

**PRIRUČNIK ZA PACIJENTE**

**PROGRAM ZA SAMOPOMOĆ KOD ANKSIOZNIH POREMEĆJA**

**Uredile**  
**doc. dr. sc. Slađana Štrkalj Ivezić**  
**Anka Vuković, radni terapeut**

## ANKSIOZNI POREMEĆAJI

Anksiozni poremećaji su vrlo učestali poremećaji, tako da ne bi bilo neobično da saznate da neki ljudi u vašoj najbližoj okolini imaju jedan od ovih poremećaja. Podatci pokazuju da tokom života 17, 2 do 28, 7 % osoba ima neki od anksioznih poremećaja. Anksiozni poremećaji uključuju :opći anksiozni poremećaj, panični poremećaj, socijalnu fobiju, agorafobiju (straha od odlaska iz kuće), druge fobije , opsesivno kompulzivni poremećaj i Postraumtski stresni poremećaja. Danas postoje efikasne metode liječenja ovih poremećaja.

U ovom priručniku su opisani postupci liječenja koje možete primijeniti sami ili u dogovoru s vašim liječnikom. Kako bi smo mogli pratiti efikasnost ovih preporuka zamolit ćemo vas da na početku programa ispunite upitnik simptoma anksioznosti „Upitnik tjeskobe“. Također ćemo vas zamoliti da na kraju ili u nekoj točki programa ispunite isti upitnik. U ovom programu je važno da steknete znanje o anksioznosti i da vježbate postupke koji vam mogu pomoći u smanjivanju ili uklanjanju vaših simptoma. Možda ćete otkriti da vam neki postupci više pomažu od drugih , stoga koristite one koje vam više pomažu. Vrlo je važno da upamtite da vam je potrebno vrijeme da naučite vještine navedene o ovom priručniku kao što vam je potrebno vrijeme da naučite bilo koju drugu vještinu u vašem životu kao što je npr učenje gitare, stranog jezika ili nešto slično. Cilj ovog programa je da naučite vještine koje će vam pomoći da sami upravljate svojom tjeskobom , a ne da tjeskoba upravlja vama. Na ovaj način nećete se više osjećati bespomoćni. Ciljevi su : Izbjeći, smanjiti ili kontrolirati neželjenu anksioznost a prihvatiti anksioznost svakodnevnog života

### Anksioznost

Postoji puno naziva koji se koriste za anksioznost kao što su tjeskoba, zabrinutost, panika, nervoza, napetost, osjećaj da je osoba na rubu, u stresu i sl. Svi ovi izrazi opisuju stanje neugode koje se očituje kao niz tjelesnih i psihičkih simptoma koje se javlja u situacijama koje doživljavamo ugrožavajućim ili opasnim za nas, kada se bojimo posljedica i ishoda neke situacije. Nelagodu ćemo osjećati bilo da se radi o stvarnoj ili zamišljenoj opasnosti . Anksioznost je sastavni dio života i povremeno svi imamo ovakve osjećaje. O bolesti govorimo tek onda kada je anksioznost stalno prisutna (opći anksiozni poremećaj), kada se javlja u neki posebnim situacijama koje uobičajno ne plaše ljude , npr ulazak u lift ili vožnja tramvanjem , odlazak od kuće, socijalne situacije (fobija) ili kada se iznenada pojavljuju u obliku neugodnog napada izrazito jake anksioznosti koju nazivamo panika (panični poremećaj) i kada nas ta anksioznost značajno ograničava u životu u postizanju osobnih, profesionalnih ili nekih drugih ciljeva i na taj način smanjuje našu kvalitetu života.

### Anksioznost svakodnevnog života

Anksioznost je normalna reakcija na situaciju koja nas zabrinjava ili koju doživljavamo kao prijeteću. Anksioznost se može doživljavati kao mala nelagoda pa sve do vrlo izražene panike. Ne moramo se bojati svake anksioznosti jer je ona uobičajna i informira nas da se nalazimo u nekoj situaciji koja nas brine. Svi doživljamo anksioznost s vremena na vrijeme kada se nalazimo u stresnim situacijama kao npr kada odlazimo na neki važan sastanak, kada idemo na pregled i čekamo rezultate pregleda, kada idemo na ispit. Mi tada brinemo kakav će biti ishod i kako će to utjecati na naš život. Kada se nalazimo u stresnim situacijama može nam se desiti da smo njima preokupirani što može utjecati na naše ponašanje. Npr možemo premalo ili previše jesti, previše pušiti, biti fizički nemirni, osjećati da nam srce brže kuca, da nam se ruke znoje , možemo imati poteškoća sa spavanjem i sl. Sve su to simptomi anksioznosti u situaciju čiji nas ishod brine. U većini situacija anksioznost će prestati kada ove situacije prestanu. Međutim kada je anksioznost stalno prisutna i ometa nas u savladavanju zahtijeva svakodnevnog života, tada nas ona ne potiče da riješimo problem, nego nas naprotiv blokira je dobro potražiti pomoć liječnika koji će moći utvrditi da li se radi o anksioznom poremećaju.

### Kako ćemo prepoznati da smo anksiozni?

Anksioznost se izražava nizom tjelesnih simptoma kao što su lupanje srca, znojenje, podrhtavanje ruku ili tijela, suha usta, teškoće kod disanja, mučnina u želudcu, osjećaj topline ili vrućine, napetost mišića, osjećaj da se ne možemo opustiti, osjećaj knedle u grlu, ili psihičkim simptomima kao što su osjećaj nesvjestice, slabosti, smušenosti, teškoća koncentracije, straha da ćete umrijeti, poludjeti, izgubiti kontrolu nad svojim ponašanjem, doživljajem pretjerane zabrinutosti, osjećaja da će vam se svaki čas desiti nešto neugodno iznenađenje. Kada se ovi simptomi javljaju kao odgovor na neku situaciju koja vas brine i kada nestanu kada ona prođe tada se radi o očekivanoj anksioznosti zbog koje ne bi ste trebali brinuti previše. Međutim kada su neki od ovih simptoma prisuti stalno ili se javljaju u napadima panike ili u nekim posebnim situacijama kojih se ljudi obično ne boje kao što je izlazak iz kuće, odlazak u društvo tada bi bilo potrebno da o tome razgovarate s liječnikom. Iako možda bolujete od anksioznog poremećaja nije nužno da imate sve navedene simptome navedene u upitniku tjeskobe. Vrlo je važno da detaljno opišete svoje smetnje liječniku koji će moći zaključiti da li se uopće radi o anksioznom poremećaju ili o nekom drugom poremećaju i da li su potrebne neke pretrage i pregled drugih liječnika specijalista. Simptomi anksioznosti navedeni su u upitniku tjeskobe. Molimo vas da ovaj upitnik popunite i prodiskutirajte s vašim liječnikom. Dobro je da upitnik popunite prije nego što počnete primijenivati ovaj program i nakon nekog vremena ponovno kako bismo mogli pratiti vaše stanje i procijeniti vaš napredak .

### **Kako nastaju simptomi anksioznosti**

Na nastanak anksioznih poremećaja utječu različiti faktori kao što su iskustva u djetinstvu, stresne situacije, osobna osjetljivost, načini sučeljavanja sa stresom. Stresni događaji mogu biti gubitak emocionalno značajnih osoba, prekid emocionalne veze, pritisak na poslu, financijski problemi, ozbiljna tjelesna bolest, velike promjene u životu kao što je selidba, promaknuće na poslu, rođenje djeteta, vjenčanje i sl.

Vanjske stresne situacije mogu doprinijeti pojavi poremećaja ali same po sebi nisu dovoljne da objasne nastanak poremećaja. Jer kao što znamo ima puno osoba koje su bili u sličnim situacijama i nisu obolili . Stoga se može reći da ovakve vanjske situacije predstavljaju povećani rizik za nastanka poremećaja.

### **Osobna vjerovanja o nastanku poremećaja koja mogu usporiti liječenje**

Vrlo je važno da otkrijemo koja su naša vjerovanja oko nastanka poremećaja, budući da nas neka vjerovanja mogu kočiti u liječenju. Tako npr. ako vjerujemo da su isključivo vanjske okolnosti odgovorene za nastanak poremećaja tada nam se može desiti da se pasiviziramo u liječenju vjerujući da jedino promjena vanjskih okolnosti može donijeti do promjene našeg stanja. Na ovaj način mi vjerujemo da mi nemožemo ništa poduzeti i da je događaj koji nam se desio potupuno izvan naše kontrole. Vrlo je važno da počnemo razmišljati o tome da iako nemožemo promijeniti vanjski događaj mi možemo promijeniti naše tumačenje toga događaja i utjecati na simptome bolesti. Gubitak nada da mi možemo nešto učiniti i promijeniti negativno djeluje na ishod liječenja bolesti.

Vjerovanje da samo slabici mogu imati ovakve simptome je netočno i može nam više odmoći nego pomoći. Osobe koji imaju anksiozni poremećaj nisu zbog toga manje vrijedni kao ljudi jer anksiozni poremećaj nije osobina karaktera nego je bolest kao i svaka druga tjelesna bolest. Da neke boluju od srčane bolesti sigurno ne biste pomislili da je on slaba osoba, stoga nemojte to misliti niti tada kada imate anksiozni poremećaj.

### **Ciklus anksioznosti**

Kada je jedanput krug anksioznosti pokrenut on sam sebe održava preko simptoma , misli i osjećaja koji međusobno samo povećavaju anksioznost. Stoga je važno da razumijemo kako nastaju simptomi i na koji način se održavaju kako bi razumijeli da možemo prekinuti ovaj krug utjecaja čime ćemo poboljšati svoje stanje i preuzeti kontrolu nad svojom tjeskobom.

Zbog postojanja povezanosti između misli, osjećaja, ponašanja i tjelesnih simptoma, moguće je utjecati na smanjenje nelagode, otkloniti, umanjiti ili svesti anksioznost na razinu koja se može tolerirati. Da postoji povezanost između misli, osjećaja i ponašanja sjetimo se samo naših emocija koje su također praćene tjelesnim simptomima i različitim ponašanjem. Već samo prisjećanje na ljutnju ili na tugu može izazvati promjenu naših misli i našeg ponašanja.

### **Anksioznost je prirodna reakcija na opasnost**

Da bismo razumijeli simptome anksioznosti moramo znati da je anksioznost prirodna reakcija na opasnost koja je automatska i urođena, stoga će se simptomi anksioznosti pojaviti uvijek kada postoji doživljaj opasnosti koji može biti objektivni i subjektivni. Bez obzira da li postoji stvarna opasnost ili mi doživljavamo situaciju kao opasnom ili čak nismo svjesni opasnosti mi ćemo iskusiti simptome anksioznosti. Ovi simptomi imaju smisla zato što pripremaju tijelo za reakciju na opasnost koja može biti borba ili bijeg. Ova reakcija proizvodi niz fizioloških reakcija u našem tijelu. O anksioznosti kao poremećaju govorimo kada se simptomi anksioznosti javljaju bez postojanja nama poznatih situacija opasnosti ili kad postoji pretjerana anksioznost na uobičajene situacije kao što su npr. odlazak na ispit, razgovor za posao, društvo, izlazak iz kuće i sl. U situacijama kada nam opasnost nije poznata organizam reagira kao da je prijetnja stvarna.

### **Simptomi anksioznosti kao posljedica disbalansa kisika i ugljičnog dioksida i lučenja adrenalina**

Vrlo je važno da razumijemo tjelesnu pozadinu nastanka simptoma anksioznosti jer će mo na taj način lakše razumijeti kako možemo kontrolirati simptome anksioznosti ako naučimo kontrolirati naše disanje i napetost naših mišića.

U anksioznosti tijelo reagira kao da smo u opasnosti i priprema se na reakciju borbe ili bijega za što su nam potrebni jaki napeti mišići i za to nam je potrebno više kisika i adrenalina. Da bi se povećao dotok kisika ubrzava se disanje. Ubrzanje disanja može se doživljavati kao da osoba ne može doći do daha, prsni mišići zbog toga mogu postati napeti a to se može doživljavati kao pritisak ili bol u grudnom košu. Previše kisika u krvi može dovesti do osjećaja nesvjestice ili osjećaja da nam je glava prazna ili da su nam osjećaji zbrkani.

Adrenalin dovodi do ubrzanja rada srca što se doživljava kao lupanje srca, povećava napetost mišića što može dovesti do glavobolje, bolova u vratu osjećaja obruča oko glave, može također dovesti do drhtanja mišića. Može izazvati crvenjenje ili blijeđenje kože, pa osoba može doživljavati vrućinu ili hladnoću ili naizmjenično jedno i drugo. S efektom adrenalina povezana su suha usta, zamagljen vid, teškoće gutanja, mučnina i poriv za uriniranjem ili defekacijom i znojenje.

