



Bez panike molim...

VODIČ ZA REDUCIRANJE
ANKSIOZNOSTI

Signifo - savjetovalište Latin

Riječ autorice...

Anksioznost je poremećaj koji je u današnje vrijeme vrlo uobičajen. Znanstvena istraživanja pokazuju da jedna od deset osoba će zbog anksioznosti potražiti stručnu pomoć. Zbog svojeg vrlo nezgodnog intenziteta i simptomatologije, ona uistinu može narušiti kvalitetu života pojedinca i time ga držati zarobljenim u raljama tjeskobe, straha, napetosti. Stoga, anksioznost je potrebno postaviti na svoje mjesto kroz liječenje kako medikamentozno tako i nemedikamentozno. Najučinkovitija je njihova kombinacija.

Ovim vodičem za reduciranje anksioznosti dobit ćete uvid u anksiozna stanja, kao i naučiti tehnike nemedikamentoznog liječenja. Ukoliko ste uzeli u ruke ovaj dnevnik, donijeli ste odluku da želite poboljšati svoj život. Vodič je koncipiran na psihoterapijskim načelima. Pisanje dnevnika od 10 dana će Vas vratiti u sadašnjost, da postanete svjesni sadašnjeg trenutka na kojeg jedino možemo imati utjecaj. Znanstveno je dokazano da redovito pisanje dnevnika pomaže kod smanjenja stresa, anksioznosti i depresije, kako u privatnom životu tako i u profesionalnom.

Ukoliko ćete kroz vodič uvidjeti da bi Vam dobro došla malo dublja stručna pomoć, stavljam Vam se na raspolaganje kroz psihoterapijske susrete koji se provode online.

Ne zaboravite:

- Anksioznost je posjetitelj u prolazu.
- Imate sve što trebate da biste prevladali ovaj izazov, vjerujte u sebe i svoje sposobnosti.
- Vi imate snagu da promijenite svoju priču

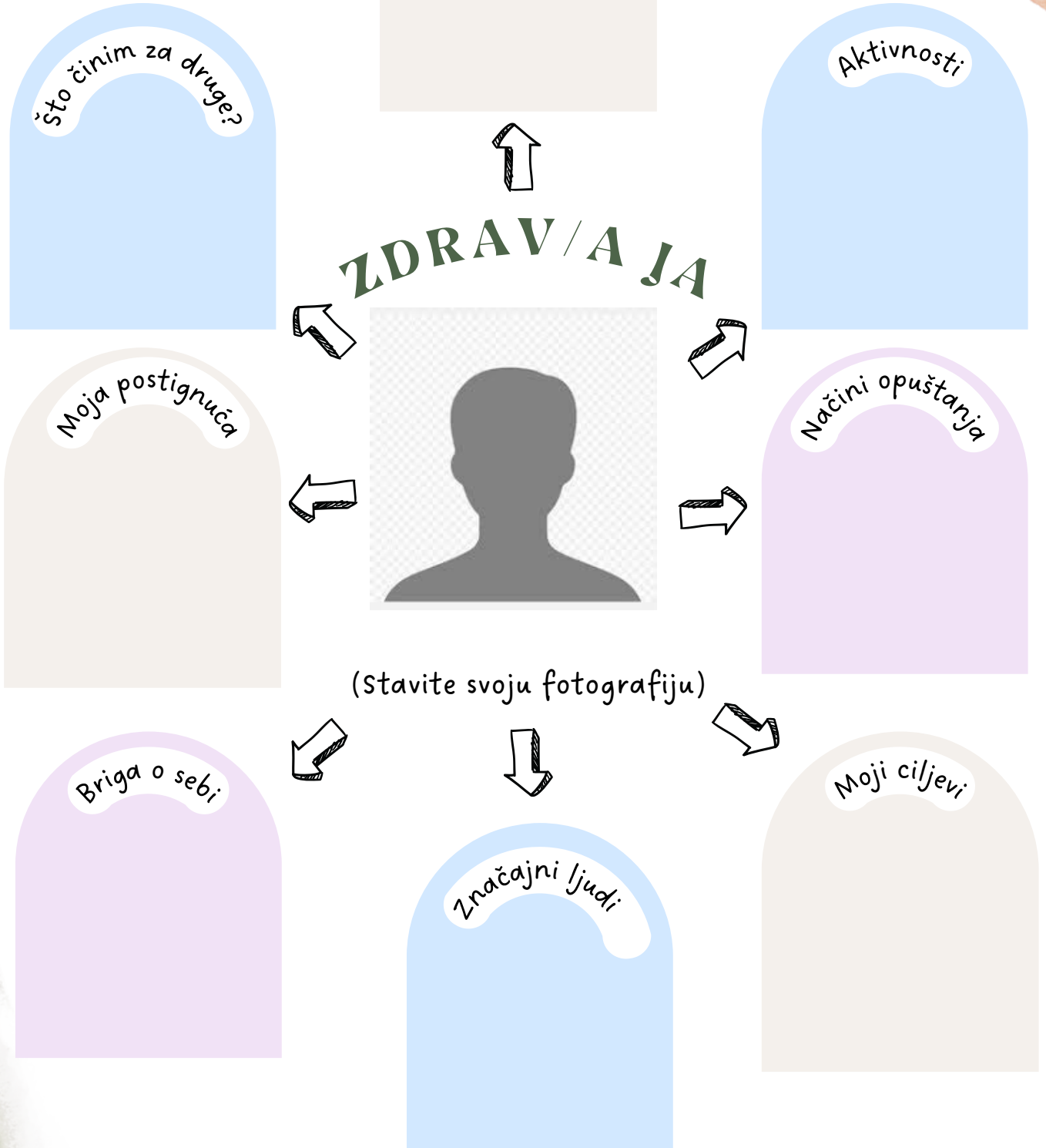
Sretan put...

