



SMIREN UM, HRABAR KORÁK

PRAKTIČNI VODIČ ZA SUOČAVANJE S ANKSIOZNOŠĆU



IMPRESSUM

Autorice:

Mateja Kušić Matić
Marcela Milković
Antonija Strle Pleše
Dora Vranjican Leško

Izdavač:

Hrabri telefon
Hreljička 18a, 10 000 Zagreb

Dizajn:

Bovani design

Ova publikacija izrađena je uz financijsku podršku Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih. Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrabrog telefona i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih.

Zagreb, 2024.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti,
obrazovanja i mladih

SADRŽAJ

1. Tko sam ja?	1
2. Moja anksioznost	17
3. Je li sve što pomislim istina?	24
4. Osvijesti svoje negativne misli	36
5. Suoči se sa svojim negativnim mislima	44
6. Osjeti li moje tijelo moje misli?	52
7. Tehnike opuštanja	61
8. Što mi poručuju moji osjećaji?	67
9. Djeluj unatoč strahu	78
10. S novim alatima hrabrim koracima dalje	92

Dragi srednjoškolci i srednjoškolke,

jeste li se ikada osjećali nervozno prije ispita? Jeste li bili tjeskobni prije prvog spoja s osobom koja vam se sviđa? Jeste li osjetili lupanje srca, plitko disanje ili su vam drhtale ruke prije održavanja prezentacije pred cijelim razredom? Ako vam je ovo poznato, znači da ste doživjeli ono što se u psihologiji naziva anksioznost. Svi se ponekad tako osjećamo, a ovakvi osjećaji posebno znaju rasti u adolescenciji, razdoblju razvoja u kojem se vi upravo sada nalazite. Anksioznost nam u manjoj količini može i pomoći, ali ako je intenzivna i česta, može nam predstavljati problem i ometati svakodnevno funkcioniranje. Uz pomoć ove radne bilježnice naučit ćete tehnike i alate za lakše nošenje s takvim osjećajima. Naučit ćete njima upravljati, kako oni ne bi upravljali vama.

Rješavanjem vježbi u ovoj radnoj bilježnici bolje ćete upoznati sebe i raditi na slici o sebi. Upoznavat ćete i istraživati svoju anksioznost, misli, tjelesne reakcije i emocije povezane s njom. Osim što će vam pomoći razumjeti anksioznost, ova radna bilježnica će vas podučiti i kako prepoznati situacije koje ju uzrokuju te kako na njih adekvatno reagirati.

Vježbe su posložene tako da se nastavljaju jedna na drugu. Želja nam je da vas ova radna bilježnica nadahne, osnaži i potakne na djelovanje te da vam posluži kao podrška u izazovnim situacijama. Možete ih rješavati ovim redoslijedom, a možete i nekim koji vama osobno više odgovara. Možete ih riješiti jednom ili više puta te im se vratiti nakon što prođe određeno vrijeme pa vidjeti je li se nešto promijenilo. Na samom kraju imat ćete priliku procijeniti koliko ste novih stvari naučili i koliko ste zadovoljni svojim napretkom.

Bitno je znati da niste sami u ovome, mnogi vaši vršnjaci prolaze kroz iste ili slične osjećaje. Kroz rad na sebi postajete svjesniji svojih unutarnjih stanja i reakcija, što vam može pomoći, ne samo u školi, nego i u svakodnevnom životu.

Sretno na vašem putovanju!

1. Tko sam ja?

Prije nego što počnemo pričati o tvojoj anksioznosti, razgovarat ćemo malo o tebi. Kako bi upoznao/la svoju anksioznost, kao jedno od emocionalnih stanja u kojem se možeš naći, važno je da prvo upoznaš samog/samu sebe. Tko si ti? Što je to što te čini jedinstvenom osobom kakva jesi? Kako si postao/la baš takva osoba?

Kako bismo ti pomogle da se približiš odgovorima na ova pitanja, pripremile smo niz vježbi kroz koje ćeš istraživati svoju sliku o sebi. Puno je toga što nas čini osobama kakve jesmo: obitelj u kojoj odrastamo, načini na koje funkcioniramo u različitim područjima života, uloge koje imamo u društvu, naše osobine ličnosti i slično. U vježbama koje slijede istražiti ćemo zasebno svako od tih pojedinih područja.

Obiteljsko stablo

Mi ljudi smo društvena bića, a prva zajednica kojoj većina nas pripada od rođenja je naša obitelj. Geni koje nasljeđujemo od roditelja te način odgoja i iskustva koja doživimo unutar obitelji ili s osobama s kojima živimo u djetinjstvu utječu na to tko smo i kakve osobe postajemo.

Na obiteljskom stablu, u bijele pravokutnike upiši svoje ime te imena svojih baka, djedova, roditelja i braće ili sestara ako ih imaš. Možeš dodati i ujake/ujne, stričeve/strine, tete/tetke i bratiće/sestrične. Ako ti je potrebno, primjerice ako imaš više od dvoje braće ili sestara, možeš dodati još imena i izvan praznih polja. Isto tako, neka polja možeš ostaviti prazna.

Kako bi bolje upoznao/la svoju obitelj, crtama poveži svoje ime s imenima svih drugih članova obitelji i označi znakovima koji najbolje opisuju vaše međusobne odnose prema legendi:



Bliski odnosi



Udaljeni odnosi



Skladni odnosi

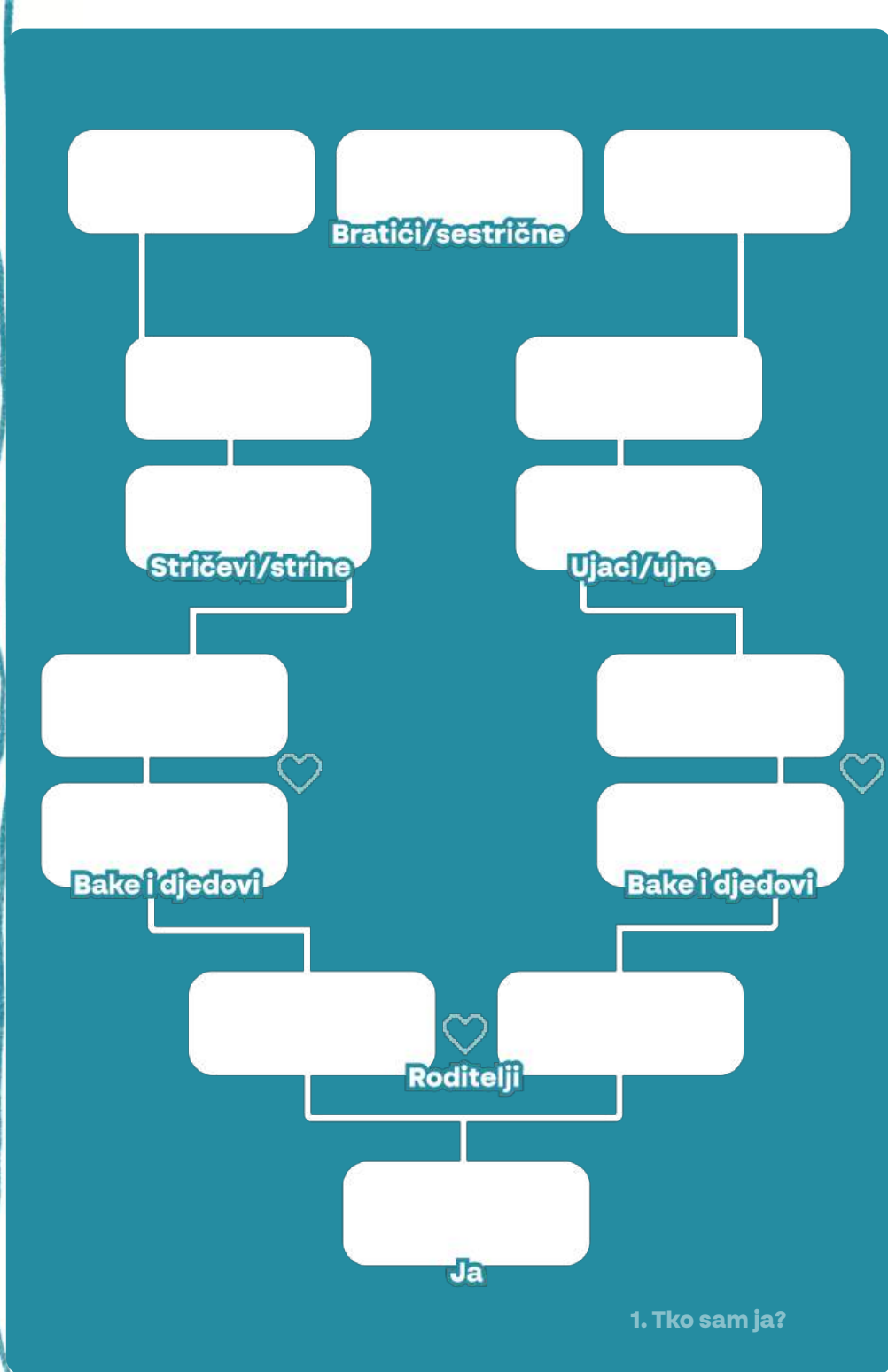


Sukobljeni odnosi

(Ukoliko s nekim članovima obitelji nisi u kontaktu ili ste prekinuli odnos, možeš vaša imena ostaviti nepovezana.)

Promotri svoje obiteljsko stablo i razmisli o odnosima koje imaš s članovima uže i šire obitelji. Jesu li onakvi kakvi želiš da budu ili bi nešto promijenio/la? Zapitaj se na koji način možeš raditi na tim odnosima i što možeš napraviti da ih unaprijediš.

Možeš razmisliti i u kakvim su odnosima članovi tvoje obitelji jedni s drugima. Primjerice, u kakvom su odnosu tvoji roditelji sa svojim roditeljima, tvojim bakama i djedovima. Ako želiš, možeš imena ostalih članova obitelji međusobno povezati odgovarajućim znakovima koje najbolje opisuju njihove odnose kako bi dobio/la potpuniju sliku odnosa unutar svoje obitelji. Primjećuješ li možda da se određeni tip odnosa često ponavlja na tvom obiteljskom stablu? Gdje se prvi puta pojavio?



Ja u različitim područjima života

Članovi obitelji, prijatelji i drugi ljudi koji su nam važni mogu utjecati na našu sliku o sebi. Ona se sastoji od uvjerenja koja imaš o samome sebi te ovisi o tome kako doživljavaš svoje funkcioniranje u različitim područjima svoga života: tjelesnom, misaonom, društvenom, duhovnom, emocionalnom... Slika o sebi može se mijenjati kroz život, kako se i ti mijenjaš. **Kako bi istražio/la svoju sliku o sebi, odgovori na sljedeća pitanja:**

Kako bi opisao/la svoj fizički izgled i tjelesne sposobnosti?

Koliko si zadovoljan/na svojim školskim uspjehom? Kojim dijelovima si zadovoljan/na, a na čemu misliš da bi mogao/la još poraditi?

Kakvi su ti odnosi s drugima - prijateljima, članovima obitelji, profesorima...?

Koje emocije ti se najčešće javljaju u svakodnevnom životu i kako ih izražavaš?

Koje su tvoje životne vrijednosti, što ti je važno, u što vjeruješ? Pripadaš li nekoj religiji ili duhovnoj zajednici?

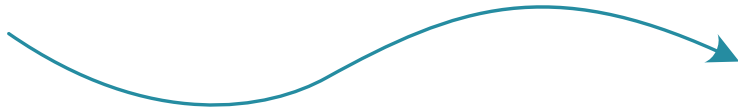
Jesi li rješavajući ovu vježbu došao/la do novih spoznaja o sebi ili ti je sve od prije poznato? Koje pitanje ti je bilo najlakše, a koje najteže riješiti? Je li te nešto iznenadilo? Kada govorimo o tvom funkcioniranju u ovim različitim područjima, razlikuje li se možda neko područje od ostalih?

Ja kao drvo

Kako bi dodatno istražio/la svoju sliku o sebi, slijedi malo drugačija vježba za koju je potrebno ući u svijet mašte. Zamisli da si drvo. To može biti neko stvarno ili zamišljeno drvo. Može biti neka određena vrsta drveta ili drvo iz mašte. Nastoj ne razmišljati previše, nego prihvati prve asocijacije koje ti padnu na pamet.

Jesi li listopadno ili vazdazeleno drvo? Zamisli kakvo ti je korijenje: duboko ili plitko, gusto ili rijetko, debelo ili tanko. Kakvo ti je deblo? Koliko si visoko? Je li ti kora hrapava ili glatka? Kakva ti je krošnja? Koliko grana imaš i kakve su? Imaš li listova, cvjetova ili plodova? Pružaš li možda dom nekim životinjama?

Nacrtaj sebe u obliku drveta sa što više detalja i oboji sliku.



Kada si gotov/a s crtanjem, promotri svoj crtež. Ovo drvo predstavlja tebe. Kako se osjećaš u ovom obliku?

Razmisli što bi pojedini dijelovi drveta mogli predstavljati - što u tvom životu predstavlja korijenje, a što deblo/kora? Što predstavljaju grane, listovi, cvjetovi ili plodovi? S čime to možeš povezati kod sebe?

Zatim drvo možeš staviti u neki prostor. Ako želiš, možeš nacrtati gdje se drvo nalazi. Možda je u šumi ili uz potok, možda kraj neke kuće. Ima li drugog drveća u blizini i kakvo je? Koliko je udaljeno od tebe? Kako ti je na tom mjestu?