### **Anksioznost i mozak**

Anksioznost ima svoje uporište u mozgu, kada su u laboratorijskim uvjetima stimulirani neki dijelovi mozga dolazi do pojave simptoma anksioznosti. Razumijevanje anksioznih poremećaja na moždanom nivou odnosi se na disbalans različitih neurotransmitera u nekim regijama mozga. Lijekovi koji se koriste u liječenju anksioznosti utječu na ovaj disbalans i na biološki način smanjuju simptome bolesti.

### **Nefunkcionalne -negativne misli i prateći osjećaji**

Zabrinutost je uobičajna kod osoba koji boluju od anksioznih poremećaja.

Kada su ljudi anksiozni teško se mogu koncentrirati, zaokupljeni su **negativnim mislima** koje ih zabrinjavaju. Najčešće misli su slijedeće: neću izdržati, ispast ću budala i osramotiti se pred drugima, izgubit ću kontrolu, imam infarkt, umirem, ne mogu disati i drugo. Ove misli često su praćene osjećajima nesigurnosti, bespomoćnosti, ljutnje i drugim neugodnim emocijama.

Ove misli često izazivaju pogoršanje fizičkih simptoma i sputavaju nas u različitim životnim aktivnostima, stoga je važno uhvatiti se u koštac s njima i promijeniti ih u realističnije ili pozitivne misli. O postupku s ovim mislima vidi dalje u tekstu.

### Ukratko ono što trebate znati o anksioznosti

- Anksioznost je prirodna reakcija na stres, nelagodu, opasnost
- Anksioznost sama po sebi nije negativna i stoga ne treba izbjegavati svaku anksioznost, budući je anksioznost svakodnevnog života normalna i korisna i ne treba je se bojati.
- Nema uspješnog djelovanja bez neke razine anksioznosti sjetite se samo uzbuđenja odlaska na neku proslavu i sl.
- Anksioznost se može kontrolirati pa nećete zbog anksioznosti izgubiti kontrolu nad svojim ponašanjem i učiniti nešto nekontrolirano, trebate znati da vi uvijek odlučujete o tome što će učiniti.
- Osoba u paničnom napadaju ne treba se bojati da će izgubiti razum / “poludjeti” ili da će doživjeti infarkt srca
- Kava, cigarete i alkohol mogu provocirati anksioznost, stoga bi trebalo smanjiti cigarete ili prestati pušiti, piti kavu bez kofeina i ne piti alkohol
- Za vrijeme predmenstrualnog perioda kod nekih žena mogu se pojaviti simptomi anksioznosti.
- Kod fizičkog napora ili kod emocija koje se javljaju kao reakcija na neku situaciju pojavljuje se ubrzanje pulsa i disanja, što osobe koje pate od anksioznih poremećaja mogu doživjeti kao pogoršanje svog stanja. Važno je znati da je to normalna pojava koja će se smiriti nakon nekog vremena.
- Reakcije koje se događaju u tijelu prilično su slične pri različitim emocijama kao što je npr. tuga ili ljutnja, stoga se nemojte odmah zabrinuti da vam se stanje pogoršalo jer je normalno da osjećate različite emocije u različitim situacijama
- Da biste razlučili da li vam se anksioznost pogoršala uzmite u obzir događaje neposredno prije nego što ste se počeli osjećati tjeskobno. To može pokazati da se uopće ne radi o anksioznosti već o nekoj drugoj emociji koja vama trenutno vlada, ili da postoji poseban razlog za tjeskobu. To često može biti umirujuće, svakako bolje nego da se osjećamo tjeskobni "bez razloga"
- Negativne misli mogu pogoršavati simptome anksioznosti
- panika je samo pretejrano izražena anksioznost
- Panika nije štetna niti opasnija tek neugodnija Neće se dogoditi ništa strašnije.
- zaustavite zastrašujuće misli, sugerirajte si pozitivne misli
- Pričekajte, daj vremena strahu da iščezne, bez borbe ili bijega od njega. Samo ga prihvatite.
- Vrlo brzo ćete primijetiti da će strah pretati kada mu prestanete dopirnostiti zastrašujućim mislima i kada smirite disanje.

## Liječenje anksioznih poremećaja

### Metode samopomoći

Danas nam na raspolaganju stoje vrlo učinkovite metode koje nama mogu pomoći da simptomi iščeznu ili se smanje i da dobijemo osjećaj kontrole nad simptomima. Ove metode možemo prakticirati sami ili u dogovoru sa svojim liječnikom. Metode se mogu primijeniti u kombinaciji sa lijekovima ili samostalno.

Slijedeće metode nam mogu pomoći

1. Sposobnost boljeg sučeljavanja sa stresom može prevenirati pogoršanja simptoma anksioznosti
2. Prepoznavanje i rješavanje situacija/problema koje izazivaju anksioznost
2. Kontrola simptoma.
3. Rad sa disfunkcionalnim (negativnim) mislima, pratećim osjećajima i ponašanjem

### 1. Sučeljavanje sa stresom kao prevencija pogoršanja simptoma anksioznosti

Kao što smo ranije naveli anksioznost prati svaku situaciju koja nas brine.

Ako savladamo vještine boljeg nošenja sa stresom moguće da će to također pomoći da smo manje anksiozni.

Što utječe na pojavu stresa ?

Način na koji opažamo i procjenjujemo okolinu određuje hoće li se stres pojaviti ili neće. Stres se pojavljuje kada osoba procijeni da situacija nadmašuje njezine prilagodbene sposobnosti. Ovo nam pomaže u razumijevanju individualnih razlika u načinu na koji ljudi reagiraju na isti događaj. Neki događaj je za neke ljude stres a za druge tek novi izazov.

Za tumačenje individualnih odgovora na stresogene situacije značajan je način sučeljavanja sa stresom. Stoga čak i među onima koji situaciju doživljavaju stresnom učinci stresa mogu varirati ovisno o tome na koji će se način osoba nositi sa dotičnim stresom. Postoje dva temeljna oblika sučeljavanja sa stresom. 1. Pristup usmjeren na problem uključuje poduzimanje izravnih akcija za rješavanje problema ili traženjem informacija koji mogu pridonijeti rješavanju problema (npr problem tjelesne bolesti rješava se traženjem informacija i traženjem pomoći liječnika)

2. pristup usmjeren na emocije odnosi se na ublažavanje negativnih reakcije na stres, primjerice skretanje pozornosti s problema na nešto drugo, opuštanje, tražanje potpore i utjehe drugih ljudi. Učinkovito nošenje sa situacijom varira ovisno o situaciji, tako npr skretanje pozornosti može biti učinkovito u slučaju emocionalne uzbuđenosti u iščekivanju operativnog zahvata, a bilo bi loše kada bi ste npr otkrili neki čvor u dojci koji bi mogao biti karcinom dojke i to nastojali zanemariti. Dakle skretanje pozornosti je dobar način sučeljavanja sa stresom kada imamo situaciju koju nemožemo izbjeći kao što je u ovom slučaju operacija. Svaka životna promjena je stresogena i može izazvati stres bilo da se radi o promjeni koja se smatra pozitivnom ili negativnom.

Što može pomoći ?

Posotjanje socijalne mreže podrške (obitelji, prijatelja, kolega na poslu) može pozitivno pomoći u nošenju sa stresom, osobito je važna kvaliteta tih odnosa, npr da li vjerujete da se može osloniti na prijatelje/obitelj u nevolji.

U kontroli stresa nam pomažu slični postupci kao u kontroli anksioznosti a to su

1. Reduciranje pobuđenosti preko relaksacije mišića
2. Mijenjanje sustava vjerovanja uz pretpostavku da možemo utjecati na naše misli, emocije i ponašanje.
3. Mijenjanje ponašanja npr uvježbavanje prijeko potrebnih vještina. Npr raspoređivanje vlastitog vremena i učinkovitog određivanja prioriteta, pravilna ishrana, vježbanje, odustajanje od pušenja i alkohola, pronalaženje alternativa za onemogućene ciljeve.

## 2. Prepoznavanje i rješavanje situacija/problema koje izazivaju anksioznost

Ako znamo što nas uznemiruju i proizvodi ili pogoršava simptome anksioznosti kao npr. financijska situacija, odgoj djece i sl. dobro je da primijenimo postupak rješavanja problema.

Problemi su sastavni dio svakodnevnog života. Problem može biti bilo koja situacija koja nas sprječava da postignemo ono što želimo. Vještina rješavanja problema djeluje povoljno na psihičko i tjelesno zdravlje. Neki ljudi pokazuju zavidne vještine u rješavanju problema.

Osobe s psihičkim poremećajima često imaju teškoća u pronalažanje uspješnijih načina rješavanja problema. Vještine rješavanja problema mogu dovesti do pozitivnih poboljšanja psihičkog zdravlja pojedinca. Neriješeni problemi dovode do neugodnih emocija (ljutnje, straha, tuge) koji mogu predstavljati rizik za pogoršanje ili ponovnu pojavu bolesti. Postupci za rješavanje problema mogu nam pomoći da postanemo uspješniji u rješavanju problema da povećamo samopouzdanje i da se bolje osjećamo. Ukoliko vas negativne misli obeshrabruju u rješavanju problema kao npr. nisam kompetentna, neću uspjeti, suprotstavite im pozitivne misli i primijeniti preporučeni postupak rješavanja problema.

Cilj ovog postupka je pronalaženje uspješnih načina u rješavanju problema

1. Definiraj problem jasno. (npr. problem u komunikaciji sa nekom osobom) U definiciji problema može koristiti razmišljanje u čemu vas problem sprečava da dođete do cilja stoga može pomoći da razmisliti što bi ste htjeli postići a što ne možete zbog problema kojeg imate.
2. Ukoliko imate više problema koji biste željeli riješiti napravite listu problema i odredite njihovu važnost. Odaberite jedan od njih.
3. Za početak je bolje da odaberete jednostavniji problem kojeg možete lakše riješiti, jer to će predstavljati poticaj za rješavanje drugih težih problema koji vas više muče.
4. Navedite sve informacije koje su važne za razumijevanje i rješavanje problema
5. Istražite koristi /prednosti od rješavanja problema
6. Navedite sva moguća rješenja problema (alternative)
7. Odredite za svaku alternative koliko je izvedljiva/moguća i koliko uspješno rješava problem – zapamtite što ste definirali kao problem i što vam je cilj, odnosno da li će ta alternative riješiti problem koji imate.
8. Rangirajte navedena moguća rješenja na temelju kriterija izvedivosti i uspješnosti od 0 do 10
9. Izaberite jednu od navedenih mogućnosti. koja izgleda izvediva i uspješna u rješavanju problema
10. Sada trebate pažljivo razmotriti koje su prednosti tog rješenja a koji su nedostaci. Dakle treba napisati listu prednosti i nedostataka tog izbora.
11. Na temelju procjene da li su prednosti veće od nedostataka odlučujete/izabirete alternative za rješavanje problema
12. Ukoliko nedostaci nadilaze prednosti ispitajte neku od drugih mogućnosti
13. Odredite što vam je sve potrebno da riješite problem npr. trebate dogovoriti sastanak i sl.
14. Nakon što ste izabrali jedno rješenje pažljivo napravite plan izvedbe.
15. Odredite korake za postupanje u nizu, dakle što je prvi, drugi korak itd.
16. Napravite plan za prvi korak
17. Procijenite ishod prvog koraka
18. Napravite neke izmjene plana ako je potrebno
19. Ne zaboravite se pohvaliti zato što ste napravili prvi korak

### 3. Kontrola simptoma

Vježbe distanja i opuštanja su vrlo učinkovite za smanjene tjelesnih simptoma anksioznosti, važno je da ih pravilno i redovito vježbate. Preporuča se da bilježite stanje napretka na priloženim formularima za frkevinciju disanja i tablici mišićne napetosti

#### I VJEŽBE DISANJA

Simptomi povezani s disanjem su učestali simptomi kod anksioznih poremećaja: općeg anksioznog poremećaja, socijalne fobije a osobito je izražena kod paničnog poremećaja. Veliki broj pacijenata s ovim poremećajima zbog nepravilnog disanja pogoršava simptome poremećaja. Većina pacijenata hiperventilira . Hiperventilacija znači da povećavate brzinu ili dubinu disanja. Znaci i simptomi hiperventilacije su ubrzano i nepravilno disanje koje je plitko, osobe mogu često uzdisati, zijevati i/ili šmrcati. Prisutan je osjećaj nedostatka zraka što osoba pokušava nadoknaditi dubljim udisanjem. Sam proces hiperventilacije neovisno o tome što je uzrok, često je potaknut stresnim situacijama , a može sam po sebi uzrokovati daljnju tjeskobu i pogoršanje vaših simptoma.