Jasminka Latin

signifo45@gmail.com
www.signifo-terapija.com

PREZIME I IME: _____

Da bi bili zdravi, potrebno je zadovoljiti nekoliko aspekata. Što Vas čini zdravima? Zabilježite...



Dobro došli u

"BEZ PANIKE MOLIM..."



Anksioznost

Svatko iskusi anksioznost s vremena na vrijeme. U biti, to je normalna reakcija na stresan događaj, na situaciju koja osobu zabrinjava ili koju doživljava kao prijeteću.

Anksiozno stanje može biti u rasponu od manje nelagode do pretjerane panike.

To je stanje obilježeno pretjeranom brigom i osjećajima straha i uznemirenosti, a da bi se moglo okarakterizirati poremećajem mora trajati 6 mjeseci i duže (opći anksiozni poremećaj), kada se javlja u nekim posebnim situacijama koje uobičajeno ne plaše, npr. ulazak u lift (fobije) ili kada se iznenada pojavljuje u obliku neugodnog napada izrazito jake anksioznosti koja se naziva panika (panični poremećaj) i kada ona značajno ograničava osobu u postizanju osobnih, profesionalnih ili nekih drugih ciljeva i na taj način joj smanjuje kvalitetu života.

No ono što je dobro je to da se ona uspješno ima pod kontrolom ako se prizna i prione liječenju.

Važno

Ne treba se bojati svake anksioznosti jer je ona uobičajena i informira da se nalazimo u nekoj zabrinjavajućoj situaciji.

O poremećaju se radi kada je neugodan osjećaj povezan sa pretjeranim strahom, kroz manifestaciju niza tjelesnih simptoma: ubrzano lupanje srca, znojenje, tremor, suha usta, teškoće kod disanja, mučnina u želucu, vrtoglavica, napetost mišića, osjećaj nesvjestice, strah od smrti ili strah da će osoba izgubiti kontrolu nad vlastitim ponašanjem.

No, za anksioznost ima lijeka i ona se najuspješnije liječi u kombinaciji medikamenata i psihoterapije.