Razmisli kako bi htio/htjela da se ovo drvo razvija u budućnosti. Zapitaj se kako želiš da drvo izgleda za pet godina i što mu je potrebno da do toga dođe.

Moje uloge

Ono što nas čini osobama koje jesmo su i naše uloge. Svatko od nas u životu istovremeno ima brojne uloge. Primjerice, u školi si učenik/ica. Unutar svog razreda ili društva imaš ulogu prijatelja. Unutar svoje obitelji imaš ulogu sina ili kćeri, ali možeš imati i ulogu unuka/unuke, brata/sestre, nećaka/nećakinje, bratića/sestrične... Ako si u ljubavnoj vezi s nekim, tada je jedna od tvojih uloga i ona ljubavnog partnera. Ako treniraš neki sport, jedna od tvojih uloga je i ona člana sportskog kluba. Različite uloge pred nas stavljaju različite odgovornosti i očekivanja pa se u različitim ulogama različito ponašamo. Neke uloge nam mogu biti manje, a neke više važne.

Pokušaj se sjetiti što više svojih uloga. Zatim ih upiši prema tome koliko su tebi važne, na način da ih poredaš od najvažnije do najmanje važne.

Moje uloge:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Promotri svoj popis i pogledaj **na koje područje tvog života** se odnose uloge koje su ti najvažnije, a na koje one koje su ti najmanje važne.

Upoznaj samog/u sebe

Svatko od nas ima puno vrlina, ali i mana. Ne postoji savršena osoba. Razmisli koje tvoje osobine ti pomažu u životu, a na kojima bi mogao/la poraditi kako ti ne bi odmagale. U tome će ti pomoći sljedeća vježba.

Dovrši sljedeće rečenice:

Ponosan/na sam na _____

Ono što želim promijeniti kod sebe je _____

Moja super moć je _____

Moja najveća pogreška je _____

Kod sebe najviše volim _____

Drugi kod mene cijene _____

Najviše me strah _____

Već dugo se želim baviti _____

Ono što mi daje snagu je _____

Moj životni moto je _____

Razmisli na koji način možeš poraditi na osobinama koje bi htio/htjela promijeniti kod sebe. Kada ti je teško, može ti pomoći prisjetiti se svojih jakih strana, one su tvoji saveznici u rješavanju problema.

Moje osobine

Sada kad smo istražili tvoju obitelj, funkcioniranje u različitim životnim područjima i društvene uloge, za kraj ovog dijela istražiti ćemo još jednu odrednicu koja čini tvoju osobnost jedinstvenom, a to su – osobine ličnosti. Svaka osoba ima mnoštvo različitih osobina, a sve one zajedno čine našu osobnost. Ne postoje dvije identične osobe. Čak se i jednojajčani blizanci, koji imaju iste gene i odrastaju u istoj obitelji, razlikuju po svojim osobnostima. To je ono što svakoga od nas čini vrijednom i neponovljivom osobom. Niti jedna osobina nije sama po sebi dobra niti loša, tj. svaka može biti vrлина ili mana u određenoj situaciji i okolnostima.

Razmisli o tome koje ti osobine posjeduješ. Jesi li više društven/a ili povučen/a, često zabrinut/a ili opušten/a, orijentiran/a na postizanje ciljeva ili na uživanje, sklon/a avanturama ili tradicionalan/na?

Oboji riječi koje najbolje opisuju tvoju osobnost:

smiren	savjestan	marljiv
znatiželjan	zabrinut	povučen
opušten	sklon avanturama	suosjećajan
pričljiv	uporan	nemaran
brižan	tih	tradicionalan
pouzdan	društven	razdražljiv

Promotri osobine koje si obojio/la. Koje od tih osobina ti se sviđaju, a koje bi volio/voljela promijeniti? Ima li više onih koje ti se sviđaju ili koje ti se ne sviđaju? Važno je zapamtiti da svatko od nas ima u sebi svaku od ovih osobina. Primjerice, svi smo ponekad društveni, a ponekad povučeni, ponekad zabrinuti, a ponekad smireni. I to je u redu. Upoznavanje i prihvaćanje sebe i svojih osobina pomaže nam da izgradimo samopouzdanje i postanemo osobe kakve želimo biti.

Nadamo se da su ti ove vježbe pomogle da bolje upoznaš samoga/samu sebe te osvijestiš svoje jake snage, kao i prostore za rast i razvoj. Nakon što si istražio/la tko si, kakva je tvoja slika o sebi i spoznao/la što te sve čini upravo takvom osobom, početi ćeš upoznavati svoju anksioznost.

Sklonost osjećaju anksioznosti je još jedna osobina po kojoj se ljudi međusobno razlikuju. Tako su neki ljudi po prirodi često zabrinuti, nervozni, razdražljivi, skloni negativnim idejama i promjenama raspoloženja dok su drugi češće smireni, opušteni i otporniji na stres. Na to koliko smo skloni anksioznosti mogu utjecati i iskustva koja smo doživjeli tijekom života. Dobra je vijest da, ako nam prevelika količina anksioznosti smeta, možemo poraditi na njezinu smanjenju, o čemu ćemo kasnije govoriti i u ovoj radnoj bilježnici.

Što je točno anksioznost, kakav je to osjećaj, u čemu nas ograničava, a u čemu nam pomaže te kako nas može ometati u ostvarivanju želja i ciljeva, pričamo u idućem poglavlju.



2. Moja anksioznost

Anksioznost je neugodan osjećaj koji možemo opisati kao zabrinutost, tjeskobu, nervozu ili napetost. Svi se ponekad osjećamo anksiozno i to je potpuno normalno. Kod različitih ljudi različite situacije izazivaju anksioznost, a često za ovaj osjećaj nema očitog uzroka.

Anksioznost i strah su slični, a razlikuju se po tome što strah u pravilu kraće traje i kod straha nam je uvijek poznat uzrok. Primjerice, ako se bojimo pauka, uplašit ćemo se svaki put kada ga vidimo, ali čim se udaljimo od njega, strah će nestati. Za razliku od toga, anksioznost obično traje dulje i uzrok je često nepoznat. Tako se primjerice možemo osjećati tjeskobno, zabrinuto i napeto cijeli dan, a da ne znamo točno zbog čega se tako osjećamo.

Načini kako doživljavamo anksioznost razlikuju se od osobe do osobe. Ti načini mogu biti slični, ali nikada nisu posve isti, baš kao što niti dvije osobe ne mogu biti potpuno jednake.

Tvoja anksioznost razlikuje se od anksioznosti tvog prijatelja/ice. Ovaj osjećaj nas može ograničavati u funkcioniranju, ali nam ponekad može i pomagati. Kako bi ti anksioznost postala saveznica, prvo ju trebaš upoznati, u nastavku donosimo niz vježbi kroz koje ćeš istraživati svoju anksioznost i njezine znakove te se prisjećati situacija u kojima te ona sputavala, kao i onih u kojima ti je pomogla.

Na slici: načini na koje možeš doživljavati anksioznost.

Znakovi anksioznosti

Znakove anksioznosti možemo podijeliti na: tjelesne, misaone, emocionalne i ponašajne.

1. **Tjelesni znakovi** su primjerice ubrzano disanje, ubrzan rad srca, drhtanje ruku, klecanje koljena, bol u trbuhu, knedla u grlu i slično.

2. U **misaone znakove** spadaju negativne misli kojih se teško osloboditi, predviđanje da će se dogoditi nešto jako loše, zabrinutost, poteškoće s pamćenjem i koncentracijom, zbunjenost...

3. **Emocionalni znakovi** su razdražljivost, zabrinutost, napetost, nervoza, nemir i slično.

4. Osobe koje se osjećaju anksiozno mogu izbjegavati situacije koje im izazivaju anksioznost, a u društvu se često **ponašaju** sramežljivo, povučeno i pasivno.

Koje znakove anksioznosti si primijetio/la kod sebe? Upiši ih u donju tablicu! Možeš koristiti ove koje smo već spomenuli, a možda se možeš sjetiti i nekih koje nismo naveli.

Tjelesni	Misaoni	Emocionalni	Ponašajni

Promotri koju vrstu znakova si najlakše prepoznao/la, a kojih ti se bilo najteže sjetiti. Kojih je najviše, a kojih najmanje? Više o osjećajima u tijelu, mislima, emocijama i (izbjegavajućim) ponašanjima, poglavito onima vezanima za anksioznost, bit će riječ u sljedećim poglavljima.

Kakva je moja anksioznost?

Prisjeti se kada si se posljednji put osjećao/la anksiozno. Uzmi si malo vremena i probaj doći u kontakt s tim osjećajem, osjetiti ga u tijelu. Zamisli svoju anksioznost u fizičkom obliku. Kako ona izgleda? Koje je boje i kakvog oblika? Kakva joj je tekstura? Koje je veličine?

Nacrtaj ispod što si zamislio/la:

Kad bi tvoja anksioznost mogla govoriti, što bi ti rekla?

Što bi ti poručio/la svojoj anksioznosti?

Idući put kada primijetiš da se osjećaš anksiozno, prisjeti se ove vježbe. Poslušaj što ti anksioznost u toj situaciji govori pa joj odgovori!

U čemu me anksioznost ograničava?

Prisjeti se situacija kada te anksioznost u nečemu ograničila. Možda si htio/htjela nešto napraviti, ali nisi zbog osjećaja anksioznosti koji te u tome spriječio. Primjerice, možda si se htio/htjela javiti na satu kako bi odgovorio/la na neko pitanje ili rekao/la svoje mišljenje, ali nisi jer si se u tom trenutku osjećao/la anksiozno. Pokušaj se sjetiti tri takve situacije i ukratko ih opiši.

Situacija 1.

Situacija 2.

Situacija 3.

U čemu mi anksioznost pomaže?

Svaki osjećaj ima svoju svrhu pa tako i anksioznost. Ona nas želi zaštititi. Upozorava nas na moguće opasnosti te nam pomaže da se pripremimo na njih i da se ponašamo oprezno kada je to potrebno. Potpuni izostanak anksioznosti u nekim situacijama bi za nas imao štetne posljedice dok umjerena količina anksioznosti u nekim situacijama može pomoći.

Primjerice, ako si anksiozan/na zbog izlaganja pred razredom, ta anksioznost te može potaknuti da se dobro pripremiš i odlično odradiš taj zadatak.

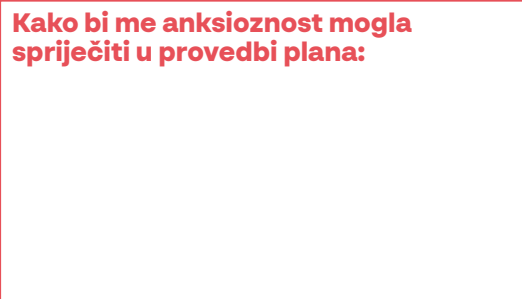
**Što misliš u čemu tebi pomaže tvoja anksioznost?
Možeš li se sjetiti nekih primjera?**

Kako mi anksioznost otežava ostvarivanje ciljeva i želja?

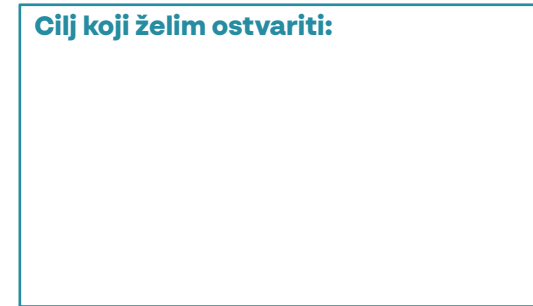
Kada osjetimo neku potrebu ili želju, mi je prvo prepoznamo i osvijestimo te si na temelju toga postavimo neki cilj. Nakon što smo postavili cilj, dolazi do planiranja akcije kojom ćemo taj cilj postići i ostvariti želju. U ovoj fazi razmišljamo, donosimo odluke i pripremamo se za akciju. Potom se trebamo angažirati i provesti odluke koje smo donijeli, izraziti svoje želje i isprobati različite načine kako bismo ostvarili ciljeve. Međutim, anksioznost nas može spriječiti u tome da te planove provedemo u djelo. Ako se osjećamo jako anksiozno, često nakon planiranja staje cijela priča.

Osobe koje se često osjećaju anksiozno imaju naviku prekinuti ovaj proces prije poduzimanja akcije i tako nikada ne dođe do ostvarenja cilja i želje.

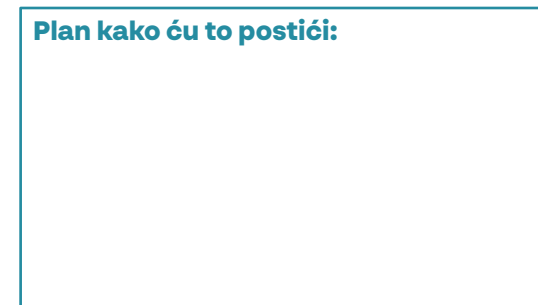
Kako bi me anksioznost mogla spriječiti u provedbi plana:



Cilj koji želim ostvariti:



Plan kako ću to postići:



Možda bi te u provedbi plana za ostvarenje cilja mogle spriječiti negativne misli poput: „Nisam dovoljno sposoban/na., Što ako ne uspijem? ili Sigurno neću uspjeti, bolje da niti ne pokušavam.” O tome što su misli, kakve sve misli postoje te što su to greške u razmišljanju, naučit ćeš u sljedećem poglavlju.