Ukoliko odgovorite pozitivno na bilo koje od dolje navedenih pitanja, možete imati koristi od vježbi disanja, jer vi vjerojatno hiperventilirate što vam može prouzročiti cijeli niz simptoma kao što su nedostatak zraka, bol u prsima, osjećaj nesvestice, vrtoglavice , umora, drhtanja, teškoća gutanja i drugo.

1. Da li dišete više od 10 do 12 udaha u minuti čak i kada sjedite kada se osjećate napeto ili ste zabrinuti?
2. Imate li osjećaj pritiska u grudnom košu? Uzdišete li ili zijevate? Često duboko udahnete?.

#### **Kako vježbama disanja smanjiti simptome ?**

Ljudi koji ubrzano dišu pokazuju tendenciju ka disanju iz prsnog koša a ne koriste trbušno disanje što može rezultirati da se osjećaju napeto ili da imaju bolove u prsnom košu. Dobro je da vježbate dijafragmalno (trbušno) disanje koje znači da dišete kroz nos i trbuh . Da provjelite da li dišete pravilno napravite sljedeće:

Legnite na leđa, položiti ruke, 5 -6 cm iznad pupka, tako da nam se prsti srednjaci dodiruju.

Udahnemo: ukoliko nam se srednjaci **ne** razdvoje - dišemo nepravilno. Možemo pokušati i na način da jednu ruku stavimo na gornji dio prsnog koša, a drugu ispod rebranog luka. Udahnemo i izdahnemo: donja ruka treba se pomicati prema gore kada udišemo i prema dolje kada izdišemo, no gornja ruka gotovo da se uopće ne bi trebala pomicati. Ukoliko hiperventiliramo, pomicat će se gornja ruka - a trbuh može biti uvučen prilikom udisaja.

Slijedeći primjeri vam mogu pomoći da vježbate pravilno disanje

Primjer 1

Ukoliko želimo naučiti pravilno disati, bilo bi dobro započeti ležeći na leđima, s jednom rukom ispod rebranog luka , a drugom na gornjem dijelu prsnog koša. Prilikom udisaja, širimo donji dio prsnog koša i dijafragmu, tako da se ruka koja počiva ispod rebranog luka , pomiče prema gore - druga ruka trebala bi se samo malo pomicati. Zamislimo da udišemo prema UNUTRA i DOLJE.

1. Potražite ugodno mjesto i legnite na leđa
2. Položite ruke ispod rebranog luka 5 do 6 cm iznad pupka
3. Zatvorite oči i zamislite kako se u vašem trbuhu nalazi lopta
4. Svaki puta kada udahnete možete zamisliti kako se lopta puni zrakom
5. Svaki puta kada izdahnete, zamislite kako se lopta prazni

Jednom kad nam se učini lako i prirodno ovako disati u ležećem položaju, ponovimo vježbu u sjedećem a potom i u stojećem položaju. Na kraju ćemo moći disati normalno i u stresnim situacijama također. Kada god se nalazite u strersnoj situaciji , kada osjećamo tjeskobu i kada nam se čini da ćemo dobiti panični napadaj primjenite ovo disanje.

Da bi se postigli rezultati potrebno je vežbati tijekom najmanje 3 tjedna, nekoliko puta dnevno i uvijek kada smo tje kobni. Za praćenje napretka možete koristiti tablicu za praćenje frekvencije disanja.

#### Primjer 2

##### 1. Sjednite na stolac i sklopite ruke iza vrata

Laktove usmjerite prema van. Ruke podignute iznad glave pridonose istežanju prsnih mišića i njihovoj djelomičnoj imobilizaciji. Izvođenje vježbi koje imobiliziraju prsne mišiće pridonosi razvijanju svijesti o dijafragmalnom (trbušnom) disanju.

##### 2. Dišite normalno

#### Kontrola hiperventilacije

Budite uvjereni, možete promijeniti svoj način disanja i zadobiti nad njim veću kontrolu i time kontrolirati svoju hiperventilaciju i neugodne simptome povezane s tim. Prvi korak je prepoznavanje kako i kada se hiperventilira. Napravite slijedeće:

##### 1. Zabilježite broj udisaja u minuti- udisaj/izdisaj se računa kao 1

Ukoliko te ne možete napraviti sami zamolite nekog da broji vaše udisaje. Nemojte tada pokušati disati drugačije, dišite onako kako inače dišete. Normalna frekvencija disanja u minuti je 10 do 12, ukoliko je veća treba je pokušati reducirati a u tome vam upravo mogu pomoći vježbe disanja.

2. Vježbajte u ugodnoj prostoriji prethodno se relaksirajte tako da primijenite autogeni trening , progresivnu mišićnu relaksaciju ili neku drugu metodu koja će vas opustiti. Ako vježbate nakon fizičkog napora, tada trebate pričekati 10 min

2. Da bi ste reducirali frekvenciju disanja dišite dijafragmalno (trbušno). Ako dišete dijafragmalno (trbušno) tada je praktično nemoguće hiperventilirati. Dakle osnovni princip disanja je da dišete polako i da koristite trbušne mišiće za disanja. Nemojte biti opterećeni brojanjem ili sekundama jer ako dišete polagano koristeći trbušne mišiće sigurno će te postići potrebno usporenje disanja.

3. Da bi ste imali predodžbu kako izgleda idealno disanje koje ćete sigurno nakon nekog vremena doseći vježbanjem možete pokušati postići udah u trajanju od tri sekunde i izdah u trajanju od 3 sekunde, a nakon toga napravite pauzu od 2 sekunde.

4. Da biste provjerili frekvenciju vašeg disanja možete se okrenuti prema satu koji ima sekundaljku, disati trbušni i brojati u minuti ili samo udah ili izdah ili udah i izdah i tada podjeliti sa 2 tako ćete dobiti frekvenciju disanja u minuti.

**NAPOMENA: nemojte forsirati disanje u ciklusu od 6 sekundi ako se osjećate nelagodno, nego naprosto udahnite sporo do točke do koje se osjećate lagodno, postepeno pokušajte se približiti dužem udahu i izdah. Zapamtite najvažnije od svega je da dišete sporije s trbušnom muskulaturom . Ako se tokom vježbi disanja osjetite nelagodnost, samo na trenutak zaustavite disanje i dišite uobičajno. Kada ste se malo više upoznali sa tehnikom trbušnog disanja ako vam je prikladno možete vježbati gledajući na sat ili se pomagati s brojanjem.**

#### Tehnika usporenog disanja

1. udahnite polako i duboko. Dok udišete u sebi izgovarajte 21, 22, 23, 24, 25, 26 ili gledajte na sat ( 3 sek ili koliko izdržite). Dok udišete izbacite trbuh van.

2. Izdahnite polako i brojite 21, 22, 23, 24, 25, 26

3. zadržite dah na jednu do dvije sekunde ( 21- 22)

Vježbe ponavljajte svaki dan minimalno 5 minuta dnevno i svaki put kada se osjećate napeto i zabrinuto ili kada ulazite u neku stresnu situaciju.

### **Što učiniti kada primijetite da ubrzano dišete, odnosno kada osećate da će te imati panični napadaj?**

Kada primijetite da dišete ubrzano a to će biti uvijek kada ste tjeskobni ili kada mislite da ćete dobiti panični napadaj učinite slijedeće:

- Sjedite ili se naslonite na nešto zadržite dah ( ne udahnite preduboko) i brojite do 10 nakon toga izdahnite i recite sebi mirnim glasom *opusti se*
- Udahnite i izdahnite u ciklusu od 6 sekundi
- Udahni za 3 sekunde i izdahni za 3 sekunde, ovo će biti frekvencija od 10 u minuti
- Nakon svake minute / poslije 10 udaha/izdaha zadržite dah za 10 sekundi i nastavite disati u ciklusu od 6 sek.
- Nastavite disati dok simptomi pretjeranog disanja ne nestanu.
- Cilj je da se strah ne razvije u paniku, najvažnije je da primijetite prve simptome hiperventilacije i da primijenite tehniku odmah.

### **Reagirajte odmah na rane znake upozorenja**

Ukoliko vam se prije dogodila hiperventilacija , moći ćete prepoznati znakove upozorenja, npr. osjećaj zagušljivosti, kao da treba otvoriti prozor, stezanje u prsima, primjećujete da je vaše disanje ubrzano. Trebate upamtiti da hiperventilacija stvara simptome koji su vrlo zastrašujući sami po sebi. To može izazvati još jaču hiperventilaciju, stoga što prije primijenite vježbe disanja.

Kada dođe do hiperventilacije:

- a) Nemojte se uspaničiti jer to već znate od ranije da to možete savladati to vam se već ranije dogodilo tako da znate da će proći
- b) Otiđite nakratko na neko tiho mjesto
- c) Opustite se – upotrijebite brzu relaksacijsku tehniku, ukoliko ste je savladali. Obratite posebnu pozornost na opuštanje Vaših ramena spuštajući ih postrano, a ne prema naprijed ili natrag
- d) Koristite tehniku usporenog disanja
- e) Usredotočite se na izdisaj
- f) Možete pročitajte vašu karticu samopomoći kako bi se prisjetili uputa, karticu možete sami sastaviti , a dobro je da je imate negdje stalno pri ruci. Primjer kartice samopomoći nalazi se na kraju teksta.

Ako ste s nekim koji hiperventilira:

- a) Ostanite mirni - nemojte se uspaničiti
- b) Ohrabrite osobu da primjeni relaksacijsku tehniku, usporeno disanje i ako ima karticu samopomoći da je koristi
- c) Ukoliko osoba zna proceduru, možda ćete je ipak trebati podsjetiti što točno treba učiniti
- d) Ne vičite i ne podižite ton glasa: treba biti odlučan ali miran i brižan. Govorite polagano. Ponavljajte umirujuće izjave, npr. «*Sve će biti u redu, samo dišite...*» «*Tako... samo se pokušajte opustiti...*» i sl.

### **KARTICA SAMOPOMOĆI**

NA VAŠU KARTTICU SAMOPOMĆI MOŽETE UPISATI SLIJEDEĆE:

**Kada primijetite da dišete ubrzano učinite sljedeće:**

- Recite sebi smiri se ovo je samo strah koji će proći
- Sjedite ili se naslonite na nešto zadržite dah ( ne udahnite preduboko) i brojite do 10 nakon toga polako izdahnite i recite sebi mirnim glasom *opusti se*
- Primjenite usporeno trbušno disanje
- Udahni za 3 sekunde i izdahni za 3 sekunde, ovo će biti frekvencija od 10 u minuti
- Nakon svake minute / poslije 10 udaha/izdaha zadržite dah za 10 sekundi i nastavit disati u ciklusu od 6 sek.
- Nastavite disati dok simptomi pretjeranog disanja ne nestanu.

## II VJEŽBE RELAKSACIJE

Opustiti se možete na više načina. Važno je da usvojite tehniku koja vama najviše odgovara. Tako npr možete odabrati vježbanje progresivne mišićne relaksacije, autogeni trening i vizualizaciju. Važno je znati se opustiti/ relaksirati. Učenje relaksacije pomaže vam da kontrolirate i prebrodite neugodne simptome tjeskobe. Za to možete koristiti progresivnu mišićnu relaksaciju i autogeni trening kao i neke druge metode relaksacije. Da bi ove metode bile efikasne važno je da budete uporni u vježbanju isto kao što bi ste bili uporni da želite naučiti neku novu vještinu kao što je npr sviranje nekog instrumenta.

U normalnim okolnostima, mišići nisu čitavo vrijeme napeti, već postaju napetima i opuštenima vezano za specifičnu aktivnost određene osobe. Ukoliko ostanemo napeti i nakon što je prošlo vrijeme vezano za neku aktivnost u kojoj je napetost mišića poželjna ili stresno razdoblje tokom dana tada imamo teškoća s napetošću i najvjerojatnije je ona rezultat nepoželjne tjeskobe. Napetost utječe na to da postajemo preosjetljivi, reagiramo razdržljivo na neznatne poticaje. Ako redovito vježbamo relaksaciju ona nam može pomoći da zadobijemo kontrolu na našim simptomima tjeskobe. Možete vježbati uz audiokazetu ili koristiti dolje navedene upute. Dobro je da zapamtite vježbe kako bi ste ih mogli vježbati u bilo kojoj situaciji kada ste napeti ili pred san kada želite zaspati. Morate biti strpljivi, ispočetka ćete trebati više vremena, trebat će vam više puta da biste osjetili korisnost relaksacije. Potrebno je tehniku progresivne mišićne relaksacije prakticirati minimum 2 mjeseca da bi ste je posve usvojili, a autogeni trening treba prakticirati minimum 2 tj tri puta dnevno.

Kako biste mogli pratiti vaš napredak pratite napetost u tijelu kroz 12 dana, putem tablice najbolje uvijek u isto vrijeme prije večere. Koristite priloženi obrazac kako biste naznačili lokaciju i stupanj svoje napetosti. Za vježbanje koristite relaksacijski položaj u sjedećem ili ležećem položaju onako kako vam više odgovara ili ovisno o situaciji. Nemojte ležeci ako ćete u tom položaju zaspati. Relaksaciju možete vježbati prije spavanja u ležećem položaju ako patite od nesanice jer vam to može pomoći da zaspate.