BEZ PANIKE MOLIM

SIMPTOMI ANKSIOZNOSTI

FIZIČKI SIMPTOMI

- ubrzani rad srca
- suhoća usta
- vrtoglavica
- tremor, tresavica
- pritisak u prsima
- slabost
- napetost mišića
- osjećaj gušenja
- mučnina, nervoza želuca, proljev
- drugo: _____

KOGNITIVNI SIMPTOMI

- strah da ću poluditi
- strah da ću umrijeti
- strah da ću izgubiti kontrolu
- zastrašujuće misli, slike...
- strah kako će me drugi doživjeti
- oslabljeno pamćenje
- oslabljena koncentracija, konfuznost
- poteškoće u razumijevanju,
- gubitak objektivnosti
- drugo: _____

PONAŠANJE

- bijeg
- izbjegavanje prijetećih situacija
- hiperventilacija
- otežan govor
- nemir
- ostajanje u zoni sigurnosti
- drugo: _____

EMOCIJE

- nervoza, napetost
- strah, prestravljenost
- frustriranost, nestrpljivost
- osjećati se "na rubu"
- drugo: _____

Anksioznost se manifestira kroz ova četiri područja, označite onu kategoriju koja se odnosi na Vas, jer prvi korak k izlječenju je upravo u posvješćivanju problema. **NE ZABORAVITE - TO JESU NEUGODNE SENZACIJE ALI NISU OPASNE PO ŽIVOT I NEĆETE POLUDITI!**

dogadjaj ⇒ misao ⇒ osjećaj

Kada nam se neki događaj pojavi koji vrednujemo za nas važnim.....



počinjemo o tom događaju razmišljati, što vodi



aktivaciji našeg emocionalnog odgovora.



PAZITI NA MISLI!!!

Događaj sam po sebi nema emocionalni sadržaj. Naše misli su te koje će onda pridodati tom događaju emocionalni sadržaj. Stoga je jako važno koje će se misli aktivirati, one koje nam služe ili one koje će u nama izazvati neugodne osjećaje, pa sve do anksioznosti.

Automatske misli se pojave samo kao jedna riječ ili fraza "trebao bi", "morao bi". Njima se gotovo uvijek vjeruje, bez obzira koliko bile nelogične. One pokušavaju napraviti situaciju katastrofičnom, samoponavljajuće su i teško ih je isključiti. One mogu kreirati "tunelski vid", no ono što je najvažnije **ONE SE NAUČE, STOGA SE MOGU I ODUČITI!**

Važno

Svi mi imamo automatske misli i one mogu biti dovoljno snažne da u nama izazovu najintenzivnije osjećaje. Kod njih je bitno kako one utječu na naš život i time se dijele na one koje nam služe, ali i na one koje otežavaju našu svakodnevnicu.

Identificirati automatske misli je prvi korak k rješenju, a to ćemo postići njihovim bilježenjem kroz jedan period, kako bismo promijenili naš misaoni tok koji će nam služiti.

RAZMIŠLJANJA KOJA NE POMAŽU

Označite ono u čemu se
prepoznajete...

SVE ILI NIŠTA

- viđenje stvari u crno-bijeloj kategoriji.

"Ako nisam savršen, neće biti dobro."

"Tli ću napraviti najbolje ili uopće neću."

MENTALNI FILTER

- pretjerano usmjeravanje pažnje samo na jednu stvar/situaciju.

Primjećujemo samo neuspjehe a ne i uspjehe.

SKAKANJE DO ZAKLJUČKA

- čitanje misli - mislimo da znamo što druga osoba misli bez da provjerimo

- proricanje budućnosti

EMOCIONALNO REZONIRANJE

- pretpostaviti da zato što se osjećam na određen način, ono o čemu razmišljam je sigurno tako.

"Osjećam se osramoćeno, definitivno sam idiot."

PERSONALIZACIJA

- preuzimanje krivnje na sebe a da uopće nismo krivi

- okrivljavanje drugih za Vašu krivnju

GENERALIZIRANJE

- viđenje ponavljajućeg obrasca prema samo jednom događaju ili donositi preširoke zaključke.