3. Je li sve što pomislim istina?

Misli mogu biti u obliku riječi ili slika; javljaju se same i bez naše volje. Mogu biti o prošlosti, sadašnjosti, budućnosti, o tebi, o drugima, o svijetu...

Javljaju se u svim situacijama, dolaze i prolaze, u sve se miješaju i imaju mišljenje o svemu – o tome kako se oblačiš, što jedeš, kako razgovaraš s prijateljima, kako učiš...

Vrste misli

Misli mogu biti pozitivne, negativne ili neutralne.

Probaj se sjetiti vlastitih primjera pozitivnih, neutralnih i negativnih misli i upiši ih u tablicu:

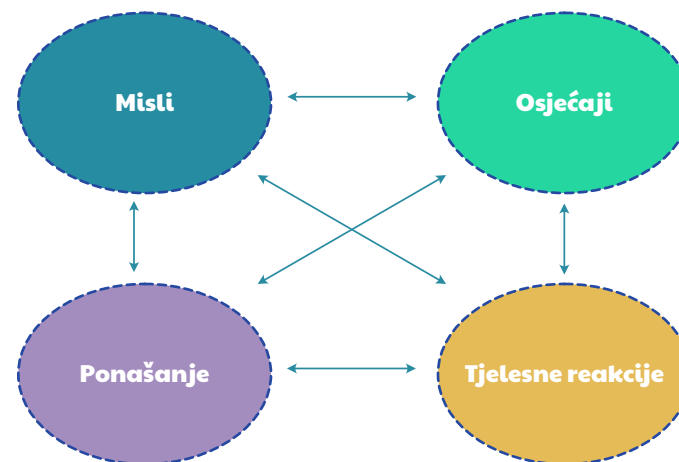
Pozitivne misli	Neutralne misli	Negativne misli
Pobijedit ćemo!	Pada kiša.	Uvijek nešto krivo napravim.
Super ću se provesti na praznicima.		Reći ću nešto glupo i svi će mi se smijati.

Nakon ove vježbe vidiš kako se pozitivne, negativne i neutralne misli mogu javiti u velikom broju različitih situacija. Sad kada si zapisao/la svoje misli, možeš vidjeti je li ti bilo lakše navesti pozitivne, negativne ili neutralne misli te koje najčešće primjećuješ kod sebe.

Kako misli utječu na osjećaje, ponašanje i tjelesne reakcije

Iste misli mogu se puno puta ponavljati i zbog njihove snage i upornosti često možemo u njih povjerovati iako nisu istinite. Može nam se činiti da naše misli postaju naša stvarnost, kao da smo s njima stopljeni. Misli su moćne i mogu preuzeti kontrolu nad nama i odvesti nas tamo gdje one žele.

One velikim dijelom određuju kako se osjećamo i što radimo. Osim **misli**, doživljaji iskustava koja prolazimo, sastoje se i od **osjećaja, ponašanja i tjelesnih reakcija**. Ove četiri komponente međusobno su povezane i međuovisne, a to znači da utječu jedne na drugu. Ako osvijestimo i na neki način promijenimo jednu od njih, to će utjecati i na ostale.



U prvom dijelu ove radne bilježnice, bavit ćemo se mislima i kako kroz osvještavanje i preispitivanje naših misli, možemo utjecati na to kako se osjećamo i ponašamo.

Pogledaj na sljedećem primjeru kako različite misli o istoj situaciji mogu utjecati na osjećaje, ponašanje i tjelesne reakcije.

Situacija: ulazim u razred i grupa vršnjaka se smije.

Misao 1: sigurno se meni smiju



Osjećaj 1: posramljenost

Tjelesne reakcije 1: pritisak u prsima, glavobolja



Ponašanje 1: spustim glavu i sjednem pokunjeno na svoje mjesto

Posljedica 1:

Misao 2: uuu baš me zanima što je smiješno



Osjećaj 2: znatiželja

Tjelesne reakcije 2: širom otvorene oči, osmijeh

Ponašanje 2: prilazim vršnjacima i upitam ih što ima novo

Posljedica 2:

Što sve utječe na misli koje nam se javljaju?

Misli koje nam padaju na pamet, između ostalog su pod utjecajem naših prethodnih iskustava. Očekivano je da osoba koju su vršnjaci nekada prije ismijavali, pomisli da je opet u pitanju ismijavanje nego netko tko nije imao takvo iskustvo. Ili naprimjer, za osobu koju je ugrizao pas, veća je vjerojatnost da će imati negativnu misao kada vidi psa (misao: „Ugrist će me!”) za razliku od osobe koja nema loših iskustava sa psom (misao: Ajme kako je sladak!)

Osim tih očitih negativnih iskustava koja direktno utječu na automatske misli, postoje i manje vidljivi čimbenici, poput nekih **društvenih očekivanja**, poruka koje primamo iz sredine u kojoj živimo, pravila i stavova u našoj obitelji, zaključaka koje nesvjesno donosimo promatrajući druge nama važne ljude u okolini i posljedice njihovih ponašanja.

Neke osobe imaju biološki veću sklonost anksioznosti i pojavi negativnih misli što je ljudsku vrstu kroz razvoj štitilo i pojačavalo šanse za preživljavanje.

Također, neke osobe imaju **biološki veću sklonost anksioznosti** i pojavi negativnih misli što je ljudsku vrstu kroz razvoj štitilo i pojačavalo šanse za preživljavanje. Npr. dok su ljudi živjeli u pećinama, preživljavali bi oni koji su stalno očekivali opasnost jer su se bolje pripremili da je izbjegnu, dok bi oni „bezбриžni“ češće stradavali u tadašnjem svijetu gdje je opasnost vrebala na svakom koraku (divlje životinje, otrovna hrana, vremenske neprilike...).

Vjerojatno se možeš prisjetiti situacija kada si dobrog raspoloženja, odmoran/na, sit/a i kada su ti i druge osnovne potrebe ispunjene. Kakve misli će ti se tada javljati u odnosu na situaciju kada si lošeg raspoloženja, gladan/na, umoran/na? Kod većine ljudi, veće su šanse da će se u **niskom raspoloženju** i **s neispunjenim osnovnim potrebama** javljati negativne misli.

Važno je imati na umu da se faktori koji više ili manje utječu na pojavu negativnih misli (i anksioznosti općenito), razlikuju od osobe do osobe. Zato je za početak potrebno prepoznati kada se negativne misli javljaju i promotriti koji su to sve za tebe važni faktori koji utječu na ublažavanje ili dodatno pojačavanje negativnih misli i anksioznosti.

Misli ne možemo kontrolirati, one nam jednostavno padaju na pamet, dolaze i odlaze svojom voljom i ne trebamo se gristi ako smo pomislili nešto ružno ili negativno.

Ono nad čime imamo kontrolu je ono što s mislima činimo nakon što se one pojave, odnosno hoćemo li povjerovati baš u sve što pomislimo i ponašati se u skladu s time, kriviti se jer smo „tako nešto mogli pomisliti“, ili ćemo ih uzeti s rezervom, preispitati, samo pustiti da prođu ili odbaciti kao neistine.

Greške u mišljenju

Važno je zapamtiti da sve što pomislimo nije uvijek istina, osobito kada se javljaju negativne automatske misli koje u nama izazivaju neugodne osjećaje. Svi gore spomenuti faktori mogu dovesti do grešaka u opažanju i zaključivanju.

Neke od najčešćih grešaka:

1. Negativne naočale

Vidiš samo ono negativno npr. „Mene nitko ne voli.“

2. Pozitivno se ne računa

Na pozitivne stvari koje se dogode gledaš kao da su nevažne i rezultat sretnih okolnosti, a ne tvojih zasluga:
„Dobila sam 5 jer je test bio lagan.“

3. Napuhavanje stvari

Male negativne stvari doživljavaš većim nego što jesu:
„Zbog ove gluposti koju sam danas izvalio nikad neću imati prijatelja.“

4. Predviđanje

Obično da će se dogoditi nešto loše, npr.:
„Znam da ću se osramotiti pred pločom i svi će mi se smijati.“

5. Čitanje misli

Kada pretpostavljaš da drugi ljudi misle nešto loše o tebi:
„Sigurno su pomislili da sam nesposobna i čudna.“

Poveži misli (lijevo) s vrstom greške koja se u toj misli pojavila:

Sigurno se ljuti na mene što kasnim.

Negativne naočale

Ništa ne napravim kako treba.

Pozitivno se ne računa

Nema šanse da će mi
pristati doći na rođendan.

Napuhavanje stvari

Ako sada dobijem 1, morat ću na popravni
i neću uspjeti upisati faks koji želim niti
se zaposliti, bit ću beskućnik.

Predviđanje

Profesorica me pohvalila
samo zato jer je pristojna.

Čitanje misli

Možeš li prepoznati koja od navedenih grešaka u mišljenju se tebi najčešće pojavljuje?

Sljedećih tjedana pokušaj uočiti kada ti se tvoja „omiljena greška” javlja i zabilježi ukratko što se dogodilo:

SVI ĆE MISLITI DA SAM ČUDAN/NA

4. Osvijesti svoje negativne misli

Automatske misli javljaju se jako brzo, u obliku rečenica (npr. „Ja to ne mogu”) ili slika (npr. prikaz ljudi kako se izruguju). Vrlo su brze i ne propitkujemo koliko su točne ili realne. Obično ih nismo svjesni, ali zato vrlo jasno osjetimo njihov utjecaj na naše raspoloženje. Automatske misli mogu biti pozitivne („Ovaj poklon će se sigurno svidjeti prijateljici”), neutralne („Danas je subota”) ili negativne („Osramotit ću se”) i mogu probuditi ugodne ili neugodne emocije.

Ako se prisjetimo povezanosti misli, emocija i ponašanja, jasnije je zašto nam je korisno znati prepoznati negativne misli. Negativne misli mogu potaknuti neugodne emocije, koje zatim određuju i to kako ćemo se ponašati. Ako znamo **prepoznati** negativnu misao, lakše **upravljamo** našim emocijama i ponašanjem.



Kako prepoznati negativne misli?

Negativne misli obično možemo prepoznati u trenucima kada nam se **raspoloženje odjednom promijeni** ili kada osjetimo **neugodne emocije**. S obzirom da smo rekli da automatske misli dođu i prođu jako brzo te da ih obično nismo svjesni, nekada može biti teško uhvatiti tu negativnu misao.

Zato je važno vježbati i osvijestiti što ti se sve može motati po glavi u trenucima kada se ne osjećaš dobro. U trenucima kada osjetiš promjenu raspoloženja, da se javljaju neugodne emocije ili se jednostavno ne osjećaš dobro, korisno je upitati se: „**Što mi je sada prošlo kroz glavu?**” ili „**O čemu sada razmišljam?**” što ti može pomoći u detektiranju tvojih negativnih misli.

Negativne misli su obično pretjerane, iskrivljene i netočne, ali znaju biti vrlo uvjerljive.

Najčešće su to misli koje nas tjeraju da **sumnjamo u sebe** („Ništa nisam naučio”, „Ništa ne znam”), misli koje **predviđaju** (obično katastrofalnu) **budućnost** („Svi će mi se smijati”, „Zablokirat ću”), misli koje nam govore da možemo drugima **čitati misli** („Ona sigurno misli da sam dosadna”, „Ovaj profesor misli da sam nesposobna”), misli koje su **jako stroge** i stvari vide u **ekstremima** („Ili sam izvrstan u nečemu ili sam nesposoban”, „Ako dobijem bilo koju ocjenu osim 5, glupa sam”).

Uhvati misao!

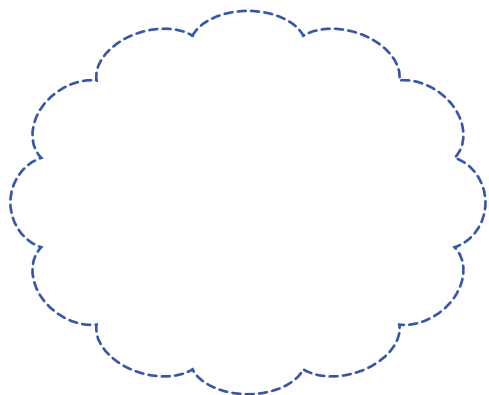
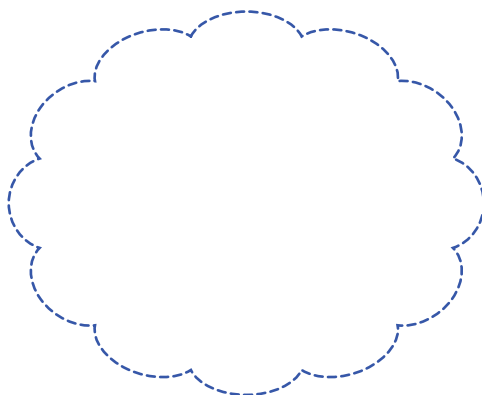
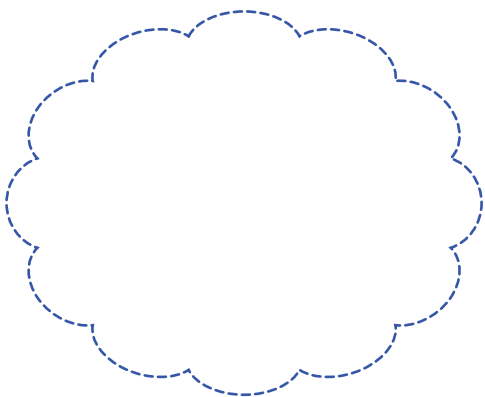
Prisjeti se situacija u kojima su ti se javile neke od navedenih emocija u tablici. Zapiši što se u tom trenutku događalo, što je možda potaknulo javljanje ovih emocija.