Progresivna relaksacija mišića i autogeni trening su medicinski dokazane metode koje pomažu u kontroli simptoma anksioznosti. Možete koristiti i jednu i drugu tehniku relaksacije ili izaberite onu koja vam više pomaže.

## PROGRESIVNA RELAKSACIJA MIŠIĆA

<p><b>DESNA ŠAKA I PODLAKTICA</b> Čvrsto stisnite šaku - mišići šake su tvrdi, u podlaktici osjećate napetost, prsti su lagano utrnuti</p>	Opustite se, pustite mišiće šake i podlaktice da odu, mišići lebde, lagano odlaze, nema težine u njima, sve su opušteniji, ruka je sasvim lagana	ponovite to još jedanput
<p><b>DESNA NADLAKTICA</b> -napinjanje bicepsa desne ruke Naslonite se laktom i tiskajte rukom istovremeno prema unutra, ali šaka i podlaktica moraju ostati opušteni, upirite i tiskajte na unutrašnju stranu, neka podrhtava mišić unutrašnje strane</p>	Opustite se, mišići čitave ruke su opušteni - od prstiju, preko šake, podlaktice, do nadlaktice - ruke kao da nema. Mišići su lagani, ruka lagano leži na naslonjaču, gotovo bestežinski, ne osjeća se nikakva napetost	ponovite to još jedanput
<p><b>LIJEVA ŠAKA I PODLAKTICA</b> Čvrsto stisnite šaku - mišići šake su tvrdi, u podlaktici osjećate napetost, prsti su lagano utrnuti</p>	Opustite se, pustite mišiće šake i podlaktice da odu, mišići lebde, lagano odlaze, nema težine u njima, sve su opušteniji, ruka je sasvim lagana	ponovite to još jedanput
<p><b>LIJEVA NADLAKTICA</b>-napinjanje nadlaktice desne ruke. Lakat lijeve ruke stavite na naslon, te pritisnite nadolje i prema sebi istovremeno, ali šaka i podlaktica moraju ostati opušteni, pritišćite na unutrašnju stranu, neka podrhtava mišić unutrašnje strane</p>	Opustite se, mišići čitave ruke su opušteni - od prstiju, preko šake, podlaktice, do nadlaktice - ruke kao da nema. Mišići su otišli, ruka lagano leži na naslonjaču, gotovo bestežinski, ne osjeća se nikakva napetost	ponovite to još jedanput
<b>OPUŠTANJE LICA</b>		
<p><b>ČELO</b> Maksimalno podignite obrve, čelo je napeto, naborano</p>	Opustite čelo, nema nikakve napetosti u čelu	ponovite to još jedanput
<p><b>NOS</b> Istovremeno gledajte u križ, kao da vam je nešto na samom nosu i pritom snažno naborajte nos. Nos je naboran, podrhtava, u očima je napetost</p>	Opustite se. Čelo, nos i oči su potpuno opušteni, nema nikakve napetosti u njima	ponovite to još jedanput
<p><b>USTA I BRADA</b> Čvrsto stisnite zube i raširite krajeve usana koliko god možete. Zubi su stisnuti, usnice i obrazi maksimalno napeti</p>	Opustite se - čitvo lice je opušteno - i čelo, obrve i oči i nos i brada i usne. Usta lagano poluotvorena, nema napetosti na licu	ponovite to još jedanput
<p><b>VRAT</b> Bradu pritisnite prema prsima, ali ih nemojte dodirnuti, a mišiće vrata kao da suprostavljamo- prednji su u sukobu sa stražnjima, stražnji mišići guraju, a prednji im to ne daju- vrat je maksimalno napet, podrhtava.</p>	Opustite mišiće vrata	ponovite to još jedanput
<p><b>MIŠIĆI GORNJEG DIJELA TRUPA</b> Duboko udahnite i istovremeno pritisnite mišiće lijeve i</p>	Opustite mišiće ramena i prsa, nema	ponovite to

desne strane jedne prema drugima - ramena su zategnuta, osjećate napetost u mišićima	nikakve napetosti u njima	još jedanput
<b>MIŠIĆI TRBUHA</b> Čvrsto zategnite mišiće trbuha, kao da očekujete da će vas netko udariti u trbuh, mišići trbuha su čvrsti, pripijeni uz kralježnicu, napeti su, podrhtavaju	Opustite se. Mišići su potpuno opušteni. Pustite mišiće trbuha da odu, kao da ne postoje	ponovite to još jedanput
<b>DESNO BEDRO</b> Gornjem velikom mišiću suprostavite donja dva mišića- pritom je gornji mišić jako napet, noga je tvrda poput kamena	Opustite mišiće bedra, neka budu potpuno opušteni, sve su laganiji	ponovite to još jedanput
<b>DESNA POTKOLJENICA</b> Podignite nožne prste što više i zategnite maksimalno list. List je tvrd, kao da se grči, butina ostaje opuštena....	Opustite potkoljenicu, mišići kao da odlaze, kao da lebde, nema napetosti u nozi.	ponovite to još jedanput
<b>DESNO STOPALO</b> Stopalo okrenite prema unutra, tako da leži samo na vanjskom bridu i istovremeno čvrsto zgrčite prste  Ponovite isto za lijevo bedro, potkoljenicu i stopalo	Opustite stopalo- čitava noga je opuštena	ponovite to još jedanput

***Vježbati bi trebalo barem 1X dnevno, preporučljivo je 2X dnevno- jednom ujuto i jednom u rano predvečerje (najmanje 20-30 minuta svaki put). Između vježbi mora biti razmak barem 3 sata.***

***Vježbe ne provodite s punim želucem, kad ste jako umorni i pred samo spavanje, jer postoji velika vjerojatnost da ćete zaspati, a cilj je proći vježbu od početka do kraja. Vježbe provodite sjedeći u udgodnoj stolici ili ležeći na podu s jastukom ispod glave.***

*Kada ste uspjeli u postizanju potpune relaksiranosti na ovaj način, pristupite skraćivanju postupka na vježbu sa samo 7 grupa mišića. Cijela desna ruka savije se u laktu, pod kutem od 45 ° i stisne šaka tako da je cijela ruka napeta ili na drugi način, tako da ruka ostane na naslonu, stišće se šaka, a lakat se gura nadolje i k sebi pri tom. Zatim se prelazi na lijevu ruku. Nakon toga na mišiće lica.*

*Istovremeno treba napraviti sve grimase, što kod većine ljudi zahtjeva nešto dužu vježbu. Četvrta skupina je vrat – napinje se kao i što je ranije opisano. Zatim se prelazi na kombinaciju mišića prsa, gornjih leđa i abdomena. Istovremeno se napinju sve skupine mišića po opisanom postupku. Tada na red dolazi cijela desna noga. Napetost se postiže tako da se malo digne noga s poda, prsti se dignu, stopalo se okreće prema unutra, sve to naravno istovremeno. Na kraju cijela lijeva noga. Nemojte žuriti s prelaskom na kraći postupak, važna je postupnost i potpuno savladavanje određenog koraka prije no što se prijeđe na naredni. Ako ne uspijete postići potpunu relaksaciju kroz skraćenje u 7 grupa, vratite se još u nekoliko navrata na postupak sa svih 16 grupa mišića pa tek tada prijeđite na kraći postupak sa 7 grupa. Nakon što ste potpuno savladali postizanje relaksacije u 7 koraka, prijeđite na samo 4 grupe mišića. Provodi se tako da se istovremeno napinju i opuštaju obje ruke, zatim istovremeno lice i vrat. Treći korak je čitav trup i na kraju obje noge istovremeno. Kao i u prethodnom slučaju, ako ne uspijete postići potpunu relaksaciju u 4 koraka, vratite se još nekoliko puta na postupak sa 7 grupa mišića i tek tada prijeđite na 4 grupe mišića. Posljednji korak u vježbi je postizanje tzv. **Diferencijalne relaksacije**, dakle relaksacije samo određene skupine mišića koji trenutačno nisu angažirani, a provodi se i izvan sobe za vježbanje, dakle u manje pogodnim uvjetima – no u životu nam je najčešće i potrebno da se relaksiramo izvan naše sobe za odmor.*

***Moguće teškoće pri izvođenju PRM-a:***

*Grčevi u mišićima prilikom postizanju maksimalne napetosti (stopala) – u tom slučaju nemojte ići na maksimalnu napetost, a ako i uz manji intenzitet napinjanja dolazi do grčeva (što je rijetka pojava), preskočite tu grupu mišića.*

*Ukoliko se javi trzanje ili podrhtavanje mišića, to vas ne treba brinuti – to je znak da relaksacija dobro napreduje. Također vas ne trebaju brinuti čudni osjećaji koji se katkada javljaju za vrijeme relaksacije, npr. osjećaj lebdenja, hladnoće, topline, šumova, dezorijentacije u prostoru i sl.- sve su to dobri znaci da u organizmu dolazi do duboke relaksacije. Ako ste kronični pušač ili imate smetnje disanja, nemojte ići na maksimalne izdisaje i maksimalne udisaje kako bi se spriječio kašalj tijekom vježbe. Može se dogoditi da nakon relaksacije mišića ipak osjećate neku napetost unutar organizma. Taj dio mišića nije pod voljnom kontrolom, ali vas to ne treba brinuti, s vremenom će se nakon relaksacije mišića koji su pod voljnom kontrolom, doći i do opuštanja ostalih mišića i tada će spontano doći do usporenog tempa disanja, spuštanja tlaka i sporijeg pulsa, tj. do opuštenog stanja čitavog organizma. Na kraju uputa treba reći da najveću prepreku pri postizanju relaksiranog stanja mišića predstavljaju tzv. Ometajuće misli, misli o sadržajima koji nas plaše, ljute ili čine tužnim i nesretnima. Ukoliko ste skloni takvim mislima, onda prije nego što pristupite vježbi, desetak minuta intenzivno radite na stvaranju tzv. Pozitivnih predodžbi. Tako npr možete pažnju fokusirati i predočiti ugodne događaja iz djetinjstva, nekog ugodnog odmora i sl..*

### Progresivna mišićna relaksacija u ležećem položaju

Legnite na pod, ugodno se smjestite u relaksacijski položaj. Usredotočite se na to kako se osjeća vaše tijelo i prepoznajte područja napetosti.

Dišite ritmom koji vam je ugodan, dišite trbušno i svakim udahom zamišljajte kako zrak dospjeva do svih vaših mišića, ruku, nogu, a osobito do onih područja koja ste već okarakterizirali kao napeta.

Vježbajte opuštanje i napinjanja mišića. Kod napinjanja mišića, učinite to nježno i ravnomjerno, ne prečvrsto, tek dovoljno da osjetite napetost.

1. Stopala: Napnite stopala privlačeći prste ka tijelu. Zadržite napetost nekoliko sekundi i tada polagano i ujednačeno opustite. Ponovite.
2. Listovi: Napnite mišiće listova privlačeći stopalo prema sebi (licu), savijajući stopalo u gležnju. Zadržite napetost nekoliko sekundi i tada polagano i ujednačeno opustite. Ponovite.
3. Mišići bedra: Napnite mišiće bedra guranjem nogu prema naprijed, kao da guramo prema nevidljivom zidu. Zadržite napetost nekoliko sekundi i tada polagano i ujednačeno opustite. Ponovite.
4. Stražnjica: Napnite stražnjicu stišćući velike mišiće stražnjice jednog prema drugo. Zadržite napetost nekoliko sekundi i tada polagano i ujednačeno opustite. Ponovite.

Prekontrolirajte vaše disanje, dišite ravnomjerno koristeći trbušno disanje

5. Kako bismo napeli mišiće trbuha, potrebno ga je čvrsto uvući prema unutra. Zadržite napetost nekoliko sekundi i tada polagano i ujednačeno opustite. Ponovite.

6. Leđa:

Donja: - Napnite donji dio leđa pritišćući ih uz podlogu, izravnavajući udubljenje na leđima. Zadržite napetost nekoliko sekundi i tada polagano i ujednačeno opustite. Ponovite.

Gornja: - Napnite gornji dio leđa pritišćući ramena prema podu. Zadržite napetost nekoliko sekundi i tada polagano i ujednačeno opustite. Ponovite.

7. Šake: Napnite svoje šake istezanjem prstiju ravno prema van. Zadržite napetost nekoliko sekundi i tada polagano i ujednačeno opustite. Ponovite.

8. Podlaktice: Napnite podlakticu savijanjem šake prema gore. Zadržite napetost nekoliko sekundi i tada polagano i ujednačeno opustite. Ponovite.