"Nikad se ništa dobro ne događa."

DISKVALIFICIRANJE POZITIVNOG

- Zanemarivanje dobrih stvari koje su Vam se desile ili koje ste Vi napravili.

"To se ne broji."

PREUVELIČAVANJE/ KATASTROFIZIRANJE/ MINORIZIRANJE

- prenapuhavanje stvari ili umanjivanje nečega

TREBALO BI IZJAVE

- trebalo bi, morao bi, može u nama izazvati krivnju ili kao da smo unaprijed neuspjeli.

- ako usmjerimo prema drugima, izazvat će u nama frustraciju.

ETIKETIRANJE

- nazivanje sebe ili drugih određenim kvalifikacijama

"Glup sam."

"Oni su totalno beskorisni."

ALTERNATIVNE MISLI - ONE KOJE POMAŽU

KOD Sve ili ništa

- odvagivanje - prosudba
- razmišljanje u postocima - 20% mi je doista stresno, ali 80% se ipak uspješno nosim

KOD Mentalnog filtera

- preusmjeravanje fokusa na nešto drugo, npr. na strategiju rješavanja problema
- umjesto vidjeti samo negativno, fokusirati se na pozitivno u životu

KOD Skakanja do zaključka

- mi ne možemo znati što druga osoba misli ako s njom ne razgovaramo
- ne možemo predvidjeti što će se desiti jer je bitno naše zalaganje

KOD Emocionalnog rezoniranja

- razum treba nadvladati emocije koje su samo odgovor na određenu situaciju

KOD Personalizacije

- imati na umu da svi imamo snage ali i slabosti
- nije poželjno uspoređivanje
- provjeriti da li smo mi doista razlog nečijeg ponašanja

KOD Generaliziranja

- izbjegavajte riječi kao što su: uvijek, nikad
- nema apsolutnog i nije poželjno stavljati negativni predznak

KOD Diskvalificiranja pozitivnog

- priznati si sva životna postignuća koja se itekako broje
- izbaciti fokus s negativnog

KOD Preuveličavanja/katasrofiziranja/minoriziranja

- procjeniti mogućnosti
- koliko je moguće da će se dogoditi najgore, a koliko da će se sve najbolje završiti?

KOD Trebalo bi izjave

- kreiranje fleksibilnih pravila
- imati na umu da je dobro imati fleksibilna očekivanja od sebe i drugih

KOD Etiketiranja

- umjesto fokusiranja na negativne epite, uvidjeti svoje vrijednosti

POČETAK PUTOVANJA ZA REDUCIRANJE ANKSIOZNOSTI

Razina stresa

Raspoloženje

Zadovoljstvo sobom



Na kraju dana ćete napraviti reviziju dana tako što ćete odrediti, bojujući kružice, intenzitet razine stresa, raspoloženja i zadovoljstva sobom.

Kroz sljedećih deset dana počinjete s bilježenjem misli

Događaj

- navedite događaj koji Vam se dogodio.



Automatske misli

- koje su se automatske misli desile?

- sjetite se **RAZMIŠLJANJA KOJA NE POMAŽU!**



Osjećaj/ ocjena od 1-10

- ocjenite ocjenom od 1-10 intenzitet emocija koje su izazvane u Vama.



Osjećaj/ ocjena od 1-10

- ocjenite ocjenom od 1-10 intenzitet emocija koje sada osjećate.



Akcija

- što bi sve mogli učiniti a da Vas negativne, prisilne misli previše ne obuzmu?



Alternativne misli

- kojim bi alternativnim mislima mogli zamjeniti automatske?

- sjetite se **RAZMIŠLJANJA KOJA POMAŽU!**

Na čemu danas mogu biti zahvalan/na...

- Vrlo često pridajemo važnost onim negativnim situacijama u životu te nam "ispod radara" prolaze one pozitivne, lijepe, izgrađujuće, a kojih nerijetko ima više nego negativnih ali smo ih skloni zanemariti. Stoga, prije spavanja iskažite zahvalnost na onome što imate u životu, a naročito na onome što ste taj dan doživjeli.