Pokušaj zapisati misli koje su ti se u tom trenutku pojavile i kako si reagirao/la u tim situacijama. Sjeti se pogreški u mišljenju od ranije (negativne naočale, pozitivno se ne računa, napuhavanje stvari, predviđanje, čitanje misli) i pokušaj odrediti o kojoj pogrešci se radi u tvojim mislima:

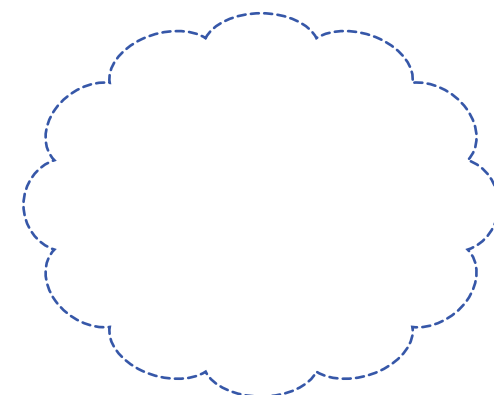
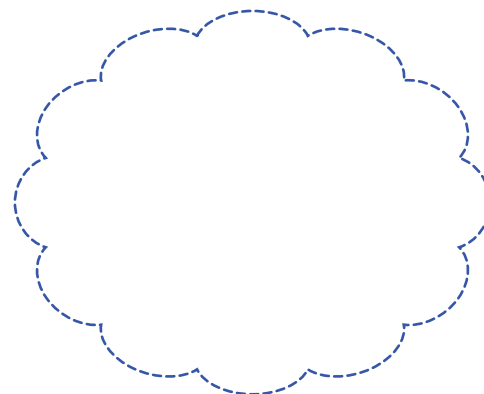
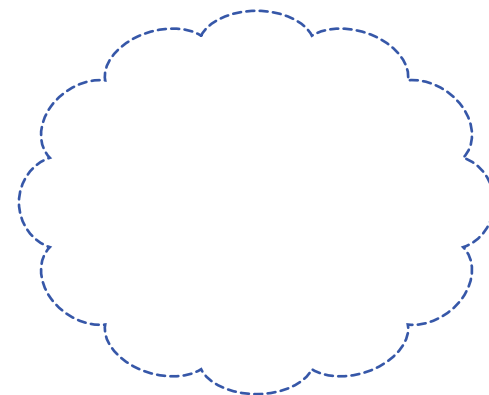
Emocija	Situacija Opiši što se dogodilo, tko je bio s tobom, gdje si se nalazio/la.	Misli Što ti je u tom trenutku prošlo kroz glavu, o čemu si razmišljao/la?	Pogreška Koju pogrešku u opažanju primjećuješ?	Ponašanje Kako si reagirao/la, što si učinio/la u toj situaciji?
Ljutnja				
Tuga				
Anksioznost				
Razočaranje				
Neka druga neugodna emocija...				

Upoznaj se sa svojim mislima

Kada sam uznemiren/a, moje misli izgledaju ovako:



Kad sam smiren/a, moje misli izgledaju ovako:



Moj unutarnji kritičar

U prepoznavanju negativnih automatskih misli može ti pomoći sljedeća vježba. Zamisli da u tvojoj glavi živi mali čovječuljak koji uvijek ima nešto negativno za reći. On te često **upozorava** što bi se loše moglo dogoditi, što će drugi misliti o tebi ili kako ćeš se osramotiti. Često kritizira i **očekuje najgore**. Uvijek se pojavi u situaciji koja ti predstavlja izazov, kada se suočavaš s nečim novim i nepoznatim, kada ti nedostaje hrabrosti. U takvim situacijama vrlo je lako osjećati se anksiozno i preplavljeno negativnim mislima. Ako zamisliš tko izgovara te misli, bit će ti lakše prepoznati ih.

**Zamisli svojeg unutarnjeg kritičara i daj mu ime.
Zamisli kako izgleda, kako se ponaša i kako mu zvuči glas.**

Moj unutarnji kritičar zove se: _____

Najčešće se javlja u sljedećim situacijama:

Najčešće mi govori:

Moj unutarnji kritičar povuče se i prestane govoriti negativne misli u sljedećim situacijama:

Kako utišati unutarnjeg kritičara?

Promijeni perspektivu

Ako zamislimo da naše negativne automatske misli dolaze od unutarnjeg kritičara koji nas želi **upozoriti** na potencijalnu opasnost i **zaštititi** nas od neugodnih iskustava, umjesto da nam želi loše, negativnim mislima možemo pristupiti na drugačiji način. Iako s najboljom namjerom, unutarnji kritičar može pogriješiti, krivo protumačiti situaciju ili pretjerano reagirati. Stoga kada prepoznaš negativnu misao, zahvali se kritičaru na brizi i reci mu zašto je krivo protumačio situaciju.

Što mogu reći svojem unutarnjem kritičaru kada se sljedeći put javi?

Dragi/a (ime tvojeg kritičara) _____,

Hvala ti što brineš i pokušavaš me zaštititi, ali...



5. Suoči se sa svojim negativnim mislima

Iako negativne misli mogu biti vrlo zastrašujuće i uvjerljive, važno je podsjetiti se da su one većinom **iskrivljene i netočne interpretacije situacija**. Čak i kad smo uvjereni da će nešto loše završiti, da znamo što netko misli o nama ili kada smo jako samokritični, te misli su jako **subjektivne** i ne predstavljaju uvijek pravo stanje stvarnosti.

Iako u teoriji to znamo, u situaciji kada te uhvati anksioznost, lako je povjerovati negativnim mislima.

Zato je korisno znati nekoliko trikova kojima možeš preduhitriti svoj anksiozni um i umanjiti utjecaj pogreški u mišljenju.

Što bi rekao/la prijatelju?

Zamisli da se tebi draga osoba nađe u situaciji da je anksiozna, zabrinuta, sumnja u sebe ili puno brine o nečemu što se još nije dogodilo. Što bi toj osobi rekao/la da ju umiriš? Kako bi ju utješio/la? Jesu li sve njezine brige realne i opravdane? Može li situaciju gledati na neki drugi način?

U trenucima kada se osjećaš preplavljeno i kada ti se jave negativne misli, zapitaj se: što bih rekao/la prijatelju u istoj situaciji? Možeš li i sam/a poslušati savjet kojeg bi rekao/la prijatelju?

Situacija koja me muči:

Misli koje mi se javljaju:

Što bih rekao/la prijatelju:

Pronađi alternativu

Kao što već znaš, negativne misli znaju biti jako uvjerljive, pogotovo u situacijama u kojima te preplave razne emocije. Tada je još teže vidjeti situaciju **realno i racionalno** te se može činiti kao da imaš neke **negativne naočale** na očima koje ti zamagljuju vid.

Sljedeći put pokušaj nešto drugačije: kada osvijestiš svoju negativnu misao, zapitaj se, „Na koji još način mogu protumačiti ovu situaciju? Postoji li neko drugačije objašnjenje?“.

Na primjer:

S prijateljicom si na kavi i dolazi njezina prijateljica koju sada prvi put upoznaješ. Upoznajte se, ali djevojka ne pokazuje nikakvo zanimanje za tebe, već se obraća jedino vašoj zajedničkoj prijateljici. Na odlasku te samo hladno pozdravila.

Negativne misli: „Vjerojatno misli da sam jadan/a. Tko zna što je čula o meni. Tako sam dosadan/a i nezanimljiv/a da ne želi uspostaviti nikakav kontakt sa mnom.“

Alternativno objašnjenje: „Djevojka vjerojatno ima loš dan i njezino ponašanje nema veze sa mnom. Možda joj se žuri pa je samo na brzinu htjela pozdraviti svoju prijateljicu i nema vremena za ulazak u duži razgovor.“

Dobio si lošu ocjenu iz predmeta u kojem si inače uspješan. Nakon toga profesor te nije pozdravio na hodniku.

Negativne misli: „Profesor sada misli da sam glup/a. Razočarao/la sam ga.“

Alternativno objašnjenje: „Profesor je vjerojatno mislio o nečemu drugome (o osobnim problemima ili o sljedećem satu kojeg mora održati) i vjerojatno me nije vidio u gužvi. Profesor zna da svatko može pogriješiti i dobiti slabiju ocjenu. To ne govori o mom znanju iz ovog predmeta.“

Ideš na rođendan na kojem će biti puno nepoznatih. Tamo ćeš znati samo nekoliko osoba s kojima se inače ne družiš često. U većim skupinama ljudi ti zna biti neugodno, ne znaš kako započeti razgovor pa se obično držiš po strani.

Negativne misli: „Svi će me čudno gledati jer ne poznajem puno ljudi. Osramotit ću se ako pokušam započeti razgovor. Nisam dovoljno zanimljiv/a pa ću se smotati i ispasti glup/a.”

Alternativno objašnjenje: „Nitko ne razmišlja o meni, već su svi usmjereni na sebe i razmišljaju kako da se predstave u najboljem svjetlu. Ako i kažem nešto nespretno, preživjet ću. Na rođendanu ću razgovarati s prijateljima koje poznajem od prije, a tko zna, možda upoznam nekoga tko mi je sličan i dobro se složimo.“

Pokušaj se prisjetiti situacija u kojima su ti se javile negativne misli. Zapiši ih i definiraj negativne misli. Kako si doživio/la situaciju? O čemu si razmišljao/la u tom trenutku?

Nakon zapisivanja negativnih misli pokušaj pronaći alternativno objašnjenje kao u primjerima. Postoji li drugačiji način gledanja na situaciju?

Situacija	Negativne misli	Alternativno objašnjenje

Zamisli najgori ishod

Anksioznost je po svojoj prirodi usmjerena na budućnost. Točnije, na ono što se još nije dogodilo, što bi moglo poći po krivu, a izvan je naše kontrole. Kada smo anksiozni, obično si postavljamo pitanje „Što ako...” te pretpostavljamo da će se nešto loše dogoditi, čak i ako ne možemo točno definirati što.

U situacijama kada te obuzme anksioznost, strah od nepoznatog i negativne misli usmjerene na predviđanje budućnosti, zapitaj se, „Što je najgore što se može dogoditi?”

Obično najgori ishod nije uopće tako strašan kako ti se možda čini. Kada uspiješ definirati što je točno to čega se bojiš, vidjet ćeš da se s time možeš suočiti (ili već nekada jesi).

Situacija koja te brine:

Što je najgore što se može dogoditi:

Koja je vjerojatnost da se najgori ishod dogodi? (0-100%)

Mogu li se suočiti s najgorim ishodom? Kako?

Što mi u tome može pomoći?

Uništavanje negativnih misli

Kao što smo već utvrdili, kada te preplave negativne misli, teško im je suprotstaviti se i vidjeti da one nisu u potpunosti istinite. Ponekad, umjesto razuvjeravanja i suprotstavljanja negativnim mislima, prvo je potrebno **izbaciti misli iz glave**.

To možeš napraviti **ispisivanjem misli na list papira** kada primijetiš da si u lošem raspoloženju ili da se tvoja anksioznost probudila. Zapiši sve što ti prolazi kroz glavu, sve što te brine i što te opterećuje.

Taj papir možeš sačuvati i ponovno pročitati nakon što se intenzivne emocije smire. Kada pročitaš svoje negativne misli iz nove perspektive možda ti bude lakše suočiti se s njima.

Papir možeš uništiti: **pošaraj ga, potrgaj ili razreži** na komadiće. Nekima samo ispisivanje misli i uništavanje papira donosi olakšanje. Pokušaj i ti!

Pretvaranje negativnih misli u pozitivne

U pretvaranju negativnih misli u pozitivne mogu ti pomoći prethodne vježbe. Podsjeti se: što bi rekao/la prijatelju da se nalazi u istoj situaciji, što je najgore što se može dogoditi i postoji li drugi način na koji se može objasniti situacija.

Za početak definiraj koje negativne misli ti se javljaju: zapitaj se **što ti prolazi kroz glavu i o čemu razmišljaš** kada te obuzme anksioznost.

Negativna misao

Pozitivna, realnija misao



6. Osjeti li moje tijelo moje misli?

„Osjećaji stanuju u tijelu”

Naši emocionalni procesi usko su povezani s tjelesnim reakcijama. Razumijevanje ove veze može nam pomoći da bolje upravljamo svojim emocionalnim stanjem, negujemo i tjelesnu i emocionalnu brigu o sebi te razvijemo dublje razumijevanje sebe i drugih.



Samoopažanje

Pokušaj se dosjetiti što više situacija u kojima si se osjećao/la zabrinuto, tjeskobno, uplašeno ili tužno. Pokušaj se dosjetiti o čemu si tada razmišljao/la, kako si se osjećao/la te što si osjetio/la u svome tijelu. Nakon što ispuniš stupce, obrati pozornost na zadnji koji se odnosi na senzacije u tijelu. Primjećuješ li povezanost svojih misli, emocija i tijela?

Situacija Okidač; što se dogodilo neposredno prije?	Misli Što ti je prolazilo kroz glavu?	Osjećaji Kako si se osjećao/la?	Tijelo Što si osjetio/la u svom tijelu?