9. Nadlaktica: Napnite nadlakticu savijanjem podlaktice u laktu. Zadržite napetost nekoliko sekundi i tada polagano i ujednačeno opustite. Ponovite.

10. Ramena: Napnite ramena podižući ih prema ušima. Zadržite napetost nekoliko sekundi i tada polagano i ujednačeno opustite. Ponovite.

11. Vrat: Napnite mišiće vrata povlačenjem glave prema prsima. Zadržite tenziju u stražnjem dijelu vrata nekoliko sekundi i tada polagano i ravnomjerno opustite. Vratite glavu natrag na pod. Ponovite.

## AUTOGENI TRENING

Autogeni trening je metoda opuštanja koju je u medicinu uveo njemački liječnik neurolog Shulcz. Tehnika se sastoji od vježbi kojima putem autosugestije utječemo na naše tijelo tako da mu pomazemo da se opusti. Tehnika je znanstveno osnovana i koristi medicinska saznanja. Metodu mogu koristiti svi stariji od 8 godina osim težih srčanih bolesnika. Osobe koje boluju od psihotičnih poremećaja dobro je da se o primjeni autogenog teninga savjetuju sa svojim liječnikom.

Cilj vježbanja je postizanje psihičke i fizičke opuštenosti stoga na početku vježbi između vježbanja i prije opoziva sugeriramo mir. Vježbanje se sastoji od 6 vježbi u kojima se putem ponavljanja jednostavnih rečenica uz stvaranjem predodžbi sugerira težina, toplina, ravnomjerno disanje, ravnomjerni rad srca, toplina trbuha i svježina čela. Predodžbe nam pomažu da lakše doživimo dane sugestije. Tako npr za doživljaj mira možemo predočiti površinu mirne vode, bonacu na moru, zalazak sunca i sl. Sugeriramo tijelu mir i tijelo je nepokretno tokom vježbanja. Također možemo sugerirati neke pozitivne misli kao dobra sam uspješna sam, dobro mi ide i sl.

### Što kada nas nešto smeta?

Ukoliko se pojave misli koje odvrtaču pozornost ne brinite se zbog njih. jednostavno se vratite ponavljanju riječi. Njihovo pojavljivanje ne znači da vi ne izvodite dobro tu tehniku. Njihovo pojavljivanje prihvatite kao nešto što je i bilo za očekivati. Ako se pojave razne misli i sjećanja, ne smije se postati nestrpljiv, treba ponovno usmjeriti misli na vježbu.

**U slučaju da tokom vježbama osjećamo da moramo zakašljati ili se pokrenuti to slobodno napravimo i dalje nastavimo vježbati. Ukoliko se pojavi velika nelagoda, vježbanje prekidamo i nastavljamo kada smo spremni. Autogeni trening nije nikakvo mistično iskustvo nego metoda koja nam može pomoći da se opustimo**

### Koliko puta vježbati ?

Preporuča se vježbati 3x dnevno ujutro, tokom dana kada smo slobodni i navečer. Vježbanje obično traje 5 do 20 min. Dobro je vježbati svaki put kada se osjećamo napeto. Ukoliko nam to više odgovara možemo vježbanje prilagoditi prema sebi.

Za početnike je važno da se pridržavaju uputa za vježbanje, kada tehniku naučimo trebalo bi vježbati makar 1x dnevno i svaki put kada se osjećamo napeto.

Potrebno je vježbati minimum 2 tj. Treba vježbati redovito da bi se usvojile vježbe. Cilj je da vježbe zapamtite i da ih sami sugerirate a ne da ih slušate na traci. Audiokazeta ili CD su dobri za početno učenje, ali zapamtite cilj je da to izvedete bez kazete.

Treba vremena da se dožive sugerirani doživljaji, možda će nam neke vježbe više odgovarati od drugih i možemo ga prilagoditi prema sebi

Bez sistematskog vježbanje ne možemo ovladati tehnikom.

Možete vježbati i tako da svaku vježbu vježbate dva tjedna prije nego što prijedete na drugu vježbu i da uvijek vježbate sve vježbe koje ste ranije vježbali. Svaku vježbu vježbate oko 2 minuta. Uvijek nakon završetka vježbanja treba učiniti opoziv.

### Prostorija i odjeća

Prostorija u kojoj vježbamo mora biti tiha, lagano zamračena, bez propuha. Prije vježbanja ne bi trebalo piti kavu.

Potrebna je komodna odjeća i obuća, treba sve opustiti što steže.

### Položaj za vježbanje:

Vježba se sa zatvorenim očima

1. « kočijaški stav» - glava spuštена prema naprijed, ruke leže na natkoljenicama, savinute u laktu, očni kapci su spuštени
2. sjedimo na stolcu s uspravljenim leđima, ruke su na natkoljenicama, noge su lagano razmaknute, oči su zatvorene
2. Ležanje- na leđima, glava malo uzdignuta (na jastuku), noge ispružene sa stopalima okrenute prema van, ruke smještene i na natkoljenice, u laktu savinute ili ruke uz tijelo dlanovi okrenuti prema podu. Oči su zatvorene

### **Opoziv**

Na kraju vježbanja treba učiniti opoziv jer ako to ne učinimo moguće je da ćemo se osjećati loše, odnosno tromo i umorno što nije bio cilj vježbanja. Opoziv ne treba napraviti kada nas netko naglo prekine kod vježbe ili kada prilikom vježbi zaspemo.

**Za opoziv napravimo slijedeće:** nakon izgovaranja mir potupuni mir stisnemo šake, savijemo ruke u laktovima ispružimo ruke s otvorenim šakama, duboko udahnemo, protegnemo ruke i noge nekoliko puta otvorimo oči. Ostanemo malo sjedeći ili ležeći i nastavimo sa svakodnevnim aktivnostima. Opoziv ne činimo kada vježbamo pred san.

### **Vježbe**

#### **1 Smanjenje tonusa mišića: TEŽINA**

Vježbu započinjemo rečenicom Mir potpuni mir zatim oko 6 puta bez brojanja ponavljamo rečenicu kojom sugeriramo težinu

**MOJA DESNA RUKA JE POTPUNO UGODNO TEŠKA (za dešnjake)**

**MOJA LIJEVA RUKA JE POTPUNO UGODNO TEŠKA ( za lijevake)**

Sugestija počinje od ruke ali očekujemo da se težina postepeno proširi na cijelo tijelo zato u glavi stvaramo predodžbu težine, zamišljamo da smo od olova, da držimo neki teret ili da je naše tijelo vreća pijeska ili spužva koja upija vodu i postaje sve teže. Možda nećete moći doživjeti težinu za to će vam trebati duže vježbanje ili će te napr doživjeti lakoću, vježbajte i ne brinite previše o tome.

Sugeriranje težine traje po prilici 2 minuta kada prelazimo na drug vježbu i opet izgovaramo 1x MIR POTPUNI MIR i pri tom imamo predodžbu mira kao bonace ili nečega drugog što za nas predstavlja mir.

#### **2. Vježba pojačavamo cirkulaciju krvi u koži: TOPLINA**

Počinjemo izgovaranjem rečenice oko 6x bez brojanja

**MOJA DESNA RUKA (za lijevake lijeva) JE POTPUNO UGODNO TOPLA**

Opet u mašti predočimo toplinu do vrata da smo na plaži ležimo na suncu a glava ostaje u hladu, osjećamo kako nas sunce grije po cijelom tijelu.

Većina ljudi toplinu prvo osjeti u šakama, a ona se tada ravnomjerno širi po tijelu. Obično se toplina najviše osjeća 15 min nakon vježbanja.

Mir potpuni mir, mirni smo kao površina mora

#### **3. Vježba Disanje cilj je usporenije ritmičko disanje**

izgovaramo DIŠEM obraćamo pozornost na svoje disanje postajemo ga svjesni i pratimo svoje udah i izdah

Disanje ne sugeriramo nego samo postajemo svjesni svoga disanja i pratimo kako udišemo i izdišemo: udah..... izdah

Mir potpuni mir

**4. Vježba za ritmičan rad srca**

Izgovaramo oko 6 x bez brojanja **MOJE SRCE KUCA MIRNO I RITMIČNO**

Da bismo predočili mirno kucanje možemo pozornost usmjeriti na kucanje srca u grudima, naš puls na ruci, trbuhu ili u vratu. Možemo staviti ruku na to mjesto da bi ga osjetili.

Mir potpuni mir

**5. Vježba za opuštanje trbušnih organa sugiramo osjećaj topline u trbuhu**

Ponavljamo oko 6x **U TRBUHU STRUJI UGODNA TOPLINA**

Pomoću predodžbi zamišljamo da smo popili topli čaj ili pojeli nešto toplo što osjećamo da nas grije u trbuhu ili možemo zamisliti da nas sunce ugodno zagrijava po trbuhu i da se toplina širi prema cijelom trbuhu

Mir potpuni mir

**6. Vježba MOJE JE ČELO UGODNO SVJEŽE**

Izgovaramo ovu rečenicu oko 6 puta zamišljamo da ugodan svježi vjetrovi prelazi preko našeg čela, da struji ugodna struja zraka, da imamo ugodan svježi oblog preko čela i sl

Nakon šeste vježbe ponovno izgovaramo rečenicu **MIR POTPUNI MIR** i napravimo opoziv

**Opoziv**

stisnemo šake, savijemo ruke u laktovima ispružimo ruke s otvorenim šakama, duboko udahnemo, otvorimo oči, pružimo i savijemo ruke i noge nekoliko puta.

Učinimo opoziv i nastavimo s uobičajnim aktivnostima, ako vježbamo navečer da lakše zaspemo ne činimo opoziv

Možemo na kraju kratko ponoviti svih 6 vježbi u jednom tako da zamislimo da ležimo npr u ugodnoj kupki voda nam je do vrata ili negdje na plaži na moru a glava nam je u hladu. Duša i tijelo su potpuno mirni cijelo tijelo ispod vrata je ugodno teško i toplo, srce kuca ritmično a gore iznad vrata je svježe

Ponovno sugeriramo **MIR POTPUNI MIR** i napravimo opoziv.

## Vizualizacija

Zauzmite ugodan položaj bilo da sjedite u naslonjaču ili pak ležite na podu. Ukoliko nosite naočale, skinite ih i otpustite bilo kakvo stezanje odjeće oko struka ili vrata. Dozvolite svome tijelu da utone u naslonjač ili pod. Neka vaše noge i stopala budu u vanjskoj rotaciji. Ukoliko ležite na podu, neka vaše ruke počivaju pored vas na podu, lagano odmaknute od tijela. Ukoliko sjedite na stolcu, lagano odmaknite nadlaktice od tijela a podlaktice i šake neka vam mirno počivaju na krilu ili na naslonjačevu naslonu za ruke. Uživajte u odmaranju, u tom osjećaju koje nudi posve dobro poduprto tijelo. Zatvorite oči. Ne trudite se posebno da ih zatvorite, jednostavno dozvolite vjeđama da ih lagano prekriju. Provjerite da li je vaša donja vilica opuštена, da zubi nisu stisnuti i da jezik nije pritisnut uz nepce. Neka vaš jezik nježno počiva na dnu vaše usne šupljine. Neka između vaših gornjih i donjih zuba bude uski prazan prostor, a vaše usne neka budu lagano razmaknute.

Sada postanite svjesni svog disanja. Pratite dah i njegovo ulaženje i izlaženje iz vašeg tijela. Ne pokušavajte ga kontrolirati ni na koji način, već samo oslušajte prirodan ritam vašeg disanja. Izdišući, zamišljajte kako čitavo vaše tijelo postaje teško. Svaki puta kada izdahnete zamislite kako napetost napušta vaše tijelo i um. Usredotočite se na riječ *mir* dok dah ulazi u vaše tijelo i iz njega.

**CILJ:** treba se potpuno uživiti u ugodni prizor, situaciju bilo iz stvarnog života ili zamisliti neku ugodnu situaciju. Treba zamisliti sve do najmanjih detalja kao da se upravo sada nalazimo u toj situaciji.

### Primjer:

Zamislite kako se nalazite u nekom prirodnom okruženju, tijekom prekrasnog, sunčanog dana.

Odaberite neko izmišljeno ili stvarno mjesto na kojem se osjećate ugodno i sigurno - u vrtu, na livadi, pored mora ili pak u planinama, bilo gdje...

Kada ste odabrali mjesto, dozvolite si nekoliko trenutaka vremena u kojem ćete dobro urediti taj prizor u svojim mislima.

Sada pogledate oko sebe Vidite bilje? Grmlje? Drveće? Cvijeće? Obratite pažnju na boje, zvukove, detalje cvijeta, građu..Osjećamo miris Čujemo zvukove možda zvuk ptičjeg pjeva ili žuborenje potoka ili nježnog šuštanja vjetra ili nešto drugo.