ZADATAK



Zadatak je svaki dan različit i obuhvaća nekoliko aspekata.

Duboko abdominalno disanje*:



- provodi se u jutro, podne i na večer
- UPUTE se nalaze na kraju dnevnika.

Progresivna mišićna relaksacija*:



- provodi se u jutro i na večer
- UPUTE se nalaze na kraju dnevnika.

Šetnja od 30 minuta:



- provodi se popodne ili u jutro ukoliko tako nekom više odgovara.
- ako je šetnja aktivnost koju inače prakticirate, samo naprijed i dalje i neka Vam 30 minuta bude minimum, a ukoliko ćete tek početi, u početku doista nije važno da je 30 minuta, bitno je samo početi, a postepeno će prijeći u naviku.

Meditacija:



- provodi se u jutro ili na večer. Postoje razna videa na YOUTUBE kanalu koja jako dobro vode kroz različite meditacije. Uronite u svijet meditacija, pronađite onu koja rezonira baš s Vama te se otisnite u svijet meditacija.

Kardio vježbe:



- uključuju vožnju biciklom, trčanje, plivanje, bavljenje nekim sportom,...Izaberite što Vama najviše odgovara.

Slušanje glazbe:



- pronađite glazbu koja Vama odgovara, koja Vas opušta, koja Vas umiruje. Slušajte je tijekom dana kad god Vama paše.

Provedite vrijeme s ljudima koje volite:



- posvetite današnji dan ljudima do kojih Vam je stalo. Posjetite ih, nazovite, pošaljite poruku.

Učini nešto lijepo za nekoga:



- prisjetite se nekoga kome bi Vaša pomoć dobro došla. Učinite lijepu gestu za nekoga, bio on poznat ili nepoznat.

Pogledajte neku komediju:



- smijeh je lijek. Priuštite si danas taj lijek. Pogledajte neku komediju i zdušno se nasmijte.

Učinite nešto kreativno:



- kada stvaramo, osjećamo se dobro. Budite danas kreativni, učinite nešto iza čega ćete na kraju dana biti ponosni na sebe što ste učinili.

Hormoni sreće kao što su dopamin, endorfin, oxytocin, serotonin, doprinose našem zadovoljstvu, sreći, ljubavi, dobrom raspoloženju. Odredenu ulogu igra biologija, ali postoje i načini koje ćete upravo kroz ove zadatke ostvariti kako biste pomogli Vašem organizmu da kroz njega prokolaju ovi hormoni.

BEZ PANIKE MOLIM

TEHNIKE ZA REDUCIRANJE ANKSIOZNOSTI



PITANJE: Kako se uspješno nositi s anksioznošću?