Kada kažemo da naše osjećaje doživljavamo u tijelu, govoremo o sljedećim tjelesnim aspektima:

- **tjelesne senzacije:** emocije često izazivaju specifične tjelesne senzacije. Na primjer, osjećaj leptirica u trbuhu kada smo uzbuđeni ili stezanje u prsima kada osjećamo tugu ili brigu. Ove tjelesne senzacije mogu biti spontani pokazatelji naših emocionalnih stanja.
- **tjelesne reakcije:** naše tijelo automatski reagira na emocionalne podražaje. Na primjer, srčani ritam se može ubrzati kada smo preplavljeni strahom ili uzbuđenjem, mišići se mogu zategnuti u stresnim situacijama ili opustiti kada smo smireni.
- **emocionalna memorija u tijelu:** tijelo pamti kako se osjećalo u određenim situacijama u prošlosti. To znači da određene tjelesne senzacije mogu biti povezane s određenim emocionalnim događajima ili traumama iz prošlosti, što može utjecati na to kako se ponašamo i reagiramo u sadašnjosti.
- **tjelesno izražavanje emocija:** naše tijelo može izražavati naše emocije putem neverbalnih signala poput gestikulacije, izraza lica i držanja tijela. Ovi signali mogu biti važni u komunikaciji naših emocionalnih stanja drugima i mogu utjecati na način na koji nas drugi doživljavaju.
- **upravljanje emocijama putem tijela:** tehnike poput dubokog disanja, meditacije ili tjelesne aktivnosti mogu pomoći u upravljanju našim emocijama putem tjelesnih procesa. Na primjer, duboko disanje može aktivirati opuštajući odgovor tijela i smanjiti razinu stresa ili anksioznosti.

Anksioznost i moje tijelo

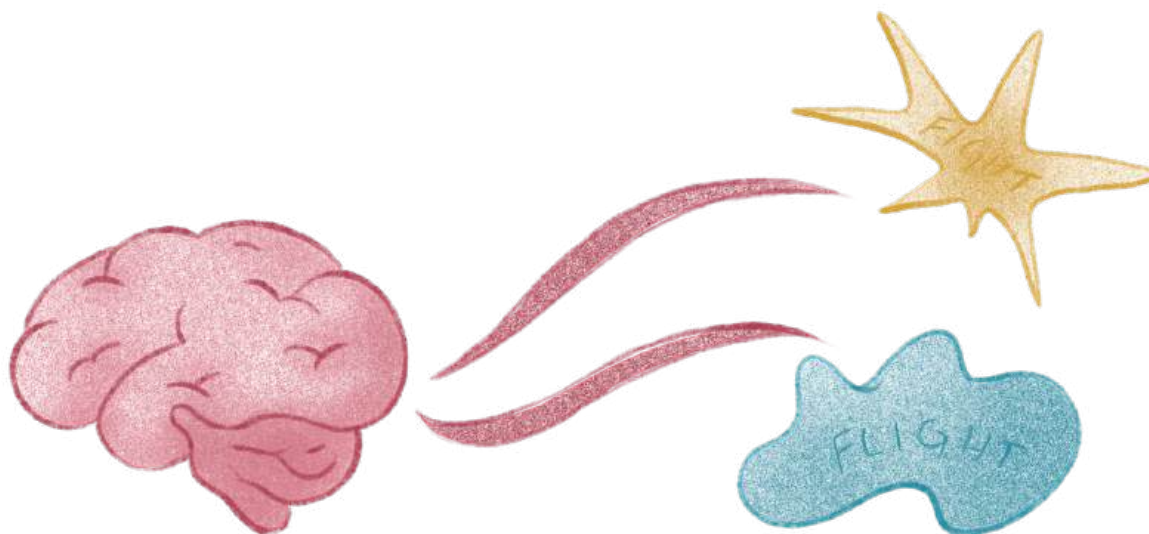
Evolucijska pozadina anksioznosti

Kada se suočavamo s prijetnjom, bez obzira je li ona stvarna ili zamišljena, naše tijelo aktivira kompleksan sustav odgovora poznat kao "fight or flight" (bori se ili bježi).

Ovaj biološki odgovor bio je ključan za preživljavanje pred opasnostima u okolišu u kojemu su živjeli naši preci. Međutim, u suvremenom društvu, gdje su prijetnje često psihološke prirode, ovaj "fight or flight" odgovor može se aktivirati i u situacijama koje nisu životno opasne, a prepoznajemo ih kao neugodne, što dovodi do osjećaja anksioznosti. Razumijevanje ovih bioloških mehanizama pomaže nam svjesno upravljati anksioznošću i razvijati strategije suočavanja sa svakidašnjim izazovima.

Evo kako to funkcionira:

- **Percepcija prijetnje:** naš mozak, posebice amigdala, igra ključnu ulogu u prepoznavanju i procjeni prijetnje. Kad amigdala registrira potencijalnu opasnost, šalje signale hipotalamusu.
- **Aktivacija hipotalamusa:** hipotalamus je poput kontrolne jedinice koja pokreće niz događaja. On izaziva oslobađanje hormona poput kortikotropina (CRH) i adrenalina, ključnih aktera u "fight or flight" reakciji.
- **Odgovor nadbubrežnih žlijezda:** adrenalinski i noradrenalinski hormoni, koje proizvode nadbubrežne žlijezde, oslobađaju se u krvotok. Ovi hormoni potiču pripremu tijela za brzu akciju.



Nastavno na aktivaciju prethodno spomenutih sustava, kao njihova posljedica, javljaju se razne fiziološke promjene:

- **ubrznani rad srca, osjećaj lupanja srca, povišen krvni tlak, crvenilo ili bljedilo:** tijekom anksioznosti, srce počinje brže kucati kako bi se povećao protok krvi i kisik brže distribuirao kroz tijelo, što može uzrokovati osjećaj ubrzanog rada srca.
- **brže disanje:** disanje postaje pliće i ubrzanije kako bi tijelu osiguralo dovoljno kisika za odgovor na stresnu situaciju, to može izazvati osjećaj nedostatka zraka, gušenja ili omamljenosti.
- **drhtanje, mišićna napetost, mišićni grčevi:** anksioznost može uzrokovati napetost u mišićima, posebno u području vrata, ramena i leđa. Ova fizička reakcija može rezultirati osjećajem nelagode ili bolovima.
- **povećana razina kortizola:** kortizol, poznat i kao "hormon stresa", povećava se tijekom anksioznosti. Ovaj hormon utječe na različite funkcije tijela, uključujući šećer u krvi i pritisak.
- **promjene u probavnom sustavu (bol u trbuhu, proljev, mučnina i povraćanje):** anksioznost može utjecati na probavni sustav, izazivajući mučninu, proljev ili zatvor. Ovo je rezultat aktivacije autonomnog živčanog sustava.
- **promjene na koži:** promjene u temperaturi kože, crvene pjege.

Važno je imati na umu da "fight or flight" reakcija nije nešto što možeš svjesno kontrolirati. Kao što je ranije opisano, to je više kao automatski odgovor tvog tijela na situaciju. Kad se suočiš s izazovom ili prijetnjom, tvoje tijelo odmah djeluje bez da stigneš razmišljati o tome. To je kao kad ti se auto previše približi - tvoje tijelo automatski reagira tako da skočiš ili pokušaš izbjeći opasnost bez razmišljanja.

No, iako ne možeš kontrolirati tu početnu reakciju, možeš naučiti kako se nositi s neugodnim osjećajima kada se jave. Dakle, iako ne možeš zaustaviti taj "fight or flight" odgovor, možeš naučiti kako se nositi s njim i kako ga smiriti kad god ti je to potrebno.

Važno je imati na umu da „fight or flight” reakcija nije nešto što možeš svjesno kontrolirati - to je više kao automatski odgovor tvog tijela na situaciju.

Kako umiriti tijelo kada osjećam anksioznost?

Postoje različite tehnike opuštanja koje pomažu ljudima u nošenju s anksioznosti. Neke od njih su duboko disanje, progresivna mišićna relaksacija, mindfulness meditacija, vježbe disanja, fizička aktivnost i vizualizacija ugodnog mjesta.

Važno je napomenuti da različite tehnike mogu djelovati različito na ljude, pa je korisno eksperimentirati s više metoda i pronaći onu koja najbolje odgovara tvojim potrebama i preferencijama.

Zašto tehnike opuštanja?

Korištenje tehnika opuštanja može biti korisno kako bi se nosili sa svakodnevnim izazovima, poboljšali svoje mentalno zdravlje i postigli veći osjećaj samopouzdanja i uravnoteženosti.

One ti mogu pomoći u:

- **smanjenju stresa i anksioznosti:** adolescencija može biti vrlo stresno razdoblje zbog širokog raspona promjena i izazova s kojima se mladi suočavaju, kao što su škola, obiteljski odnosi, vršnjački pritisak i identitet.
- **poboljšanju mentalnog zdravlja:** adolescencija je osjetljivo razdoblje za razvoj mentalnog zdravlja. Tehnike relaksacije mogu biti korisne kao dio cjelovitog pristupa upravljanju mentalnim zdravljem, pomažući mladim osobama da nauče kako se nositi s negativnim emocijama.
- **poboljšanju koncentracije i učinkovitosti:** adolescenti često imaju mnogo obaveza i izazova koji zahtijevaju visoku razinu koncentracije i učinkovitosti, poput školskog rada, ispita ili sportskih natjecanja. Redovito prakticiranje tehnika relaksacije može poboljšati sposobnost fokusiranja i povećati mentalnu jasnoću, što može rezultirati boljim akademskim ili sportskim postignućima.
- **upravljanju impulzivnim i/ili agresivnim reakcijama:** adolescencija je razdoblje kada mladi često prolaze kroz intenzivne emocionalne promjene i suočavaju se s izazovima u upravljanju svojim emocijama. Tehnike relaksacije mogu pomoći adolescentima da nauče kako prepoznati i kontrolirati svoje impulse te smanjiti agresivno ili destruktivno ponašanje.
- **povećanje općeg osjećaja zadovoljstva:** redovita praksa tehnika relaksacije može pridonijeti općem osjećaju zadovoljstva. To ti može pomoći da razviješ pozitivniji stav prema sebi i svom okruženju te da se lakše nosiš s izazovima koje donosi adolescencija.

7. Tehnike opuštanja



Vježbe disanja

Kada se ljudi osjećaju tjeskobno, često dišu plitko i ubrzano, što može izazvati fiziološke promjene - poput ubrzanog otkucaja srca, vrtoglavice, mučnine, osjećaja nedovoljnog unosa zraka ili hiperventiliranja.

Iako jednostavno trbušno disanje može pružiti opuštanje i oslobađanje od stresa, postoji nekoliko različitih vrsta vježbi disanja koje možeš isprobati, a svaka ima svoju posebnost. Evo nekoliko vježbi disanja koje možeš probati.

- **Svjesno trbušno disanje**

Zauzmi udoban položaj, zatvori oči i počni primjećivati svoj dah. Prije nego što ga počneš mijenjati, obrati pozornost na tempo i dubinu.

Dišeš li duboko ili plitko? Dišeš li brzo ili sporo? Osvještavanje svog disanja može ti pomoći da postaneš svjesniji/a reakcije svog tijela na stres i može ti pomoći da primijetiš kada moraš namjerno opustiti i usporiti svoje disanje.

- **Brojano disanje**

Brojanje udisaja može biti od pomoći, i za održavanje ritma disanja i kao oblik meditacije. Ova tehnika ti omogućuje produljenje daha i rastezanje izdaha.

Dok udišeš, stavi jezik na nepce odmah iza zuba. Zatim diši kroz nos i polako broji do 4. Nastavi brojiti do 7 i zadrži dah. Dok brojiš do 8 pusti zrak da izađe kroz usta. Zatim ponovi. To ti pomaže da stvarno isprazniš pluća i opustiš se pri svakom udisaju.

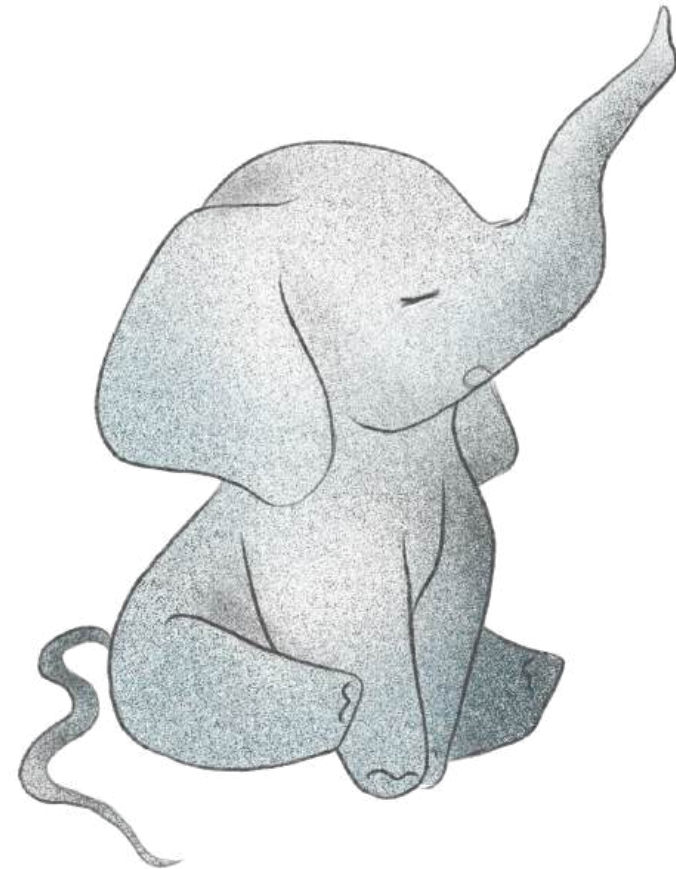
Kad tek počinješ, vježbaj disanje 4-7-8 za četiri udisaja, a zatim postupno pokušaj povećati intervale do osam punih udisaja.

- **Vizualizacija disanja: umorni slonić**

Ležiš na travi i promatraš oblake. Pored tebe prolazi slonić koji se umorio i traži mjesto gdje će sjesti kako bi odmorio. Ne vidi te u travi i primjećuješ kako se namješta kako bi sjeo na tvoj trbuh. Nemaš vremena pobjeći, jedino što možeš u ovom trenutku je napeti svoj trbuh jako. Zadrži napetost trbuha što duže kako bi ti osjećaj slonića bio što lakši. Slonić je nešto ugledao i odlučio se ustati. Sada možeš opustiti svoj trbuh.

Neka bude što mekaniji i opušteniji. Oh, čini se da se slonić ipak vraća. Brzo zategni opet mišiće trbuha, što je jače moguće. Neka tvoj trbuh bude tvrd kao stijena. U redu, slonić se opet ustao i udaljio od tebe. Možeš se sada opustiti.

- Primijeti razliku između napetog i opuštenog trbuha. Obrati pozornost na osjećaj kada je trbuh opušten. Pokušaj ostati ovako opušten/a još nekoliko minuta.



Vježbe opuštanja mišića

Sljedeće vježbe mogu ti pomoći kako bi se oslobodio/la napetosti u tijelu. Dobro vrijeme za ove vježbe je navečer kada legneš u krevet. One će ti pomoći opustiti se i zaspati.

- **Miris**
Namršti nos i čelo kao da njušiš nešto smrdljivo, a zatim opusti lice. Ponovi nekoliko puta.
- **Pas**
Snažno stisni zube kao da si pas koji drži i čuva kost koju mu netko želi uzeti. Zatim pusti tu kost na pod i opusti čeljust. Ponovi nekoliko puta.
- **Limun**
Zamisli da je ispred tebe stablo s limunima. Ispruži ruke visoko prema stablu i uberi sa svakom rukom po jedan limun. Snažno stisni limune da iscijediš sav sok. Baci limune na pod i opusti ruke. Ponavljaj sve ispočetka dok ne dobiješ dovoljno soka za čašu limunade. Na kraju dobro protresi ruke da se opuste.
- **Progresivna mišićna relaksacija**
Ova vježba obuhvaća cijelo tijelo. Kako bi ju lakše proveo/la, možeš zamoliti roditelja, brata, sestru ili neku drugu blisku osobu da ti polako čita upute dok ju ti provodiš. Isto tako, na internetu možeš pronaći mnogo primjera vođene progresivne mišićne relaksacije koje si možeš pustiti na mobitelu. Pokušaj odraditi sve vježbe, koliko god ti se naizgled smiješne čine. Obrati pozornost na svoje tijelo, kako se osjećaš kada su mišići napeti, a kako kada ih opustiš.

Važno je da je trajanje stiska mišića 4-6 sekundi, dok je naglo opuštanje i usmjeravanje pažnje na opuštanje mišića 10-12 sekundi.

Nakon što si napravio/la sve vježbe, pokušaj ostati što opušteniji/ja. Neka cijelo tvoje tijelo bude mekano i osjeti da su tvoji mišići opušteni. Ponekad se prvo moraš napeti prije nego se opustiš, baš kao što smo to radili u ovoj vježbi.

1. **Čvrsto stisni obje šake.** Pokušaj zamisliti da u svakoj ruci držiš jedan limun i pokušavaš istisnuti sav sok iz njega. Zadrži taj stisak 4-6 sekundi. Polako izdahni i opusti ruke. Obrati pozornost kako se šake opuštaju. Ponovi vježbu još jednom.

2. **Savini obje ruke u laktu i stegni mišiće što jače možeš.** Kao da pokazuješ nekome koliko si snažan/a. Zadrži stisak 4-6 sekundi, pa polako opusti. Duboko diši i obrati pozornost kako se mišići polako opuštaju. Ponovi vježbu još jednom.

3. **Podigni obrve što više možeš** i naboraj čelo, drži ga čvrsto stisnutim, najviše što možeš. Tako stisnuto čelo drži tijekom 4-6 sekundi. Zatim opusti i drži opušteno 10-12 sekundi, prilikom čega obrati pozornost kako je čelo glatko i opušteno. Diši polagano trbušno i ponovi još jednom.

4. **Sada skupi obrve, najjače što možeš, kao da se pokušavaš namršiti.** Zadrži 4-6 sekundi, a zatim polako opusti. Osjeti olakšanje i opuštenost u čelu. Zadrži opuštenost 10-12 sekundi, a zatim ponovi vježbu još jednom.

5. **Čvrsto zatvori oči,** zadrži stisak 4-6 sekundi, pa naglo opusti. Usmjeri se na osjećaj opuštenosti oko očiju. Ponovi vježbu još jednom.

6. **Pritisni usne zajedno.** Nemoj stiskati zube, usmjeri se samo na usne. Zadrži stisak 4-6 sekundi, zatim naglo opusti. Ostani opušten/a 10-12 sekundi, zatim ponovi vježbu.

7. **Sada stisni samo zube.** Zadrži stisak 4-6 sekundi, zatim naglo opusti. Ostani opušten/a 10-12 sekundi, zatim ponovi vježbu.

8. **Podigni ramena kao da njima želiš dotaknuti uši.** Pokušaj ih podići što više i drži tako 4-6 sekundi. Zatim ih naglo opusti. Usmjeri pažnju na osjećaj opuštanja, kao da ti teret odlazi s ramena. Ostani opušten/a tijekom 10-12 sekundi i polako diši. Ponovi vježbu.

9. **Usmjeri se na svoja prsa.** Pokušaj udahnuti što više zraka u svoja prsa. Primijeti kako su podignula. Zadrži dah 6 sekundi, zatim polako izdahni. Usmjeri se na osjećaj opuštenosti prsa te ponovi vježbu još jednom.

10. Sada prelazimo na trbuh. **Pokušaj stisnuti trbušne mišiće najjače što možeš.** Drži ih tako stisnute 6 sekundi, zatim naglo opusti. Obrati pažnju kako se trbuh opustio. Ponovi vježbu još jednom.

11. **Stisni natkoljenice i listove te pritisni petama pod** kao da ga želiš nogama odgurnuti. Guraj tako 6 sekundi, zatim naglo opusti. Usmjeri pažnju na to kako su se noge opustile i duboko, polako diši. Ponovi vježbu još jednom.

Vizualizacija (zamišljanje)

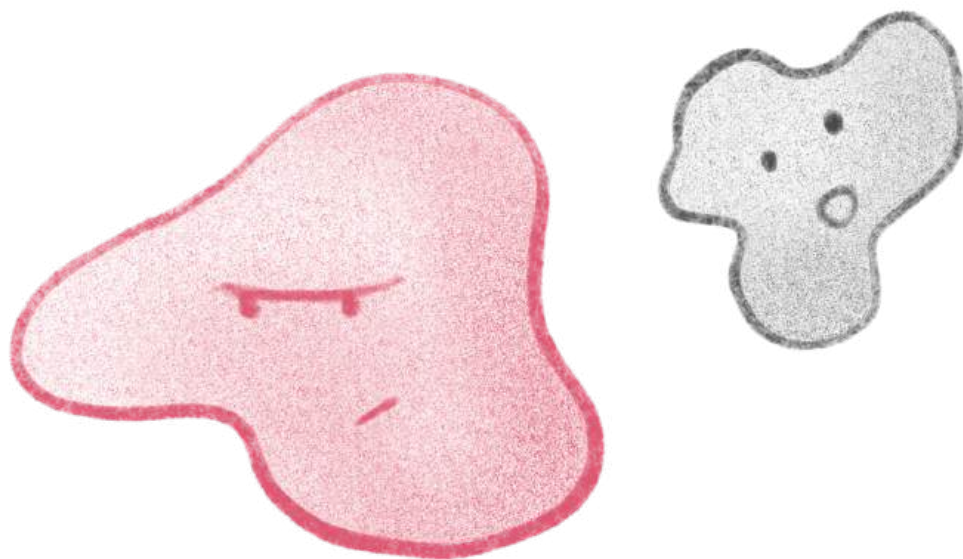
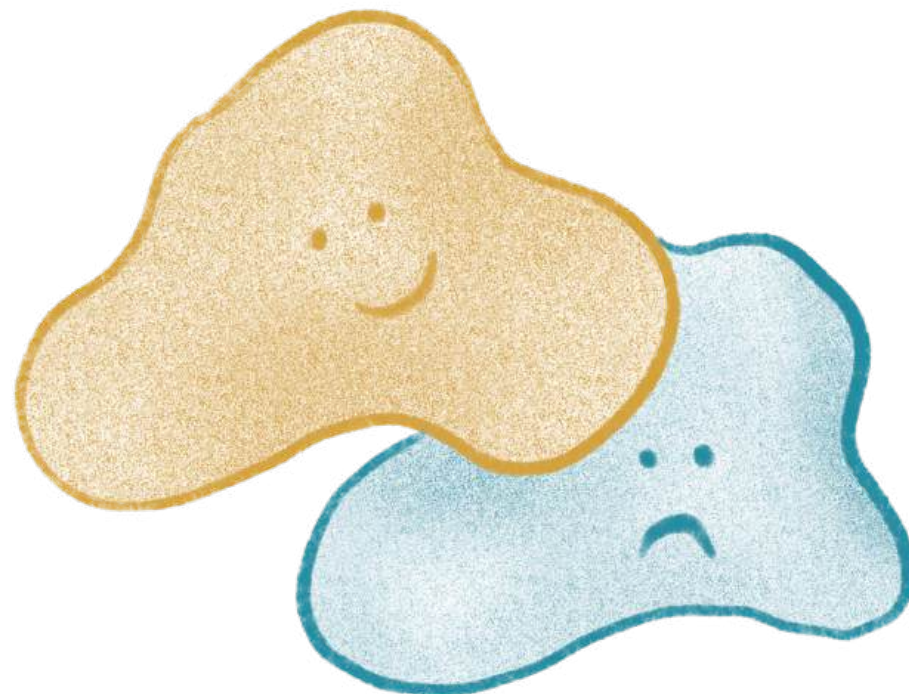
Ovo je tehnika u kojoj se opuštamo kroz maštanje – to može biti zamišljanjem da se nalazimo na nekom lijepom i ugodnom mjestu ili zamišljanjem kako udišemo najdražu boju, zvuk ili okus koji nas onda ispunjava i smiruje.

- **Plaža**

Sjedni u udoban položaj, opusti ramena, a stopala stavi čvrsto na tlo. Zatvori oči i zamisli da si na prekrasnoj plaži. Slušaj valove i ptice. Osjeti mekani pijesak pod tabanima. Udahni miris mora. Osjeti kako te sunce grije. Pokušaj primijetiti što više detalja oko sebe. Ostani na tom mjestu dokle god ti odgovara.

- **Boja**

Zamisli svoju omiljenu boju koja ti donosi mir i sigurnost. Zamisli kako svakim udahom udišeš tu boju i šalješ je kroz cijelo tijelo dok izdišeš. Nastavi tako dok ti cijelo tijelo nije ispunjeno svojom opuštajućom bojom.



8. Što mi poručuju moji osjećaji?

Do sada smo spomenuli dvije važne komponente ljudskih doživljaja: misli i tjelesne reakcije. U ovom poglavlju, više ćemo se baviti osjećajima. Prvi korak za razumijevanje osjećaja je njihovo prepoznavanje!

Krug osjećaja

U ovom krugu možeš vidjeti koliko naši osjećaji mogu biti raznoliki i međusobno povezani, ali i što sve možemo osjećati istovremeno. Posluži se ovim krugom kada nisi siguran/a kako se osjećaš i kada ti treba pomoć oko izražavanja i imenovanja osjećaja.



Najčešći neugodni osjećaji

Ljuttnja je emocija koja se često smatra nepoželjnom, ali to nije tako. Ona nam pomaže da prepoznamo da je ugroženo nešto što nam je važno (npr. vlastite granice, potrebe, očekivanja, planovi). Kada smo ljuti, imamo puno energije i nije nam baš ugodno tako se osjećati. Problem je ako s tom energijom ne postupamo na prihvatljiv način jer onda može doći do tučnjave, svađe, uništavanja stvari i/ili povrjeđivanja sebe/drugih.

Važno je prepoznati ljuttnju i usmjeriti svoje ponašanje na pravi put. Kada smo ljuti, možemo primijetiti neke promjene u našem tijelu:

- ubrzano i usredotočeno razmišljanje o onome što nas ljuti,
- napetost u rukama ili nogama kao da se pripremamo na udarac ili trčanje,
- ubrzano disanje i kucanje srca,
- pritisak u glavi, crvenjenje u obrazima.

Tugu osjećamo kada smo nešto izgubili, kada nam nešto nedostaje ili kada prolazimo kroz neke promjene. Kao i sve emocije, tuga je korisna jer nam pomaže da uzmemo vrijeme za prihvatiti ono čega više nema, da shvatimo da nam je važno to zbog čega smo tužni, a možemo se i međusobno bolje upoznati kada pokažemo tugu jedni pred drugima i o njoj razgovaramo.

Kako možeš prepoznati tugu:

- nemaš volje za aktivnosti kao inače.
- teško ti je koncentrirati se u školi.
- puno više ili manje jedeš i spavaš,
- lako se posvađaš ili uzrujaš,
- često imaš potrebu plakati (bez obzira plačeš li zaista ili ne).

Tugu je važno izraziti na prihvatljiv način. Ako je tuga dugo u nama i ne „izbacimo“ je van, tada kao lonac pun vruće vode kipimo. Zbog toga nas može početi boljeti glava, trbuh ili neki drugi dio tijela, možemo imati osjećaj da nas nešto „steže“ oko srca.

Kada si tužan/na (ili osjećaš neku drugu neugodnu emociju), razgovaraj s osobom od povjerenja. Kada vruća voda kipi u loncu, potrebno je da netko podigne poklopac kako bi se voda „smirila“. Isto se događa i kada razgovaramo jedni s drugima. Time dobivamo podršku i snagu, odnosno osoba nam „podigne poklopac“ kako naša tuga ne bi „iskipjela“ na krivi način i naštetila nam.

Strah se javlja kada se suočimo s nepoznatim, opasnim, neizvjesnim ili napetim situacijama. Kada osjećamo strah, često ne znamo što nas čeka, pa nam on pomaže da se pripremimo. Naše tijelo tada ima puno energije kako bi nam dalo snage da se nosimo s neugodnom situacijom. Primjerice, kada nas je strah ispita ili ispitivanja pred razredom, pomažemo si tako da učimo i pripremimo se za ispit.

Kako znaš da te strah:

- razmišljaš da je ishod situacije koja te straši negativan,
- brže dišeš, srce ti brže kuca, mišići su ti napeti,
- jače se znojiš, suha su ti usta, osjećaš kao da ti se želudac stišće,
- razmišljaš jako brzo, imaš osjećaj da si se zaledio/la.

Kao i druge emocije, strah je potrebno „izbaciti“ iz sebe. Nije ugodno osjećati ga, ali problem nastaje ako zbog straha prestajemo raditi stvari koje volimo. Na primjer, izbjegavaš školu, trening, druženje s prijateljima. Ako strah traje više dana i primjećuješ da ti je teško nositi se s njime te da ti ometa svakodnevne aktivnosti i obaveze, važno je da potražiš pomoć na način da se povjeriš nekoj odrasloj osobi kojoj vjeruješ.¹

¹ Preuzeto iz radne bilježnice za provedbu radionica za osnaživanje djece i mladih - Hrabri putokaz, Hrabri telefon (Zagreb, 2021.)

Moj dnevnik osjećaja

Za bolje razumijevanje i nošenje s intenzivnim osjećajima, za početak je važno promotriti i zabilježiti u kojim situacijama se javljaju, koje misli i tjelesne senzacije ih prate i koja je tvoja reakcija odnosno ponašanje. Na taj način je lakše osvijestiti prepoznati sve važne faktore koji utječu na pojavu neugodnih emocija i koje u budućnosti možemo svjesno mijenjati kako bi nam bilo bolje.

Sljedećih tjedan dana pokušaj popunjavati dnevnik osjećaja.

Možeš za to iskoristiti tablicu u ovoj radnoj bilježnici ili razmisli što ti je uvijek pri ruci – možda aplikacija za bilješke u mobitelu ili neka tvoja bilježnica koju već sada nosiš sa sobom. Važno je samo da zabilježiš sve podatke iz tablice i da zapisivanje bude čim prije nakon pojave osjećaja dok ti je dojam još svjež.

Moj dnevnik osjećaja					
Datum i vrijeme:	Situacija:	Misli koje mi prolaze kroz glavu:	Osjećaji i jačina 0-10:	Što osjećam u tijelu:	Moja reakcija / ponašanje:

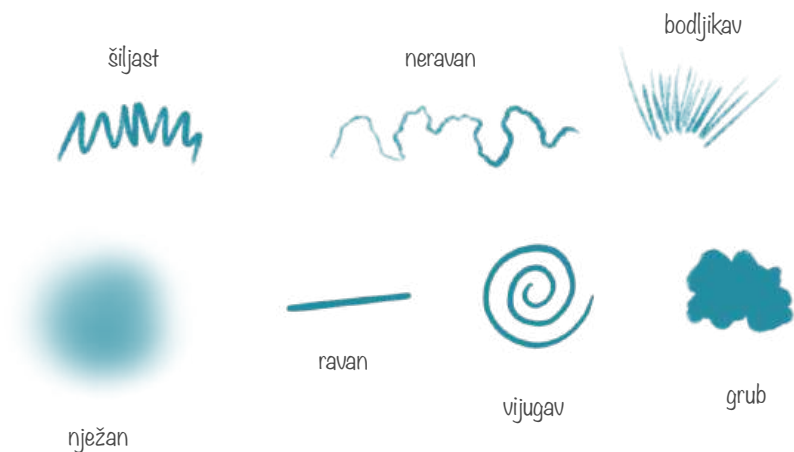
Kreativno istraživanje osjećaja

Još jedan način da si pomogneš s jakim neugodnim osjećajima je da ih dodatno istražiš. Za bolji učinak i raspoloženje, preporučamo bojice ili flomastere:

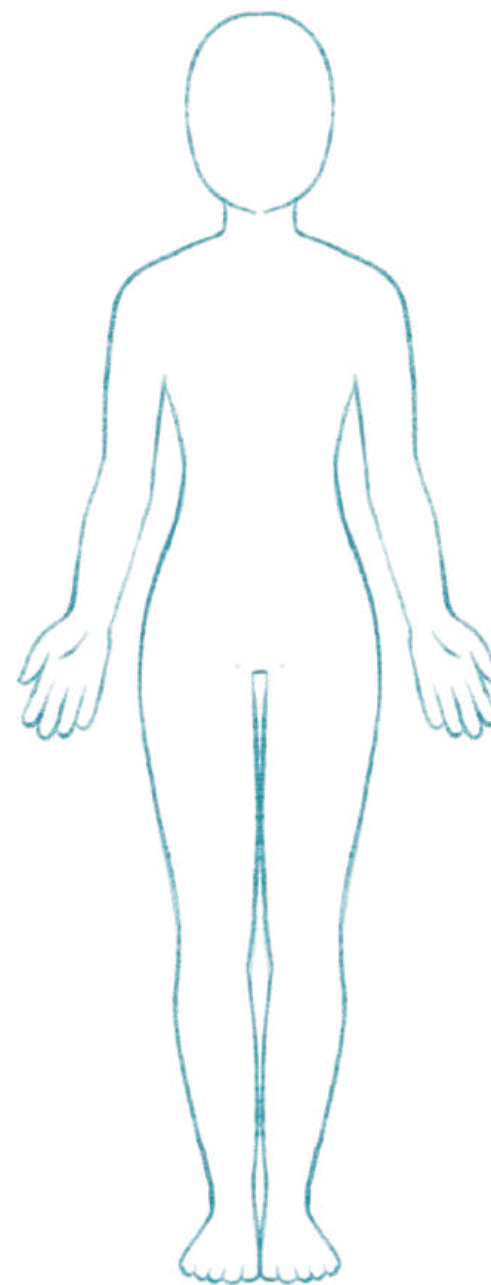
Koje je boje tvoj osjećaj? Označi bojom gdje ga u tijelu osjećaš.

Koliko je velik tvoj osjećaj? Je li ogroman kao planina? Srednje veličine kao stolac? Ili malen poput gumba? Ako želiš, nacrtaj taj predmet.

Kada bismo mogli dotaknuti taj osjećaj, kakav bi on bio?



Želiš li još nekako opisati svoj osjećaj? Kojeg je oblika, okusa, teksture, mirisa? Možeš mu dati neki zvuk, zauzeti tijelom položaj koji bi ga prikazivao i slično.



Aktivnosti koje pomažu

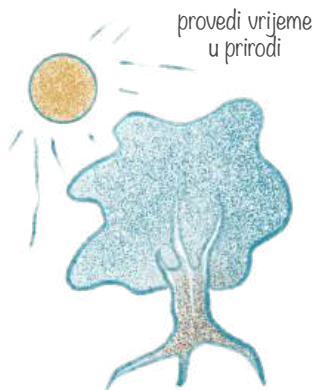
Kada osjećaš tugu, ljutnju, zabrinutost, dosadu ili se ne možeš koncentrirati, tada se upusti u neku od ugodnih aktivnosti.

Zaokruži aktivnosti za koje već znaš da ti pomažu (ili ti se čini da bi mogle pomoći) da se bolje osjećaš.



ortaj

slušaj glazbu koju voliš



provedi vrijeme u prirodi



vježbaj



piši dnevnik



provedi vrijeme u društvu



razgovaraj s dragom osobom



popij topli napitak



prredi si toplu kupku



čitaj

Dopuni listu svojim prijedlozima:

A stylized illustration of a hand holding a shield. The hand is rendered in a grey, stippled texture with a black outline, reaching from the top left towards the center. The shield is a light blue color with a darker blue outline and a subtle gradient. It is surrounded by a soft, glowing orange and yellow aura. The background is plain white.

9. Djeluj unatoč strahu

Već smo nekoliko puta u ovoj radnoj bilježnici spomenuli kako su misli, emocije i ponašanje međusobno **povezani** i kako utječu jedni na druge.

Sada ćemo pojasniti kakva je uloga ponašanja u održavanju anksioznosti. Imamo dobru vijest – nad vlastitim ponašanjem imamo najviše kontrole i možemo ga mijenjati i prilagođavati na način koji nas najviše **približava našim vrijednostima i ciljevima**.

Izbjegavanje neugodnih situacija

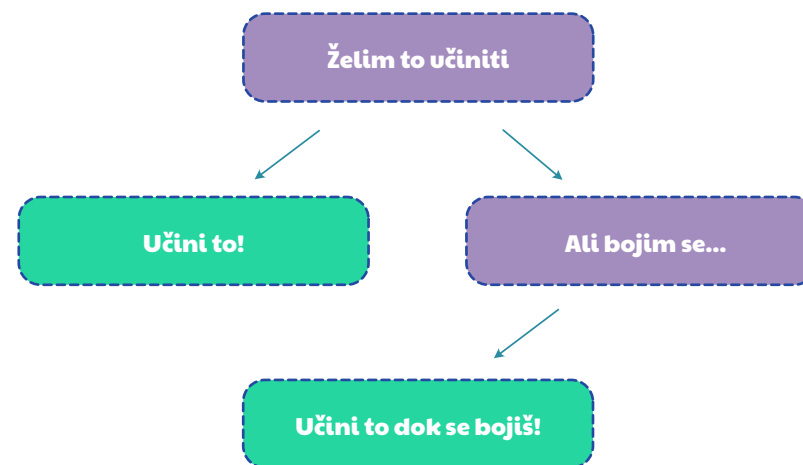
U prirodi svih živih bića je da se žele približiti ugodi i pobjeći od neugode, to je osnovna motivacija za većinu onoga što radimo. Ljudsku vrstu to je dovelo do nevjerojatnih otkrića i izuma koji nam omogućuju lagodan i ugodan život (npr. dostupnost hrane u frižideru i trgovinama, grijana sjedala u automobilu i sl.)

Međutim, **bježanje od neugode** može postati problem kada u pokušaju izbjegavanja anksioznosti, počnemo izbjegavati neka mjesta, ljude, situacije i/ili ponašanja koje bismo ustvari voljeli vidjeti i iskusiti ili nam njihovo izbjegavanje **otežava funkcioniranje i ruši kvalitetu života**.

Naprimjer, osoba koja ima socijalnu anksioznost, odbija poziv na rođendan jer joj situacija grupnog druženja predstavlja velik stres, boji se da neće imati što za reći i da će drugi misliti da je čudna. Ne odlazi na rođendan i na taj način izbjegava stres, no istovremeno se osjeća usamljeno i izolirano.

Ili naprimjer, osoba koja ima strah od visine izbjegava odlazak s društvom na planinarenje. Voli prirodu i želi sudjelovati u grupnim aktivnostima, no strah prevladava i ona ostaje kod kuće i zbog toga je nezadovoljna.

Većina ljudi ima neke specifične strahove i nije ih uvijek potrebno razbijati. Netko tko se boji lifta, jednostavno će hodati po stepenicama (i bit će u super formi). Nekome taj strah nikada ne mora predstavljati problem i narušavati kvalitetu života. No, što ako osoba sa strahom od dizala dobije ponudu za posao iz snova u uredu na 15. katu? Nekome hodanje do 15. kata ne bi predstavljalo problem, no netko će zbog izbjegavanja vožnje dizalom odbiti posao ili će se odvažiti i suočiti sa svojim strahom.



Prisjeti se **tjelesnih senzacija** koje prate anksioznost. Ubrzano disanje, brzo kucanje srca, znojni dlanovi, suha usta... sve su ovo senzacije koji nastaju jer naše tijelo oslobađa hormone stresa. No važno je znati da će se te senzacije kroz neko vrijeme **ublažiti same od sebe** jer će razina hormona stresa u našem tijelu prirodno pasti.

Zato je prilikom izlaganja stresnim situacijama ili objektu našeg straha važno ostati izložen dovoljno **dugo dok razina anksioznosti ne opadne**.

Izlaganje najbolje funkcionira kada se radi **postupno** – kreće se od situacije koja izaziva manju razinu anksioznosti. Kada se osoba navikne na tu situaciju i razina anksioznosti se smanji, prelazi se na sljedeću i tako dalje. **Poput penjanja po ljestvama - malim koracima dok ne dođemo do cilja!**

Kada se izlažeš neugodnim situacijama, čini to oprezno - slušaj svoje potrebe i nemoj prelaziti osobne granice. Izlaganje je korisno samo ako iz njega naučiš da se ništa strašno neće dogoditi, a do tog zaključka možeš doći samo ako ostaješ u situaciji do one mjere do koje možeš pratiti svoju anksioznost kako se smanjuje.

Izlaganje neugodnim situacijama

Razmisli o svojoj anksioznosti i što sve utječe na njezinu jačinu.

Sjeti se **10 situacija** u različitim okolnostima i ocijeni jačinu anksioznosti koju ti svaka od njih izaziva. **Poredaj situacije** od najjednostavnije (mali koraci) do najteže (veliki koraci).

Započni s malim koracima i penji se po ljestvama dok ne dođeš do vrha. **Osmisli nagrade** za sebe i nakon svakog odrađenog koraka se nagradi (npr. samopohvala, odlazak u slastičarnicu, igranje s kućnim ljubimcem, gledanje epizode serije i sl.)

Popis nagrada:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Važno je isti korak **ponoviti nekoliko puta**, tako dugo dok ti se anksioznost ne smanji na prihvatljivu razinu. Nakon nekog vremena i više ponavljanja, anksioznost će se sigurno smanjiti. Ponavljanjem izlaganja dajemo priliku našem mozgu i tijelu da razbiju vezu između stresne situacije i anksioznosti i da stresnu situaciju počinju povezivati s ugodom (planiranim nagradama i prirodnim pozitivnim posljedicama poput osjećaja uspjeha i zadovoljstva).

Zamoli neku odraslu osobu od povjerenja ili prijatelja/prijateljicu da ti pomogne s osmišljavanjem koraka i s izvedbom. **Podrška puno znači, može olakšati vježbu i pomoći ti da ustraješ do vrha ljestvi.**

Pogledaj primjer ljestvi za srednjoškolca kojem se javlja socijalna anksioznost. Razina njegove anksioznosti ovisi o predmetu i o broju prisutnih osoba. S izlaganjem će krenuti od malih koraka prema većima.

Veliki koraci

8. Na satu predmeta na kojem se inače ne osjećam ugodno, podići ruku i postaviti pitanje.
7. Na satu predmeta na kojem se inače ne osjećam ugodno, reći ću svoje mišljenje u maloj grupi.

Srednji koraci:

6. Ostat ću poslije sata kod profesorice koja mi baš nije draga i postaviti ću joj neko pitanje.
5. Javit ću se na satu na kojem se inače osjećam ugodno i izreći ću svoje mišljenje tijekom grupne rasprave.
4. Na satu predmeta na kojem se inače osjećam ugodno, podijelit ću svoje mišljenje u maloj grupi.

Mali koraci:

3. Ostat ću poslije sata kod profesorice koja mi je draga i postaviti ću joj neko pitanje.
2. Postavit ću neko pitanje knjižničaru.
1. Postavit ću neko pitanje teti kad dođe kod nas na večeru.



Malim koracima do vrha

Popis stresnih situacija:	Razina anksioznosti (1-10):

Sada poredaj situacije od dna prema vrhu ljestvi, zapiši nagradu za svaki korak i kreni s izlaganjem!



Veliki koraci:

Srednji koraci:

Mali koraci:

Moguće je da će se prilikom penjanja na ljestve javiti određene prepreke. Potrebno je puno hrabrosti za ustrajanje u nečemu što nam nije ugodno, no sjeti se zbog čega to radiš! Na koji način će ti savladavanje ovih prepreka poboljšati život? Zbog čega ti je važno prevladati ovaj strah? Ako zapneš, razgovaraj o tome s nekom podržavajućom osobom ili zapiši svoje nedoumice, prepreke (i rješenja!):

Osvijesti svoje vrijednosti

Nije lako suočiti se sa svojim strahom i izložiti se situaciji koja nam stvara nelagodu. Čak i kada znamo da je to dobro za nas i da će nam podići kvalitetu života, ponekad nam se iz vida izgube razlozi zbog kojih bi bilo dobro skupiti hrabrost i izložiti se. Ono što nam može **vratiti kompas i motivirati nas za hrabro djelovanje jest osvještavanje naših vrijednosti.**

Tvoje vrijednosti su uvjerenja koja definiraju što ti je najvažnije u životu. Ona te vode pri svakoj tvojoj odluci. Primjerice, nekome kome je temeljna vrijednost obitelj, trudit će se provoditi što više vremena s obitelji, dok netko kome je temeljna vrijednost školski uspjeh, provest će više vremena u učenju.

Poznavanje temeljnih vrijednosti važno je kako bismo osvijestili kojem području života trebamo dati više vremena i pažnje te kako bismo odredili prioritete u našoj budućnosti. Ponekad to nije ugodno, osobito ako smo skloni anksioznosti, no kada se nađemo pred odlukom kako se ponašati (bilo da su to svakodnevne male odluke ili veće životne odluke), **važno je zapitati se koja će nas odluka više približiti životu koji je u skladu s našim vrijednostima, a koja će nas udaljiti – baš poput kompasa.** Ponekad će te odluke uključiti i suočavanje s nelagodom, no lakše ćemo je prevladati ako znamo da nas dugoročno približava onome što nam je važno.

Vrijednosti nam često prenose obitelj i društvo u kojem živimo. Kako bi istražio/la svoje vrijednosti, razmisli po kojim vrijednostima žive tvoje bliske osobe ili društvo koje te okružuje.

Slobodno se posluži popisom nekih mogućih vrijednosti s iduće stranice, a slobodno dodaj i svoje ideje:

Aktivnost	Ljepota	Popularnost	Ugled
Ambicija	Ljubav	Postignuće	Uspjeh
Briga	Mir	Poštovanje	Zabava
Dinamičnost	Moć	Pravda	Zdravlje
Disciplina	Moral	Prihvatanje	Znanje
Duhovnost	Mudrost	Prijatelji	Znatiželja
Entuzijazam	Neovisnost	Priroda	_____
Hrabrost	Obilje	Racionalnost	_____
Humor	Obitelj	Savršenstvo	_____
Iskrenost	Odanost	Sigurnost	_____
Izvrsnost	Odgovornost	Slobodno vrijeme	_____
Kreativnost	Opuštanje / odmor	Stabilnost	_____

Vrijednosti moje majke:

- 1.
- 2.
- 3.

Vrijednosti mog oca:

- 1.
- 2.
- 3.

Vrijednosti osobe koju poštujem:

- 1.
- 2.
- 3.

Vrijednosti društva u kojem živim:

- 1.
- 2.
- 3.

Vrijednosti po kojima bi volio/ljela živjeti:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Vrijednosti po kojima živim:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Sad kada si osvijestio/la vrijednosti koje su tebi važne i koliko trenutno živiš u skladu s njima, možeš ih koristiti kao nit vodilju u određivanju vlastitih prioriteta u životu. Kada znaš kako želiš da ti budućnost izgleda, lakše je odrediti na što se usmjeriti u sadašnjosti.

Ponašaj se „kao da“

Anksioznost nas može pokušati spriječiti u mnogim pokušajima i ponašanjima koja bi za nas bila dobra, koja bi nam pomogla da je prevladamo i da živimo život u skladu s vlastitim vrijednostima. Tjera nas da razmišljamo o negativnim ishodima, a unutarnji kritičar nas unaprijed potkopava. Iako znamo da misli imaju velik utjecaj na to kako se ponašamo i osjećamo, znamo i to da one često nisu točne i da ih ne trebamo uvijek slušati. Umjesto da se upecaš u vrtlog negativnih misli, odradi neku od tehnika relaksacije i **ponašaj se kao da anksioznosti nema, kao da imaš visoko samopouzdanje ili kao da se ne bojiš javnog izlaganja ili (odaberi osobinu) _____**.

Ponekad je potrebno **prvo promijeniti svoje ponašanje** i dokazati samima sebi da možemo nešto učiniti (ili barem pokušati) čak i ako se ne osjećamo 100% spremnima. Znamo da nas naše misli često uvjeravaju da nešto ne možemo učiniti ili da će ishod biti puno gori nego što zapravo bude.

Za početak, ispiši karakteristike osobe koja se ponaša na način koji bi ti želio/ljela usvojiti. To može biti neka osoba iz tvoje okoline, s TV-a ili zamišljeni lik.

Kako se ta osoba ponaša; kako izgleda; na koji način razgovara; kako se kreće?

Napravi mali eksperiment i sljedećih se nekoliko dana ponašaj kao da si ta osoba: ispričaj neku šalu u društvu, digni ruku na satu čak i ako se sramiš, hodaj ulicom ili školskim hodnikom samopouzdan i sigurno u sebe, isprobaj novu odjevnu kombinaciju - što god bi tvoj lik kojeg si zamislio/la učinio da ne sumnja u sebe.

Zapiši kako ti je bilo i koje su reakcije okoline:



10. S novim alatima hrabrim koracima dalje

Ovim poglavljem završavamo tvoj put kroz radnu bilježnicu. Naučio/la si ponešto o tome kako se tvoja anksioznost javlja, što su negativne automatske misli i kako one utječu na tvoje osjećaje i ponašanje. Pričali smo i o tome što možeš učiniti da se sprijateljiš sa svojom anksioznosti i hrabro se suočiš sa situacijama koje su ti zastrašujuće.

Riješenim vježbama uvijek se možeš vratiti. Štoviše, savjetujemo ti da primjenjuješ vježbe koje si isprobao/la u ovoj radnoj bilježnici redovito u svakodnevnom životu. Tako ćeš biti spremniji/ja suočiti se s anksioznosti kada se javi.

Za kraj te čeka još nekoliko vježbi koje su usmjerene na sažimanje tvojeg iskustva učenja o anksioznosti te kako bi ti ubuduće bilo lakše primijeniti naučene tehnike kada osjetiš potrebu.

Popis za prvu pomoć

Izradi svoj popis za prvu pomoć kada ti je teško. Zapiši nekoliko alata koje si naučio/la koji ti mogu pomoći u situacijama kada ti treba **dodatno ohrabrenje** ili kada misliš da bi ti se mogle javiti negativne misli. Neka tvoje rečenice s popisa za prvu pomoć budu **optimistične i ohrabrujuće** , nešto što bi volio/ljela čuti kada ti je teško. Imaj ih negdje nadohvat ruke (u mobitelu, na papiriću, u novčaniku ili u pernici), gdje su ti lako dostupne kada ti zatrebaju.

Tvoj popis za prvu pomoć može izgledati ovako:

Što učiniti kada me uhvati anksioznost?

1. Preusmjeri pažnju

Zapiši aktivnosti koje ti mogu pomoći u preusmjeravanju pažnje s anksioznih misli.

2. Vježbe relaksacije

Ovdje zapiši jednu ili dvije vježbe relaksacije koje si naučio/la i koristi ju redovito, pogotovo kada se anksioznost prišulja.

3. Alternativne misli

Ohrabrujuće, pozitivne misli kojima ćeš se suprotstaviti svojim negativnim automatskim mislima.

Napiši pismo samome sebi

Sad kada si usvojio/la znanja i tehnike kako živjeti sa svojom anksioznosti, u ovoj vježbi obratit ćeš se sebi. Zamisli da se obraćaš sebi iz prošlosti, dok nisi znao/la kako se nositi s anksioznosti. Zamisli se u nekom trenutku koji bi za tebe bio izazovan i zastrašujući, kada pretpostavljaš da bi te mogla uhvatiti anksioznost.

Što bi si rekao/la? Kako bi se utješio/la? Koje promjene vidiš u sebi u odnosu na prije? Koji savjet bi si dao/la da se osjećaš bolje? Želiš li se pohvaliti nekim postignućem ili podijeliti nešto sa sobom iz prošlosti? Što bi tvoje „ja” iz prošlosti voljelo čuti?

Dragi/a ja iz prošlosti,

Kako se vidim u budućnosti

Budućnost i pogled u nepoznato mogu biti zastrašujući i u tebi buditi onu dobro poznatu anksioznost. Strah zbog budućih prepreka, sumnja u sebe i nesigurnost su očekivane i svi ih ponekad osjećamo. S obzirom na to da smo došli do kraja ove radne bilježnice, već si isprobao/la tehnike suočavanja s negativnim automatskim mislima, tehnike relaksacije, promjene ponašanja i mnoge druge.

Ako zamisliš sebe u budućnosti u kojoj nastavljaš koristiti usvojena znanja i tehnike, što vidiš? Gdje se nalaziš u budućnosti? Kako se osjećaš i kako se ponašaš? S kakvim ljudima si okružen/a i čime se baviš?

Svoju viziju sebe u budućnosti možeš nacrtati, opisati riječima ili pojmovima koji te asociraju na ono što zamišljaš.

Popis literature

1. Beck, J. (2011). Kognitivna terapija: osnove, educiranje i uvježbavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap
2. Joyce, P. i Sills, C. (2001). Gestalt Counselling and Psychotherapy. London: SAGE.
3. Leahy, R. L., Holland, S. J. i McGinn, L. K. (2014). Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap
4. Slunjski, E. (2003). Devet lica jednog odgajatelja/roditelja. Zagreb: Mali profesor.
5. Stallard, P. (2010). Misli dobro, osjećaj se dobro: Kognitivno-bihevioralna terapija u radu s djecom i mladim ljudima. Jastrebarsko: Naklada Slap
6. Hrabri putokaz, Hrabri telefon (Zagreb, 2021.)