

Anksioznost

Što je anksioznost?

Anksioznost ili tjeskoba neugodno je stanje koje može varirati od blagog osjećaja nerвозe pa sve do iskustva intenzivnog straha i panike. Određena je razina anksioznosti normalna i dobro poznata svima. Anksioznost je korisna jer usmjerava našu pažnju na



potencijalno opasne ili štetne situacije i na taj nam način pomaže da ih izbjegnemo. Npr. ako ste anksiozni dok stojite na rubu litice, manje je vjerojatno da ćete biti neoprezni i zakoračiti u provaliju.

Kako prepoznati anksioznost?

Vjerojatno ste čuli da ljudi kao i većina životinja u opasnim situacijama reagiraju napadom ili bijegom (*flight or fight response*). Za takvo ponašanje odgovorna je fizička aktivacija tijela koja se javlja u opasnim i zahtjevnim situacijama. To je neka vrsta sigurnosnog mehanizma našeg tijela, koji nam omogućava da brzo reagiramo. U opasnim situacijama naše tijelo proizvodi adrenalin, koji je odgovoran za brže disanje kako bi se povećala razina kisika u tijelu, brži rad srca kako bi se povećao dotok krvi u mišiće, veću napetost mišića kako bi se omogućilo brže reagiranje, usmjeravanje misli na izvor prijetnje i sl. Većina tih promjena učinit će nas spremnijima za suočavanje s opasnom situacijom ili bijeg od opasnosti. Ovaj mehanizam za preživljavanje evoluirao je tijekom godina kako bi nas zaštitio od opasnosti te nam je i danas vrlo koristan. Ipak u današnjem životu imamo situacije koje izazivaju anksioznost, a da nisu opasne za naše zdravlje te fizička aktivacija nije potpuno prikladna. Npr. ako vas je strah prije ispita, bježanje neće puno pomoći 😊. U situacijama kada se traži određeni mentalni napor, sav taj adrenalin i neiskorištena tjelesna aktivacija u tijelu mogu biti vrlo stresni i naporni.

Anksioznost utječe na način na koji razmišljamo s obzirom na to da je fokusiranje na izvor prijetnje bitan dio *borba-bijeg* odgovora. Kada smo u stvarnoj opasnosti, korisno je usmjeriti pozornost na izvor prijetnje - vjerojatno ne biste željeli ignorirati auto koji juri prema vama. Međutim ponekad tako reagiramo i u situacijama koje nisu ni približno prijeteće i opasne ili u kojima precjenjujemo stvarnu razinu opasnosti. Tada naše tijelo prelazi u *borba-bijeg* odgovor i osjećamo se anksiozno iako je situacija relativno sigurna. Ponekad se brinemo da će stvari poći krivo iako



nema pravog razloga za zabrinutost – npr. brinemo da ćemo zakasniti na autobus iako smo krenuli na vrijeme ili da ćemo pasti ispit iako smo se dobro pripremili. Takav način razmišljanja dovodi do anksioznosti i može imati velik utjecaj na naš život ako često i pretjerano brinemo.



Anksioznost ima velik utjecaj i na naše ponašanje. Prirodno je da izbjegavamo situacije koje nas čine anksioznima, pa tako neki izbjegavaju društvene zabave na kojima ima nepoznatih ljudi, neki izbjegavaju situacije izlaganja seminara, a neki zbog straha odjavljuju ispite. Ponekad se odlučujemo na izlaganje tim situacijama, ali uz korištenje sigurnosnih ponašanja koja nam olakšavaju i smanjuju anksioznost. Npr. odlazimo na zabavu, no uz uvjet da smo blizu prijateljima; držimo javno izlaganje, ali samo ako s nama seminar izlažu i naše kolege i sl. Izbjegavanje situacija koje nas čine anksioznima i korištenje sigurnosnih ponašanja funkcioniraju, ali na kratke staze. Dugoročno, na taj način postaje sve teže nositi se s anksioznosti jer on daje lažni osjećaj sigurnosti i šalje krivu poruku. Počinjemo vjerovati da je jedini razlog tomu što se ništa loše nije dogodilo taj što smo izbjegli situaciju ili smo se na vrijeme maknuli iz nje. Izbjegavanje i sigurnosna ponašanja zapravo dovode do sve veće razine anksioznosti i suočavanje sa sličnim situacijama u budućnosti čine težim. Također naš repertoar sigurnosnih ponašanja i situacija koje izbjegavamo tijekom vremena se postupno povećava.