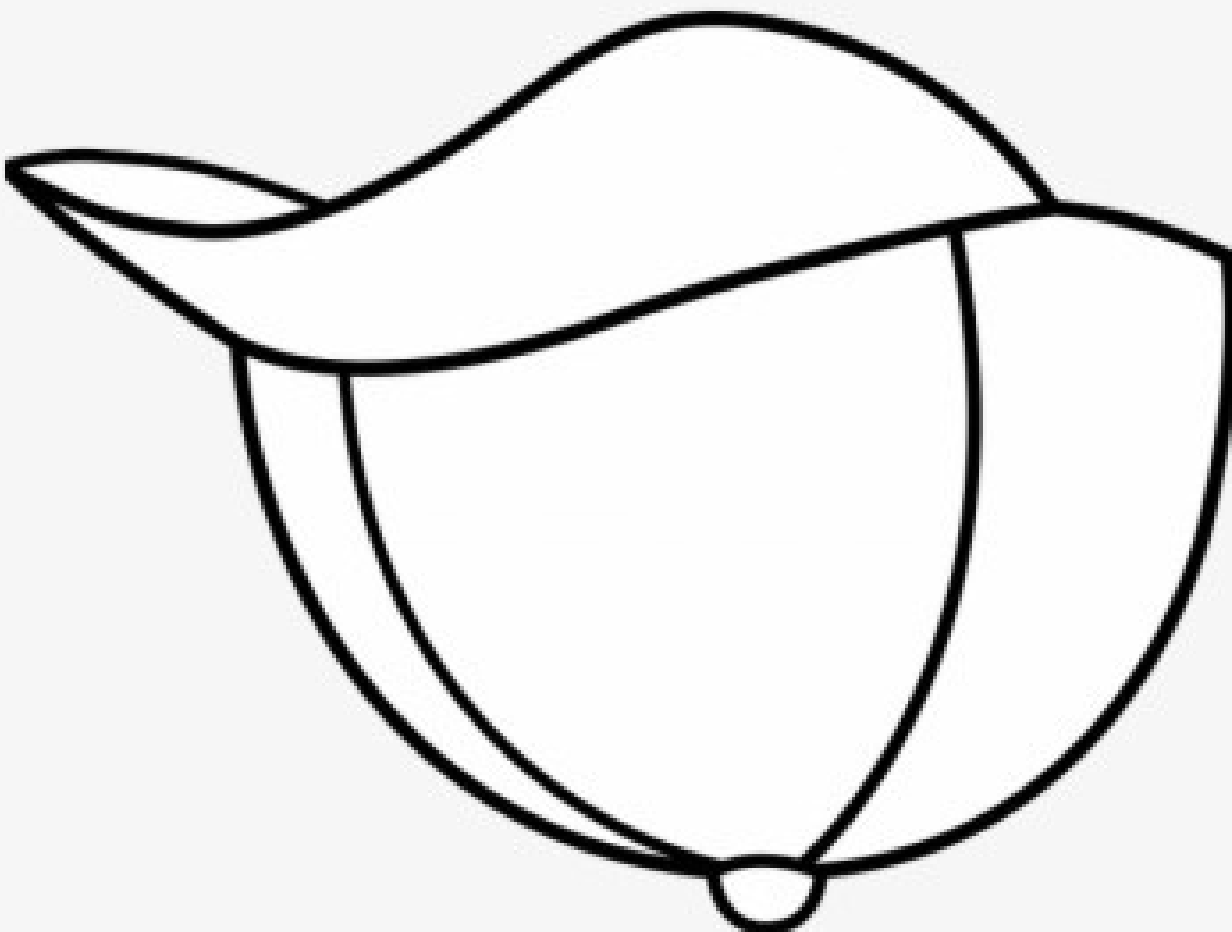
ODGOVOR: Tako da bolje upoznam sebe...

BEZ PANIKE MOLIM

KAPA PROBLEMA/STRAHOVA

Komotno možete reći "Više mi je puna kapa problema i strahova koji me tište. Od danas ću drugačije!"

Pozivam Vas da u ovu kapu upišete sve probleme, strahove, tjeskobne misli koje Vas tište.



DATUM:

DAN:

