reagirala onako kako treba"

Provjeri jesi li se uhvatio/la u zamku negativnog razmišljanja tako da provjeriš svoje misli. To ti može pomoći da pronađeš neke pozitivne strane koje si ignorirao/la.

Napiši svoje primjere u tablicu.

Moja negativna misao	Dokazi ZA	Dokazi PROTIV	Što bi rekao prijatelju da ima takvu misao?
Nisam dobra osoba.	Lagala sam roditelje.	Imam grižnju savjesti, želim popraviti situaciju, nisam do sad napravila ništa slično...	Rekla bih mu da iskreno prizna što je učinio i da pokuša to ispraviti, a da mogu nabrojati mnogo situacija zbog kojih znam da je dobra osoba.

Sad kad si napisao/la koji su dokazi protiv i što bi rekao/la svome prijatelju da ima isti problem, gledaš li jednako na svoju negativnu misao? Opiši.

Write your answer...

Answer recorder (optional) -  Voice

Poveži koju negativnu misao bi mogao/la zamijeniti pozitivnom

Svi će se smijati ako me vide ovakvog/u.



Usmjerit ću svu pažnju na ono što sam učio/la i pokazati što znam.



Od treme ću zaboraviti sve što sam naučio/la.



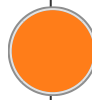
Ako ne uspijem biti odlična učenica i dalje sam dobra prijateljica i kćer. Možda uspijem sljedeće godine.



Ako nisam odlična učenica, nisam uspješna.



Imam svoj stil i izgledam super.



Zapiši jednu svoju negativnu misao i odgovori na nju pozitivnom!

Write your answer...

Answer recorder (optional) -  Voice

Suoči se sa svojim strahovima!

Ponekad je lakše reći nego učiniti...

Prvi korak u rješavanju problema je biti hrabar potražiti pomoć. Napiši mi što te muči ili pošalji privatnu poruku u Yammer.

Tu sam za tebe!

Write your answer...

Answer recorder (optional) -  Voice