Razni aspekti anksioznosti: emocije, misli, ponašanje i tjelesni znakovi zajednički formiraju začarani krug anksioznosti. Npr. zamislimo situaciju da trebate držati prezentaciju na predavanju, ali vas je strah i brinete se kako ćete to odraditi. Ta misao vas čini nervoznim i pokreće borba ili bijeg odgovor što uzrokuje ubrzano disanje, brže otkucaje srca, drhtanje i sl. Vjerojatno ćete se početi bojati da će svi vidjeti vaš strah i misliti da ste nesposobni. Takve misli naravno podižu razinu

anksioznosti čime jača i tjelesna reakcija, a vi ćete se brinuti još i više.

Kako smanjiti anksioznost?

Mnoga objašnjenja anksioznosti naglašavaju ulogu koju naše misli imaju u pokretanju začaranog kruga anksioznosti te važnost mijenjanja načina razmišljanja kako bi se taj začarani

krug zaustavio ili prekinuo. Iako nam se može činiti da nije moguće promijeniti način razmišljanja, to se ipak može učiniti! Budući da su dijelovi začaranog kruga dobro povezani, promjena u jednom aspektu pomaže u mijenjanju drugih dijelova. Dakle ako mijenjamo načine na koji razmišljamo ili se ponašamo, možemo promijeniti način na koji se osjećamo.

Kontroliraj disanje!

Vjerojatno ste primijetili kako disanje postaje pliće i brže kada ste anksiozni. Takvo disanje nije opasno – slično je disanju za vrijeme vježbanja - ali ako se pojavljuje u situaciji kada želimo ostati mirni, može imati neugodne posljedice kao što je osjećaj vrtoglavice ili nesvjestice, trnce u nogama i rukama, a vid može postati zamagljen. Još jedna od posljedica bržeg disanja jest osjećaj da ne dobivamo dovoljno zraka. U tom slučaju imamo potrebu disati još brže, što može pogoršati simptome. Kako bi kontrolirali i umirili disanje te na taj način smanjili pojavu fizičkih simptoma anksioznosti, možemo se koristiti sljedećom vježbom:

Kontrolirano disanje: vježbu možete izvoditi ležeći ili se udobno smjestite u stolici. Kasnije, kada uvježbate tehniku, vježbu možete izvoditi i stojeći:

1. Stavite jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh.
2. Dišite polako i duboko kroz nos, dopuštajući trbuhu da se poveća. Pogledajte svoje ruke. Ako se više pomiče ruka koja je na trbuhu, znači da koristite cijeli plućni prostor, a ne samo gornji dio. Ako se više diže ona koja je na prsima, pokušajte lagano gurnuti trbuh prema van kada udahnete. To će potaknuti disanje iz cjeline pluća, a ne samo gornjeg dijela.
3. Udah bi trebao biti polagan, tih i miran.
4. Zadržite dah na nekoliko trenutaka.
5. Izdahnite polagano i mirno.
6. Nakon izdaha pauzirajte trenutak, nemojte žuriti s drugim udahom.
7. Ponovite proces. Pokušajte uspostaviti polagani ritam disanja.

Prepoznaj i provjeri misli koje potiču anksioznost!

Vjerojatno ste primjetili da drugačije razmišljate kada ste anksiozni. Čini vam se vrlo vjerojatnim da će sve poći po zlu ili da se nećete uspjeti nositi sa situacijom, a da će posljedice biti katastrofalne. Takav način razmišljanja potiče i održava anksioznost i zadržava vas u začaranom krugu: što se više brinete, to ste anksiozniji, a što ste anksiozniji, to se više brinete. Kako bi prekinuli začarani krug, potrebno je prepoznati i osvijestiti koje su to misli koje vas čine anksioznima.



Kada osjetite pojavu anksioznosti, zapitajte se koje vam misli u tom trenutku prolaze kroz glavu. Ponekad su misli koje povećavaju anksioznost kao bljesak, dogode se vrlo brzo bez da obraćate pažnju na njih. Pokušajte ih osvijestiti još dok ste anksiozni. Ako budete čekali da se smirite, možda se nećete moći sjetiti što ste točno mislili.

Anksiozne su misli često pristrane i pretjerane te se ne temelje na činjenicama. Analizirajte ih kako biste utvrdili postoji li bolja alternativa! U početku se to može činiti teškim, no što češće to radite, postaje sve lakše i prirodnije. Mogu vam pomoći sljedeća pitanja:

1. *Postoji li zaista dobar razlog da se brinem oko ishoda situacije?*

→ Što kažu činjenice, podupiru li vaš način gledanja na situaciju?

2. *Postoje li dobri razlozi da se ne brinem oko ishoda situacije?*

→ Sjetite se situacija iz prošlosti kada ste se brinuli o nečemu sličnom, a bili ste u krivu i na kraju je sve ispalo dobro. Donosite li zaključke preuranjeno? Je li vaša misao samo pretpostavka ili provjerena činjenica? Pretjerujete li u procjeni vjerojatnosti događaja? Hoće li vam ovaj problem i dalje biti bitan nakon mjesec dana, godinu, pet godina...