Razina stresa

Raspoloženje

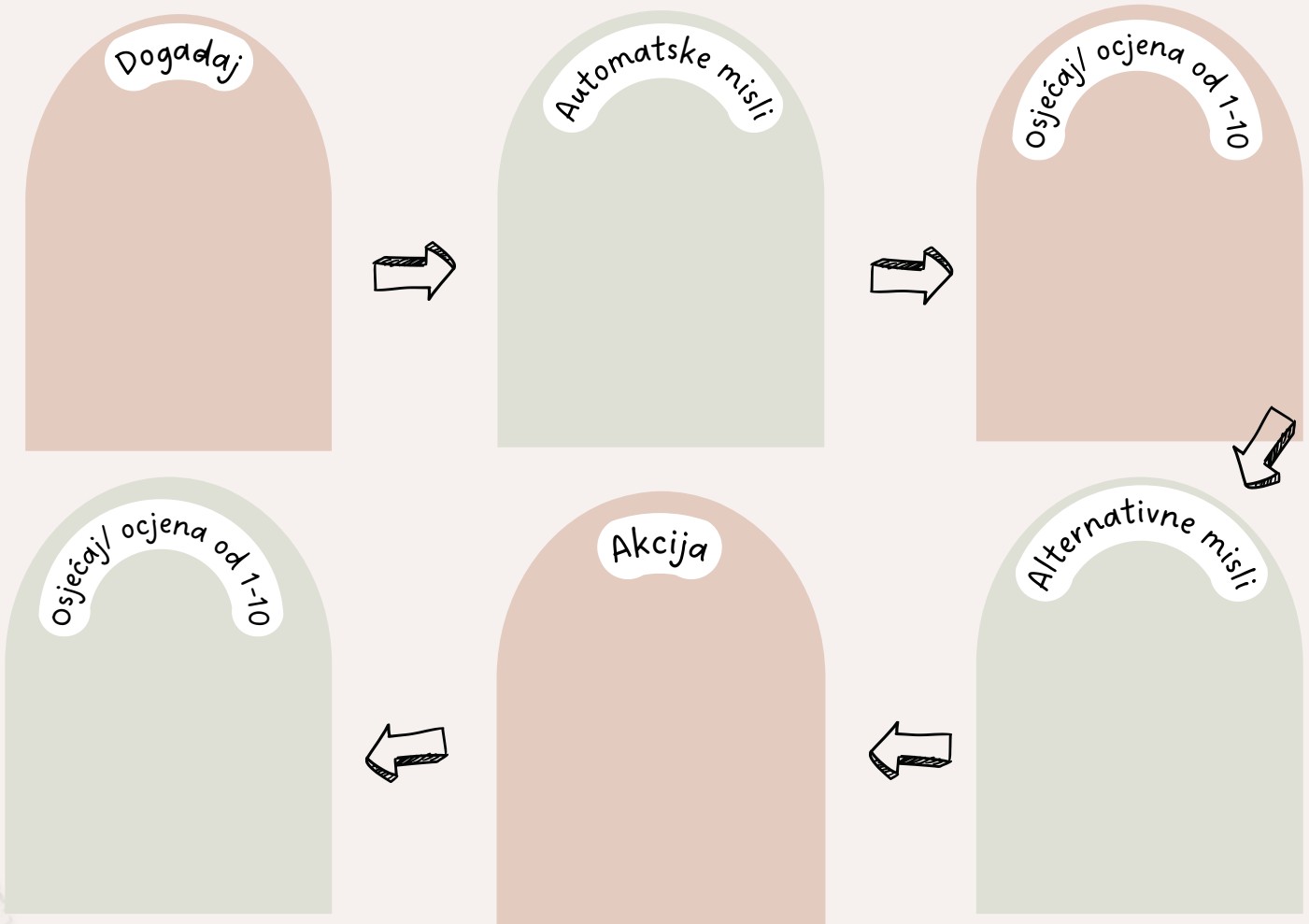
Zadovoljstvo sobom

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

ZADATAK

Duboko abdominalno disanje*

Bilježenje negativnih misli, te koraci k smanjivanju intenziteta osjećaja kao odgovora na negativne misli....