Možete osjetiti toplinu sunca na svom tijelu što čini da ste još opušteniji, spokojniji i sretniji.

Dozvolite zrakama sunca da vas ispune i tada osjetite kako svaki strah, tjeskoba i strepnja koju ste možda osjećali, sada nestaje kroz topli sjaj sunčevih zraka.

Osjećate se izuzetno opušteno, ugodno, mirno i sigurno.

Ukoliko još niste sjeli u tom svom zamišljenom prizoru, nađite si ugodno mjesto i sjednite. Ukoliko želite, možete i leći. Pogledajte ispred sebe u prekrasno plavo nebo i osjetite toplinu sunca koja rastjeruje sve tragove nekih sumnji, briga ili tjeskobe koju ste možda osjećali....

### Neki prijedlozi zamišljanja:

Ugodni prizori sunčanog dana, zimski prizor pahulja snijega, hodanja po snijegu škrapanja snijega, hodamo u ugodnoj snježnoj noći i sl, Sunčanje na tihoj plaži, ugodno smo ispruženi, pijemo neko piće za rashlađivanje ili nas sunce grije, Promatramo ptice u letu, djecu u igri, nalazimo se na cvjetnoj livadi u proljeće, Mjesečina itd.

Koliko često vježbati

- Preporuča se na početku vježbati 15 do 20 minuta dnevno kako bismo osigurali pravilno izvođenje. Kako postajemo sve vještiji u tehnici, moći ćemo je obaviti u samo nekoliko minuta tijekom dana, kada bude potrebno. Najučinkovitije su one predodžbe koje imaju neko značenje za nas same.
- Praktički svatko može uspješno koristiti vizualizaciju. To je pitanje strpljenja i upornosti. To je poput učenja sviranja muzičkog instrumenta ili neke druge vještine. Morate samo uporno vježbati da bi ste uspjeli.

## SAMOPOMOĆ I POMOĆ KOD FOBIIJA

### POSTUPNO IZLAGANJE

Fobični strahovi dovode do izbjegavanja situacija što znatno ograničava vaš život. Zato je važno savladati strahove postupnim izlaganjem u stvarnim situacijama. U prijelaznom periodu možemo se koristiti i izlaganjem u mašti. Da bi ste vježbali izlaganja prvo morate savladati tehnike disanja i relaksacije kako bi u svakom trenutku mogli kontrolirati svoju tjeskobu.

Fobije su anksiozni poremećaji koji se javljaju samo u određenim situacijama koje osoba izbjegava. Kada se strah javlja kod izlazak iz kuće, kupovanje u velikim centrima, gužvi ljudi, u sredstvima javnog transporta tada osoba najvjerojatnije ima agorafobiju kada se javlja u zatvorenim prostorima to zovemo klaustrofobija, osoba može imati strah na visini ili u socijalnim situacijama (socijalna fobija) kao što su zabave, sastanci i sl. U situacijama kojih se osoba boji mogu se javiti i vrlo intenzivni strahovi ili panika zbog čega se te situacije izbjegavaju. Izbjegavanje uvjetuje niz ograničenja u životu ljudi i na taj način ih sprječava da ostvare ono što žele i značajno narušava kvalitetu života. Panični strahovi su vrlo neugodno iskustvo tako da je razumljivo da se osobe boje ponavljanja ovog iskustva. Ukoliko bi osoba ostala u situaciji kroz oko sat vremena, strah bi na kraju nestao, a idući puta kada bismo se našli u istoj situaciji, strah bi bio slabiji. Međutim, malo koja osoba sa situacijskim strahovima se odlučuje da ostane u situaciji i zapravo nastavlja s izbjegavanjem situacija.

Molim vas da na formularu na kraju teksta navedete sve situacije koje izbjegavate

### Kako savladati izbjegavanje'

1. Cilj liječenja je da prevladate izbjegavanje, odnosno da se nosite sa strahom bez da izbjegavanja situacija koje vas plaše. Cilj je također da se razbiju asocijacije koje povezuju intenzivni strah/ panični napadaj i određene situacije, kao što su putovanje tramvajem ili autobusom ili druženje s ljudima.
2. Proces mora biti postepen budući da se strahovi često mogu pogoršati ukoliko se osoba, bez dostatne pripreme i uvježbavanja vještina nošenja s tjeskobom, prisiljava na konfrontaciju s nečim što je godinama izbjegavala.
3. Morate naučiti ovladati situacijama povezanim s blagom tjeskobom te tada postepeno ovladavati situacijama povezanim s većim intenzitetom tjeskobe. Treba upamtiti da tjeskoba nije isto što i panika te je umjerena tjeskoba u novim ili prethodno zastrašujućim situacijama je očekivana reakcija.. Prema tome, ne očekujemo da postanete potpuno oslobođeni od tjeskobe prije ulazanja u situaciju.

U ovom programu trebate

1. odrediti specifične ciljeve koje želite postići
2. podijeliti ostvarenje cilja na manje korake.
3. Svaki korak se treba uvježbati i savladati prije no što se prijeđe na sljedeći.
4. Vještine koje ste usvojili za ovladavanje tjeskobom i hiperventilacijom (vježbe disanja i relaksacije) trebate koristiti prilikom uvježbavanja svakog koraka.

### Planiranje programa

1. Sastavite popis ciljeva koje biste željeli ostvariti. To trebaju biti specifični ciljevi, u rasponu od lakših do izrazito teških. Ciljevi su vezani za specifične situacije u kojima se javlja tjeskoba. Vaši ciljevi trebaju se odnositi na precizne i jasne situacije kojima možete pristupiti u serijama stupnjevanih koraka.
2. Primjeri nekih općenitih ciljeva koji nisu prikladni zapostupno izlaganje, mogu uključivati: Želim da mi bude bolje, Želim saznati kakva sam ja to osoba, Želim ostvariti svrhu i smisao života

## Primjer plana savladavanja agorafobije

Da bi lakše mogli napraviti osobni plan navodimo primjer osobe s agorafobijom ( strahom od izlaska iz kuće bez pratnje).

Ciljevi :

1. Putovanje u grad tramvajem bez pratnje za vrijeme popodnevene gužve
2. Kupovanje bez pratnje u velikom supermarketu
3. Odlazak u pretrpani kafić na piće

2. Potrebno je rastavite svaki od ovih ciljeva na lakše, manje korake koji će joj omogućiti da se postepeno radi na cilju.

Putovanje s tramvajem

1. Treba početi sa kratkim putovanjima tramvajem, počevši s putovanjem do prve tramvajske stanice i to u vrijeme kada nema gužve.
2. Postepeno povećavamo broj stanica, i mogući broj ljudi u tramvaju.

Prvi gore navedeni cilj možemo rastaviti na sljedeće korake:

Putovanje tramvajem jednu tramvajsku stanicu u mirno doba dana

Putovanje tramvajem dvije tramvajske stanice u mirno doba dana

Putovanje tramvajem dvije tramvajske stanice za vrijeme gužve

Putovanje tramvajem pet tramvajskih stanica u mirno doba dana

Putovanje tramvajem pet tramvajskih stanica za vrijeme gužve

Broj uključenih koraka ovisi o težini zadatka. Ako želimo olakšati korake, oni se mogu izvesti počevši s društvom prijatelja ili partnera, a potom ih se može izvesti samostalno. Za neke ljude, ovi koraci mogu biti prelagani. U tom slučaju eliminirat ćemo one koji su prelagani. Svi ciljevi mogu se rastaviti na manje korake sukladno našim sposobnostima.

## Preporuke za provedbu vašeg programa

U planiranju vam od pomoći može biti prikaz koraka u vidu crtanja stepenica. Počne se s aktivnošću koja je povezana s niskom stopom tjeskobe pa se postepeno napreduje prema krajnjem cilju.

Na stepenici se ostaje toliko dugo sve dok se anksioznost značajno ne smanji a korak se uvježbava svaki dan ili nekoliko puta dnevno.. Treba izabrati one korake koji se praktično mogu izvesti, za svaki uspijeh slobodno se pohvalite.

Prije, za vrijeme ili nakon svakog zadatka može koristiti bilježenje nefunkcionalnih misli, koping kartice, relaksaciju i vježbe disanja

## Preporuke

1. Potrudite se da svakoga dana provedete neku od aktivnosti koja je povezana s vašom fobijom. Izbjegavanje samo povećava strah. I onda kada vam je loš dan, trebali biste uvijek učiniti ponešto – provesti one korake kojima ste već ovladali.
2. Učestalo i redovito se suočavajte sa situacijom, sve dok ne prevladate strah. Mnogi strahovi zahtjevaju da se s njima ispočetka redovito suočavamo ( najmanje tri ili četiri puta mjesečno) kako bi prevenirali njihov međuvremeni ponovni porast. Kada jednom opsežno prebrodimo strah, potrebno je rijeđe suočavanje. Općenito pravilo glasi: Što se više bojite, potrebno vam je češće suočavanje.
3. Pokušajte raditi na više ciljeva istovremeno. Kada završite s jednim, prijedite na drugi, teži cilj

4. Pažljivo pratite i bilježite svoj napredak. Vodite dnevnik svojih ciljeva, koraka i postignuća, zajedno sa komentarima vezanim za vaše osjećaje i načine ovladavanja određenom situacijom. To će vam pomoći u procjeni napretka te vam dati i povratnu informaciju o tome kako vam ide.

#### Upute za uvježbavanje koraka

1. Koristite vježbe progresivne relaksacije prije izvođenja aktivnosti
2. Uz pomoć izlaganja situaciji u mašti, uspješno izvedite svoju aktivnost, u sebi. Pogodno vrijeme za to je kraj relaksacijske seanse.
3. Sve aktivnosti izvodite na polagan i opušten način. Drugim riječima, dozvolite si dosta vremena.
4. Opažajte svoj ritam disanja u pravilnim intervalima, tijekom aktivnosti. To može biti svakih 5-10 minuta za dulje aktivnosti ili češće za kraće aktivnosti
5. Ukoliko okolnosti to dozvoljavaju, obustavite aktivnost kod točke gdje postajete tjeskobni. Prekinite i primjenite tehnike kontrole simptoma koje ste ranije naučili te pričekajte da prođe.
6. Ne napuštajte situaciju dok ne osjetite da vaš strah stvarno opada. To znači da se morate dogovoriti sami sa sobom (i s bilo kim tko vas prati) koliko se točno vaša tjeskoba mora smanjiti prije nego što napustite situaciju. Nikada ne napuštajte situaciju iz straha: suočite se, prihvatite je, neka izbljedi, i tek tada nastavite dalje ili se vratite. Ukoliko to ne učinite, možete to doživjeti kao poraz i izgubiti samopouzdanje.
7. Nastojte ostati u situaciji što je duže moguće
8. Čestitajte si na postignućima





**4.Rad sa disfunkcionalnim (negativnim) mislima , pratećim osjećajima i ponašanjem** Cilj ovog postupka je pokušati utjecati na krug negativne misli- neugodni osjećaji- neefikasno ponašanje tako da ćemo otkriti naše misli i osjećaje u određenim situacijama , ispitati realističnost misli i pokušati ih zamijeniti s realističnijim /pozitivnim mislim i shodno tome odabrati adekvatnije ponašanje.

#### **Zašto raditi na prepoznavanju negativnih misli?**

Misli, osjećaji i ponašanje su sastavni dio svakog čovjeka. Misli, osjećaji i ponašanje su često u međusobnoj vezi pa i tada kada nam se to ne čini očiglednim. Oni određuju naše ponašanje i obrnuto. Misli i osjećaji mogu nam pomoći da bolje razumijemo svoje i tuđe ponašanje a, isto tako mogu nam odmoći i učiniti da se osjećamo loše, da loše mislimo o sebi i o drugim ljudima, da se ponašamo na način koji nam ne pomaže u datoj situaciji. Disfunkcionalne misli su iskrivljene nisu stimulativne i na temelju njih često donosimo krive zaključke iz kojih tada prozlazi ponašanje koje nam ne pomaže, odnosno misli ne rade za nas nego protiv nas.. Mnogi ljudi mogu imati ovakve misli povremeno a da ih one ne ometaju u aktivnostima svakodnevnog života, dok kod drugih ljudi oni mogu predstavljati prepreku u obavljanju aktivnosti u svakodnevnom životu uključujući rutinske poslove i sposobnost doživljavanja ugone i odmora. Disfunkcionalne misli oslabit će naše sposobnosti podnošenja ili rješavanja različitih situacija, povećat će našu tjeskobu ili depresiju. Zbog toga ćemo izbjegavati različite situacije kojih se plašimo jer se smatramo unaprijed nesposobnim da se snjima nosimo a ako se upustimo u situaciju zbog disfunkcionalnih misli možemo biti obeshrabljeni, osjećati se anksiozno ili depresivno što će smanjiti naše šanse da uspijemo. Tako se možemo naći u začaranom krugu koji nas onesposobljava. Vrlo često ove su misli vezane s našim doživljajem sebe koji je često nesvjesan a vuče svoje korijene iz djetinstva iz situacija odnosa s nama značajnim osobama našeg djetinstva i zapravo negativno utječe na naš život. Obično se radi o našem niskom samovrednovanju ,vjerovanju da smo nesposobni ili neadekvatni ili da smo nevoljeni, ili da ne treba imati povjerenja u druge ljude jer će nas ionako povrijediti. Većina ljudi tokom svog života zadržava relativno pozitivna bazična vjerovanja, “ većinu stvari mogu napraviti kompetentno”. Negativna vjerovanja su česta kod ljudi koji boluju od psihičkog pormećaja. Kada je osoba pod utjecajem ovih vjerovanja o sebi tada vrlo često tumači situacije i ponašanja drugih ljudi u nesvjesnoj namjeri da potvrdi ova vjerovanja tako će lako pronaći informacije koje podržavaju ovo vjerovanja ,a neće prepoznati ili će iskriviti informacije koje se suprotstavljaju ovom vjerovanju.

Bazična vjerovanje o bespomoćnosti su slijedeća :ja sam bespomoćan, nemoćan, izvan kontrole, slab, ranjiv, bijedan, neadekvatan , neuspješan, nekompetentan, promašaj, nitko me ne poštuje, nisam dovoljno dobar da nešto napravim

Bazična vjerovanja o nevoljenosti su slijedeća: mene se nemože voljeti, ja se ne mogu svidjeti, ja sam nepoželjna, ja sam neprivlačna, za mene se ne može brinuti, ja sam loša, ja sam bezvrijedna, ja sam drugačija, ja sam nedostatna (pa me drugi neće voljeti) nisam dovoljno dobra ( da bi me drugi voljeli), sigurno ću biti napušten/na.

Ukoliko imate neko od ovih vjerovanja dobro je da znate slijedeće:

1. vjerovanje nije neophodno istinito
2. da možete vjerovati snažno da je točno a, da bude većinom ili potpuno netočno.
- 3- da tu ideju možete lako testirati
4. da ima korjene u djetinstvu i da je moglo i nije moglo biti istinito kada se prvi put počelo u nju vjerovati.
- 5 da se održava djelovanjem vašeg vjerovanja kojem ste spremniji prepoznati informacije koje podržavaju ovo vjerovanje, dok ignorirate i krivo tumačite informacije koje mu proturiječe
6. da je moguće raditi na promijeni ovih vjerovanja.

**Vi sigurno znate da kada imamo optimistične misli, kada mislimo da nešto možemo, da smo dobri, upsiješni i sl da se tada dobro osjećamo, da nas to potiče i da nam to pomaže da ostvarimo svoje ciljeve, isto tako znate kada mislimo da ne vrijedimo, da nećemo uspjeti to nas ne stimulira, dapače to nas koči da uspijevamo.**

**Disfunkcionalne misli nam ne pomažu da nam bude bolje, nego naprotiv čine da se osjećamo nelagodno, one su negativne misli koje su povezane s vrlo neugodnim emocijama, one su iskrivljene, i kao takve utječu na naše tumačenje situacije i na naše ponašanje. Zapamtite ove misli nam ne pomažu da smanjimo napetost ili osjećaj depresije i spriječavaju nas da ostvarimo naše ciljeve,** naprotiv, djeluju negativno na simptome anksioznosti i depresije tako da ih pogoršavaju. Ove misli se još nazivaju i automatskim mislima jer se često javljaju automatski bez da smo mi svjesni njihovog prisustva i djelovanja. Otkrivanje ovih misli i zamjena s pozitivnim mislima može utjecati na poboljšanje našeg stanja otkloniti ili smanjiti simptome depresije i anksioznosti, doprinijeti da se osjećamo bolje, smanjiti osjećaj bespomoćnosti i povećati samopoštovanje.

**Kada se zateknete u situaciji koja vas zabrinjava, korisno je sjetiti se da događaji, situacije i ponašanje drugih ljudi imaju emocionalno djelovanje na svakog od nas zbog značenja koje im pripisujemo.** To značenje često može biti pod utjecajem naših trenutnih emocija tako npr ako smo tjeskobni, najčešće ćemo vidjeti u situaciji opasnost i ugroženost. Ako smo depresivni vidit ćemo situaciju kao bezizlaznu.

Da bude jasnije evo primjera koji će nam pomoći da razumijemo da način na koji osoba tumači događaje, utječe na to kako se osjećamo i ponašamo. Recimo da čujete viku na hodniku i pomislite kako je to opasno, da se netko svađa i da bi mogao biti agresivan, osjećat će te se uplašeno, što će utjecati na vaše djelovanje, recimo nećete otići pogledati što se dogodilo iz straha da vas netko ne napadne, ili ćete napr pozvati nekoga u pomoć i sl. Ukoliko npr pomislite da osoba naprosto govori malo glasnijim tonom nećete biti uplašeni. otići ćete pogledati i utvrditi o čemu se radi, ili ćete nastaviti mirno dalje aktivnost s kojom ste trenutno zaokupljeni. Dakle, postoji velik broj načina na koje možemo protumačiti određenu situaciju, a način na koji tumačimo situacije određuje naše emocije i naše ponašanje.

### **Zašto je važno utvrditi naše misli, osjećaje i situaciju?**

Kao što smo ranije rekli misli, osjećaji i ponašanje su međusobno povezani, tako npr negativna misao može dovesti do neugodne emocije i na kraju do nepoželjnog ponašanja i obrnuto. To je jako važno kod osoba koje su tjeskobne ili depresivne jer može se dogoditi da vas ono o čemu mislite kad počinje tjeskoba ili depresivno raspoloženje može učiniti još tjeskobnijim ili se može dogoditi da nešto o čemu mislite izazove tjeskobu. Tako npr možete misliti neću uspjeti i to može izazvati tjeskobu ili tjeskoba može izazvati tu misao ili npr. blagi simptomi tjeskobe, mogu navesti osobu da pomisli: "Poludit ću". Ne mogu više vladati situacijom". "Doživjet ću infarkt" ili sl. Ovakve misli dovest će osobu u još goru tjeskobu. Taj proces može izazvati daljnji porast anksioznosti. Ili napr. Kod depresije ako razmišljate da ste manje vrijedni, loši, nesposobni, krivi to može produbiti vaše osjećaje depresije ili ih započeti.

Na ovim primjerima vidite kako misli mogu utjecati na simptome tjeskobe ili depresije.

Da smanjimo utjecaj disfunkcionalnih misli na naše simptome potrebno je učiniti slijedeće:

- I Identificirati disfunkcionalne misli
- II Utvrditi točnost ovih misli
- III Zamijeniti disfunkcionalne misli pozitivnim mislima

### **I Otkrivanje disfunkcionalnih misli**

Tehnika identificiranja disfunkcionalnih misli

Kako je tjeskoba tako često uzrokovana i pojačana mislima, bitno je identificirati koje su to misli. Budući da se te misli mogu pojaviti u određenim specifičnim situacijama, također je korisno identificirati te situacije koje su povezane s anksioznošću ili depresijom. Svaki puta kada se tjeskoba/depresija ili neugodni osjećaji pojave, zapamtite situaciju u kojoj su se pojavili i misli koje prethode i prate napade tjeskobe, te misli mogu biti vrlo brze, brzo proći kroz glavu stoga će vam možda biti potrebno jedno vrijeme da ih registrirate. Situaciju, osjećaje i misli zabilježite na posebnom formularu koji se nalazi na kraju ovog priručnika kako bismo mogli raditi na njihovoj promjeni.

Cilj postupka sa disfunkcionalnim mislima je:

1. utvrditi misli koje su disfunkcionalne i zabilježiti ih na formular
2. odrediti njihovu važnost za vas kako bi se odredilo da li će se uopće na njima raditi
3. preispitati ih da li su istinite što znači pronaći valjane argumente za njihovu održivost, odnosno procijeniti njihovu objektivnost, odnosno pažljivo izvagati razloge za i protiv tih misli
4. zamijeniti ih sa funkcionalnijim, realističkim mislima

Da bi razumijeli što se od vas očekuje dobro je da koristiti primjere iz svog života.

1. zamislite neku situaciju koja vas je uznemirala npr. odnos s partnerom, na poslu, u obitelji u društvu ili **neki problem** koji treba riješiti

1. zapitajte se što ste osjećali (napetost, neugodu, ljutnju, tugu)

2. zapitajte se koja je misao prošla kroz glavu

Ukoliko se ne možete sjetiti možete zamisliti neku situaciju koja se mogla dogoditi. Npr da se u hodniku ili na cesti sretnete sa kolegicom koja vas ne pozdravi, osjećate se uvrijeđeno ili tužno i pomislite, svi ovdje misle da ne vrijedim, pa me niti ne pozdravljaju. Sada možemo procijenjavati točnost misli «svi ovdje misle da ne vrijedim» ako sagledamo argumente za i protiv.

### Formular za bilježenje negativnih misli

Pacijent na formularu treba zabilježiti situaciju, osjećaje i misli

1. Situacija-opišite gdje ste bili, što ste radili i tko je sve bio prisutan

2. Misli koje prethode i koje prate tjeskobu/depresiju/ljutnju...

Ovo može ispočetka biti teško dio budući da osoba obično nije svjesna ovih misli. Kako biste prepoznali ove misli morate se naučiti pitati se svaki puta kad ste tjeskobni/depresivni/ljuti..., o čemu ste razmišljali prije tog osjećaja i o čemu razmišljate sada kada se tako osjećate.

3. Registriati intenzitet (stupanj uznemirenja) emocija i stupanj vjerovanja u misao na skali intenziteta od 0 do 100% od 0 do 24% (nema uznemirenja), 25% (donekle), 50% (srednje), 75% (prilično), 100% (najveći intenzitet što je ikada doživio/la).

Stupanj uznemirenja i stupanj vjerovanja u istinitost misli je važan za procijenu da li će se uopće raditi na nekoj disfunkcionalnoj misli, budući da će se raditi samo na onim mislima koje jako uznemiruju i koje imaju veći stupanj vjerovanja, treba raditi na mislima koje imaju stupanj uvjerenja i vjerovanja više od 30%.,

4. Primijeniti postupak procjene točnosti/realističnosti pratećih misli. Misli povezane s tjeskobom obično su potpuno ili djelomično nerealne stoga trebate procijeniti koliko su one realne da bi ste ih mogli zamijeniti ih s nekom racionalnijom alternativom. Realno procjenjivanje ne znači jednostavno pokušavanje odbacivanja misli povezanih s tjeskobom. Ono što morate učiniti je preispitati dokaze za određenu misao i dokaze protiv nje i s obzirom na taj način možete doći do alternativne realne misli.

5. postupak zamjene negativnih misli pozitivnima- prikladnija alternativa

6. Procijenite koji tip disfunkcionalnih misli koristite. Za procjenu tipa misli koristite tablicu disfunkcionalnih misli

## II Utvrđivanje točnosti automatskih misli

U postupku utvrđivanju točnosti disfunkcionalnih misli koristimo dolje navedena pitanja

1. Što je dokaz: za i protiv te misli?
2. Postoji li alternativno, drugo objašnjenje?
3. Što je najgore što se može dogoditi? Mogu li preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Što je najrealističnija posljedica?
4. Koji su efekti mog vjerovanja u automatsku misao? Što bi mogli biti efekti promjene u mom mišljenju? Pomaže li mi ova misao da uspijem i da se osjećam bolje, Činim li da stvari ispadnu gore nego što ustvari jesu?
5. Što ću vezi toga poduzeti?
6. Što bi rekao/la prijatelju (zamisliti određenog prijatelja) kada bi on bio u toj situaciji
7. Koje disfunkcionalne misli koristim (vidi tablicu misli koje odmažu)

Navodimo primjer kako bi lakše razumijeli što se od vas traži:

Uzmimo situaciju da odlazite na razgovor za posao i prateću misao "Nikada neću uspjeti, glupo je da uopće pokušavam"

Ovu misao preispitajte koristeći pitanja o utvrđivanju točnosti negativne misli tada će vam se logično nametnuti pitanja:

1. Kako znam da nikada neću uspjeti?
2. Da li zaista nikada nisam uspjela/o?
3. Što bi drugi ljudi mislili u ovoj situaciji?
4. Koliko je to važno i presudno?
5. Da li mi ovakav način razmišljanja pomaže da uspijem?
6. Pogoršavam li svoje šanse da uspijem takvim razmišljanjem?

### **III Zamjena disfunkcionalnih misli s pozitivnim**

Ukoliko naučimo razmišljati pozitivnije, vjerojatno ćemo se osjećati ugodnije i to će nam pomoći da učinimo više za sebe. Stoga nakon preispitivanja opravdanosti i istinitosti disfunkcionalnih misli, potrebno ih je zamjeniti s pozitivnim, objektivnijim i korisnim.