3. *Postoji li alternativni način gledanja na situaciju?*

→ Kada ste anksiozni, teško je sagledati situaciju iz druge perspektive. Ponekad je korisno podsjetiti se kako bi neki blizak prijatelj ili kolega razmišljali u sličnoj situaciji.

4. *Što je najgore što se može dogoditi?*

→ Zapitajte se što je najgore što se može dogoditi. Možda shvatite da su vaši najgori strahovi toliko pretjerani da je vrlo mala mogućnost da se zaista i ostvare.

5. *Što mogu učiniti u vezi s time?*

→ Jeste li se suočavali sa sličnim stresnim situacijama u prošlosti? Što ste tada napravili što bi vam i danas moglo pomoći? Koje vještine i sposobnosti imate, a koje vam mogu pomoći da se nosite sa situacijom? Koji bi savjet dali prijatelju da se nalazi u sličnoj situaciji? Kome se možete obratiti za pomoć ili savjet?

Hrabro naprijed – izložite se situacijama koje vas plaše!

Kada smo anksiozni, želimo se što prije maknuti od situacija koje u nama povećavaju anksioznost. To može biti korisno ako je situacija zaista opasna. Tada bi pobjegli ili se zaštitili od opasnosti i anksioznost bi se postepeno smanjila, a u budućnosti bi izbjegavali takve situacije. Problem je ako izbjegavamo situacije koje zapravo nisu opasne. Izbjegavanjem ili bježanjem iz situacije koja pokreće anksioznost ili korištenjem sigurnosnih ponašanja kako bi se anksioznost smanjila, možemo se trenutno osjećati bolje, no dugoročno, što više koristimo ove strategije, strah sve više raste i postaje sve teže suočiti se sa situacijom. Kako bi prevladali strah, bitno je izlagati se situacijama koje potiču anksioznost. Pritom imajte na umu:

→ Ne brinite se ako se na početku osjećate anksiozno - to je potpuno normalno.

→ Počnite s manje zahtjevnim situacijama i napredujte prema situacijama koje kod vas izazivaju višu razinu anksioznosti

- Ne trebate ukloniti sva sigurnosna ponašanja odjednom – krenite polako i napuštajte jedno po jedno sigurnosno ponašanje. Možda će potrajati duže, ali lakše je stvari činiti sporijim tempom.
- Anksioznost neće odjednom nestati – trebat će neko vrijeme da se smanji. Što duže ostanete u situaciji koja vas plaši, vjerojatnije je da će se anksioznost smanjiti.



Nemojte očekivati da će anksioznost nestati čim ste se izložili situaciji ili napustili svoja sigurnosna ponašanja. Ako ste dugo izbjegavali određenu situaciju, vjerojatno će biti potrebno više napora i dužeg izlaganja. Pojačajte svoje samopouzdanje tako što ćete bilježiti napredak - zapišite svaku situaciju kojoj ste se izložili i zabilježite ishod. Jesu li se stvari kojih ste se plašili ostvarile? Uzmite u obzir da stvari ponekad ne ispadnu idealnima, no to ne znači da neće ići dobro sljedeći put -

bitno je biti uporan. Prevladavanje sigurnosnih i izbjegavajućih ponašanja težak je posao i sigurno će vas ponekad učiniti anksioznima. Sjetite se da mijenjate stare navike koje su bile s vama određeni period vremena i koje su služile tomu da vas učine manje anksioznima. Kada počnete raditi stvari na drugačiji način, to će vas sigurno privremeno učiniti anksioznijima. Potrebno je puno hrabrosti kako bi izdržali anksioznost, no sjetite se - **anksioznost je neugodna, no nije opasna!** Kad postignete uspjeh, pa i onaj najmanji, nagradite se i pohvalite. Misli su bitne: ako kažete sami sebi „Trebao sam napraviti to bolje“ ili „Svatko bi to mogao“ – samo si odmažete. Ohrabrujte se, kao što bi ohrabivali nekog drugog.

Svatko ima dobre i loše dane. Nekim danima vaša razina anksioznosti može se činiti visokom - drugim danima niskom. Zadatak koji se jedan dan čini laganim, drugi će dan možda biti težak. Imati loš dan ne znači da ne napredujete ili da nikada neće biti bolje. Zapamtite i da je anksioznost normalna te da je nemoguće živjeti život bez barem malo anksioznosti!

Ova publikacija izrađena je uz pomoć Europske unije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Sveučilišta u Rijeci i ni na koji se način ne može smatrati kako odražava gledišta Europske unije.



StuDiSupport

"Europska unija

Ulaganje u budućnost

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda"