

Sjetite se ranijih situacija kada ste prevladali stresne događaje.

I ranije je bilo trenutaka kada ste sjećali strah zbog nečega i bili anksiozni, prisjetite se što vam je tada pomagalo. Kome ste se tada obratili, čiji savjet zatražili, kojoj ste se aktivnosti okrenuli? Zasigurno je bilo uspješnih načina suočavanja sa stresnom situacijom, neka vam vaše prijašnje iskustvo bude od koristi i danas!

Tražite podršku onih kojima vjerujete.

Pitajte vaše ukućane sa savjet, prijatelje, ljude koje volite. Dijeljenje onoga što nas trenutno brine s ljudima kojima vjerujemo, ima povoljan učinak na naše opće funkcioniranje.

Radite na svojim mislima.

Umjesto *Neizvjesnost je uznemirujuća.*, pomislite *Neizvjesnost nije idealna, ali je prihvatljiva i mogu se nositi s njom.*

Nastojte se usredotočiti na ono što se odvija sada i ovdje.

Ako primijetite da vam misli lutaju i počinjete zamišljati različite scenarije u glavi, pokušajte se koncentrirati na ono što se događa sada. Gdje ste trenutno? S kim ste? Što radite?

Brinite o sebi

Važno je da dobro spavate, pravilno se hranite i redovito jedete. Već i nekoliko minuta vježbanja dnevno može činiti razliku. Možete i pustiti omiljenu glazbu i gibati se uz nju.

Kreirajte svoje sigurno mjesto.

To možete napraviti bilo zamišljanjem ili pak uređujući prostor u kojem boravite na način koji vas opušta i veseli.

Vježbajte disanje.

Udahnite 6 sekundi, zadržite dah 12 sekundi, izdahnite 10 sekundi. Vježbajte barem 2 puta dnevno, a koristite kad god vam je potrebno!


Vježbajte zahvalnost.

Pokušajte svaki dan razmisliti na čemu ste taj dan zahvalni. To može biti činjenica da je dan bio sunčan pa ste mogli piti kavu na terasi, telefonski poziv od strane drage osobe, obrok koji je ispaao baš onako kako ste zamišljali i sl. Razvijanje zahvalnosti nam može pomoći da se više povežemo sa radosnim i ugodnim trenucima kojih ima u svakom danu, a kojih ponekad nismo svjesni.



Studentsko savjetovanje
Trg kneza Višeslava 9, II. Kat
savjetovanje@unizd.hr
unizd.hr/savjetovanje
0800 200 199 ili
023 200 820

Pratite nas na:

 /StudentskoSavjetovanjeUNIZD

 /studsavunizd



Studentsko savjetovanje Sveučilišta u Zadru



Kako se nositi s anksioznošću?

Anksioznost je stanje neugodne tjeskobe i straha praćeno različitim promjenama u tijelu, a koje se doživljava u opasnim ili prijetećim situacijama.

Kad se anksioznost javi kao odgovor na brigu zbog situacije koja nam je aktualna i nestane kada ona prođe govorimo o anksioznosti svakodnevnog života.

Problem nastaje onda kad nas anksioznost preplavi do te mjere da više ne možemo funkcionirati!

Što nas sve čini anksioznima?

Koje promjene se događaju u našem tijelu?

Kako si pomoći kada smo anksiozni?

Zavirite u letak i doznajte....



Anksioznost je univerzalno iskustvo, normalna i zdrava reakcija koja ima adaptivnu funkciju - čini nas opreznijima te nas tjera na promišljanje i planiranje. Ne moramo se bojati svake anksioznosti jer je ona uobičajena i informira nas da se nalazimo u nekoj situaciji koja nas brine. Takva anksioznost će prestati kada stresna situacija prestane.

Što nas čini anksioznima?

Anksioznost mogu izazvati brojne svakodnevne situacije: polaganje ispita, problemi u međuljudskim odnosima, objektivan strah od opasnih mjesta, stvari, situacija, problemi sa zdravljem, budućnost, karijera, obiteljski problemi itd.



Što se događa kad smo anksiozni?

Kad smo anksiozni javlja se niz simptoma. *Tjelesni simptomi* su lupanje srca, znojenje, podrhtavanje ruku ili tijela, suha usta, teškoće s disanjem, mučnina u želucu, osjećaj topline ili vrućine, napetost mišića, osjećaj da se ne možemo opustiti te osjećaj knedle u grlu.

Psihički simptomi su pretjerana zabrinutost, osjećaj nesvjestice, osjećaj slabosti, osjećaj smušenosti, teškoće s koncentracijom, strah da ćete umrijeti, poludjeti, izgubiti kontrolu, osjećaj da će vam se u svakom trenutku dogoditi nešto neugodno te ne toleriranje neizvjesnosti.

Svaka osoba neće doživljavati sve navedene simptome niti će uvijek doživljavati iste. Međutim, može se dogoditi da se navedeni simptomi nagomilaju do te mjere i da nas u potpunosti preplave. To onda nazivamo **napadom anksioznosti**, a od paničnog napada ga razlikuje to što se panični napad najčešće javlja iznenada te se njegovi simptomi brzo nagomilaju i ekstremni su po svom intenzitetu.

Kako si možemo pomoći?

Preispitajte istinitost vlastitih vjerovanja.

Nikada neću uspjeti, glupo je da uopće pokušavam.

To vjerovanje ne podržavaju pravi dokazi!

Odgovorite na sljedeća pitanja da vidite kako možete naći zamjenske utješne misli:

- Kako znam da nikada neću uspjeti?
- Zar zaista nikada nisam uspjela/o?
- Koliko je uspjeh u ovome važan i presudan?
- Pomaže li mi ovakav način razmišljanja da uspijem?
- Pogoršavam li svoje šanse da uspijem takvim razmišljanjem?

Pozitivnija misao u ovoj situaciji bila bi:

Bilo je i do sada situacija u kojima sam uspijevao/la, mogla bi uspjeti, a ako ne uspijem bit će mi malo nelagodno možda ću biti nesretan/na neko vrijeme ali nije katastrofa, bit će i drugih prilika, nije sve izgubljeno.

Zapitajte se je li ono oko čega brinete stvarni problem ili hipotetski problem.

I dok briga oko svakodnevnih problema zahtjeva da rješenje pronađemo što prije, hipotetska briga se odnosi na razmišljanje o stvarima koje trenutno ne postoje, ali koje bi se MOGLE dogoditi u budućnosti.

Pokušajte odgoditi svoju hipotetsku brigu.

Briga je *uporna*, želi da brinete sad i odmah. Poigrajte se s njom, namjerno nađite vrijeme u danu kada ćete se baviti s *hipotetskom brigom*, npr. odredite 30 minuta u danu za nju.

Reducirajte korištenje društvenih mreža i ograničite izlaganje vijestima.

Važno je da smo informirani, no često smo bombardirani vijestima i člancima o aktualnim temama, nerijetko i lažnim vijestima, te nam iščitavanje takvih sadržaja može izazvati anksioznost ili dodatno pojačati onu postojeću. Pazite na izvore tih informacija i koncentrirajte se one koje dolaze iz provjerenih izvora. Nije nužno da istu vijest pročitamo i pogledamo na nekoliko kanala da bi bili informirani o zbivanjima u svijetu.

Nastojte izbjeći razmišljanje o onome što ne možete kontrolirati.

U svijetu koji nas okružuje dosta je stvari nad kojima nemamo kontrolu, ipak, puno toga je i u našim rukama. Ako vas brine ispit koji je pred vama, ono nad čim imate kontrolu je da se možete pripremati za taj ispit, nabaviti svu potrebnu literaturu i početi učiti na vrijeme.