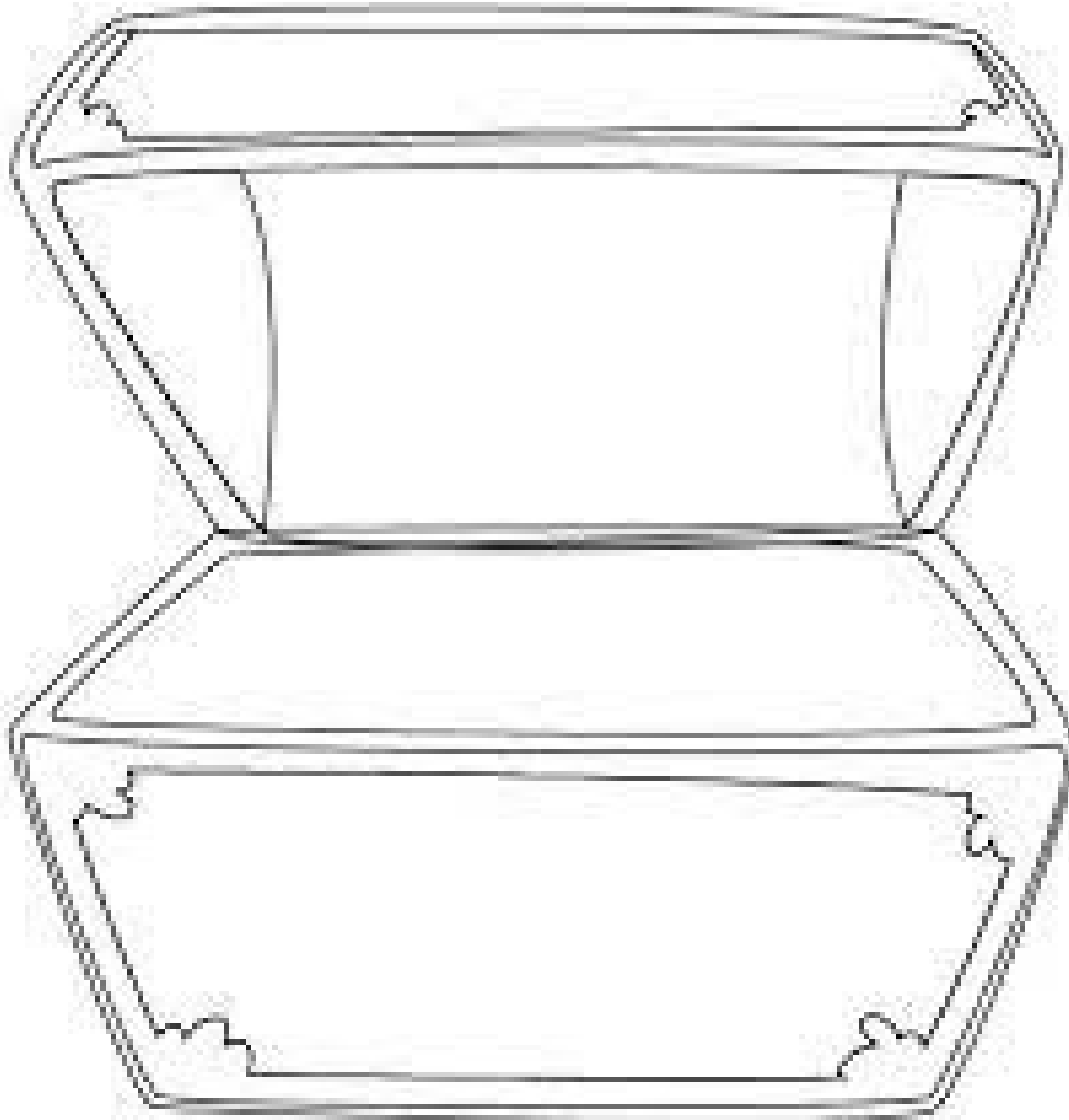
Na čemu danas mogu biti zahvalan/na...

SRETNA ŠKRINJA

U ovu škrinju pospremite svoje blago, a to je u ovom slučaju sreća.

Napišite sve što Vas čini sretnim/nom što Vas veseli.

Kada dođu teški dani, sjetite se svoje sretne škrinje, provirite u nju i podsjetite se što Vas veseli i pokušajte to činiti.



DATUM:

DAN:

Razina stresa

Raspoloženje

Zadovoljstvo sobom

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

ZADATAK

Progresivna mišićna relaksacija*

Bilježenje negativnih misli, te koraci k smanjivanju intenziteta osjećaja kao odgovora na negativne misli....

Događaj

Automatske misli

Osjećaj/ ocjena od 1-10



Osjećaj/ ocjena od 1-10

Akcija

Alternativne misli



Na čemu danas mogu biti zahvalan/na...