Osobine Pozitivnih misli:

1. Utemeljena je na činjenicama a ne na pretpostavkama
2. Ne predviđa ishod u budućnosti
3. Realistična je vidi stvari kakve jesu
4. Pomaže nam da uspijemo u postizanju cilja

Kako od negativnih misli učiniti pozitivne?

Uzmimo naš primjer neg. misli: "Nikada neću uspjeti, glupo je da uopće pokušavam"

Preispitivanje istinitosti ove misli pokazuje kako za sada nemamo nikakvih pokazatelja za njenu točnost jer:

1. Ne temelji se na činjenicama jer imamo situacije u životu kada smo također bili uspješni
2. Predviđa ishod u budućnosti kojeg ne znamo
3. Ne pomaže nam da uspijemo, nego nas naprotiv obeshrabruje pogoršava naše stanje, čini da se lošije osjećamo, i utječe na naše ponašanje tako da se više ponašamo kao gubitnici a ne kao mogući pobjednici

Pozitivnija misao u ovoj situaciji bila bi: Bilo je i do sada situacija u kojima sam uspijevao/la, mogla bi uspjeti, a ako i 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.

Najbolji način zamjene disfunkcionalnih (negativnih) misli s funkcionalnim pozitivnim je taj da zapišete negativnu misao na jednoj strani, preispitaš je i potom na suprotnoj strani upišeš pozitivnu.

#### PRIMJERI:

1. Situacija: Susjeda vas u prolazu ne pozdravi

Negativna misao	Preispitivanje	Pozitivna misao
Ona misli da sam nevažna i nezanimljiva, svi ljudi misli da ne vrijedim zato se ne druže samnom	Da li to znači da vi niste vrijedni kao osoba ? Da li baš svima niste zanimljivi Da li pretjerujete u zaključku?	Možda se osoba nešto zamislila i nije me vidjela/ ili je bila loše volje pa nije htjela razgovarati/ ili me nije prepoznala. Možda za to postoji savršeno dobar razlog koji nema nikakve veze sa mnom osobno

Primjer pozitivne misli suprotstavljene negativnoj misli «Poludjet ću» u paničnom napadaju mogao bi biti: "Ovako sam se i prije osjećao, stoga znam da će proći";

Primjer 2 disfunkcionalnih misli koje npr. uzrokuju i pojačavaju tjeskobu te mogući načini na koje se one mogu interpretirati su:

Iracionalne misli	Moguća realna alternativna misao
Ssrce mi strašno lupa, dobit ću napadaj tjeskobe Steže me u prsima. Dobit ću infarct	Nije niti čudno potrčala sam za autobusom Stezanje u prsima je simptom tjeskobe. Iako su neugodni, nisu opasni
Poludjet ću. Ne mogu više ovo izdržati	Neću poludjeti. Ovi simptomni su simptomni tjeskobe, ako smirim disanje i pričekam da prođe ništa se neće dogoditi. Te napade sam već prošla i iako neugodni nisu opasni.

Dobro je napraviti popis misli za koje mislite da će biti najkorisnije za vas i čim se počnete osjećati tjeskobno počnite misliti pozitivno. Koristeći ove misli bilo da ih ponavljate ili da ih imate zapisane na vašim osobnim karticama samopomoći. Ako dovoljno često ponavljate pozitivne misli nakon nekog vremena moguće je da to postane automatski proces baš kao što su se prethodno one negativne misli pojavljivale. To može pomoći da se stanje dalje pogoršava.

Kao što nam negativne misli u trenucima tjeskobe, mogu pogoršati situaciju i učiniti da se osjećamo još gore tako i pozitivne misli mogu pomoći u reduciranju anksioznosti koju osjećamo. Misli koje bi mogle biti najkorisnije varirat će s obzirom na određenog pojedinca i situaciju. **Primjeri pozitivnih misli koje možete koristiti**

**Ove misli možete zapamtiti, često ih ponavljati ili napisati na karticu koju ćete često čitati ili će te ju pogledati u situacijama kada se loše osjećate. Iz ove liste možete izabrati one misli koje vam odgovaraju, možete ih preraditi i napisati na svoj način ili ih sami izraditi**

#### **Pozitivne misli**

- Anksioznost je normalna, Svatko doživljava anksioznost u situacijama koje ga zabrinjavaju.
- Anksioznost je uzbuđenje, imao/la sam ovo ranije i ništa mi se loše nije dogodilo. Anksioznost dođe i prođe. Mogu promatrati svoje uzbuđenje kako raste i smanjuje se

- Mogu provjeriti točnost negativnih misli: Neću poludjeti ili izgubiti kontrolu.
- Ovo što doživljam nije opasno
- Drugi ne mogu vidjeti moje misli i osjećaje.
- Ne moram imati potpunu - 100 % kontrolu nad samim sobom.
- Moja negativna predviđanja ranije nisu se pokazala točna
- Nikada nisam poludio/la, imao/la srčani udar ili umro/la od anksioznosti
- Ako dišem normalno to će mi pomoći
- Mogu se nositi s ovom situacijom, mogu upravljati sa svojim strahom
- Opusti se, sve je pod kontrolom"
- "Nije to najgora stvar koja se mogla dogoditi"
- "Neće trajati dugo"
- ukoliko odem tamo mogao/la bi se i zabaviti
- Bolje je ići nego ne ići- zabrinutost mi ne pomaže
- Ovo je samo tjeskoba, malo je nelagodna ali će proći kako je i došla
- Mogu tolerirati tjeskobu - to mi je pošlo za rukom bezbroj puta prije
- Znam da ću biti OK
- Osjećaji uvijek prolaze
- Osjećaji su nelagodni no nisu štetni ni opasni

### **Način razmišljanja koji može pomoći**

1. Realni standardi ( pravo na pogrešku), izbjegavanje pretjeranog perfekcionizma, neprimjerenih usporedbi
2. Ispravna procjena vlastitih sposobnosti uvažavajući sposobnosti, smanjene sposobnosti i stjecanje novih sposobnosti
3. Umjerena briga oko toga kako te ljudi procjenjuju uključuje promišljanje o onom što ljudi kažu i uzimanje kritike i sa pozitivne strane, odbacivanje neprimjerenih primjedbi i prihvatanje primjernih što nam pomaže da imamo realističniji odnos prema sebi
4. Izbjegavanje negativnih etiketa: bolje je krenuti sa pozitivnim označavanjem i prepoznavanjem pozitivnih karakteristika, vrlina kod sebe i drugoga.
5. Specifični prijedlozi i plan o tome kako možete popraviti svoju djelotvornost
7. Uvjerenje da možeš utjecati na kvalitetu svog života
9. Postavljanje ciljeva sukladno željama i mogućnostima
10. Svjesnost da često neznamo što drugi ljudi misle ili osjećaju i stoga ih je dobro pitati prije negoli donesemo zaključak
11. Vjerovanje u najbolji ishoda, a u slučaju lošeg ishoda vjerovanje da ćemo izaći na kraj s tim
12. Odbacivanje stavova koji se temelje na osuđivanju sebe i drugoga, bolje je razumijevanje
13. Svjesnost da na većinu pitanja ne možemo odgovore pronaći odmah
14. Vjerovanje da ste jednako vrijedni kao i drugi
15. Vjerovaje da vas mnogi ljudi mogu (bi mogli) razumjeti.
16. Vjerovanje da ste po mnogočemu sličan drugim ljudima
17. Spremnost riskiranja unatoč mogućnosti da ćeš biti povrijeđen
18. Slušanje drugih ljudi
19. Vjerovanje da možeš odbiti zahtjeve koje ti se ne sviđaju.
20. Izbjegavanja uopćavanja
21. procjena realistične odgovornosti

### **VJEŽBA**

**Suprotstavite ovim mislima pozitivne misli:**

Imat ću napadaj, izgubit ću kontrolu ,onesvijestit ću se  
 Nešto nije u redu sa mnom  
 Nemogu izdržati anksioznost umrijet ću  
 Ja sam jedini/a sa ovim problemom  
 Ljudi vide da sam u panici, znaju da sam neurotičan/na  
 Svaka anksioznost je loša ja uvijek paničarim  
 Moram se u potpunosti osloboditi panike i anksioznosti  
 Nikada ne smijem izgledati glupo ili izvan kontrole  
 Ako ljudi znaju da sam paničar odbit će me  
 Nikad ne smijem biti slab  
 Morao/la bi imati potpuno kontrolu  
 Ako unaprijed ne znam što će se dogoditi to će biti loše  
 Moram biti zabrinut oko panike da bi je mogao spriječiti  
 Ako paničarim, ako sam uplašen onda sam slabić  
 Bit ću odbačen ako paničarim  
 Umrijet ću ako imam paniku  
 Moram imati kontrolu u svakoj situaciji  
 Ljudi će mi se ismijavati ako ako imam paniku  
 U mom razumijevanje uspješne i jake osobe ne spada panična osoba, ovo mi se nikada nije smjelo dogoditi.

Neću biti u stanju misliti i neću ništa moći reći  
 Reći ću nešto glupo  
 Ukipit ću se.  
 Ja sam dosadan  
 Lice mi je vruće , crvenim, Ruke mi se tresu, Gubim kontrolu,  
 Svi gledaju u meine,  
 Ljudi mogu reći da sam nervozan,  
 Ja sam gubitnik,  
 Oni misle da sam glup,  
 Oni su bolji, pametniji i zabavniji nego ja  
 Misle da sam budala, to će biti strašno,  
 Nitko me ne voli,  
 Ako sam tiho ljudi će misliti da sam dosadan  
 Moram reći nešto inteligentno ili mudro  
 Ako nisam savršen odbacit će me  
 Ako me netko ne voli to znači da nešto nije u redu samnom  
 Ako vide da sam uplašen mislit će da sam nesposoban,  
 Moram ostaviti dobar dojam,  
 Moram dobiti podršku od svih,  
 Ne smijem pokazati niti malo slabosti  
 Ako se ne složim s nekim naljutit će se ili će misliti da sam glup  
 Ja sam odvratn, od svih se razlikujem glup sam i ružan,  
 Slab sam nitko me ne voli neadekvatan sam, nesposoban sam

Ako ste uspjeli u ovom postupku budite ponosni, recite nešto slično kao :

"Upalilo je. Bio/la sam sposoban/na to učiniti"  
 "Dao/la sam sve od sebe, uspjela/o sam"  
 Bravo! Uspjela sam!  
 Stvarno sam to dobro napravio/la  
 Uspjela/o sam izići s tim na kraj.  
 Postigla/o sam to - osjećam se bolje

Sredila/o sam to - idući puta bi trebalo biti još lakše  
Ukoliko ovako nastavim - bit ću stvarno dobar/ra u tim stvarima  
Mogu biti zadovoljna napretkom koji ostvarujem

## MISLI KOJE VAM MOGU VIŠE ODMOĆI NEGO POMOĆI

Zaokružite one obrasce razmišljanja koji su svojstveni Vama te navedite primjer na poledini papira u rubrici s istim naslovom, ako je potrebno koristite dodatni papir

1. **Sve ili ništa mišljenje (crno- bijelo mišljenje)** - vi gledate na situaciju kao da ima samo dvije mogućnosti a ne puno mogućnosti između. Vi razmišljate npr. ako nisam savršen/a tada sam neuspješan/na ili Dobro –loše vrednovanje ako nisam odličan/a tada sam loš/a, superiorno inferiorno, ako nisam briljantan/na tada sam inferioran/na i sl, umjesto da i prihvatite I druge mogućnosti između oveih krajnosti kao dobre, trenutno moguće I sl

2. **Nerealni standardi ili ne fer uspoređivanje** kada opisujete događaje u smislu nerealističnih standarda npr. - vi se isključivo uspoređujete s onima koji su uspješniji od vas npr, *vidiš ona/on je napisao/la bolji test od mene*, znači da sam ja neuspješna ili ona/ona imaju bolji posao od mene, što znači da sam ja nesposoban/na.

3. **Negativno proricanje budućnosti** - vi sve događaje vidite s negativnim ishodom bez uvažavanja drugih vjerojatnih ishoda i mogućih posljedica npr. *pašću na ispitu, neću dobiti posao* i sl. ili npr. vjerujete da će ishod biti tako loš da to nećete moći podnijeti pa niti ne pokušavate

4. **Negativno filtriranje**- vi se usredotočujete isključivo na negativnosti i zaboravljate na pozitivnosti, obraćate pozornosti na negativne detalje umjesto sagledavanja cijele slike, npr. nekoliko ljudi kritizira vaše ponašanje, a nekoliko vas podržava a vi se isključivo usredotočujete na kritiku, ili npr. imate jednu osrednju ocjenu- vi procjenjujete da to znači da ste loši (mada su druge ocjene vrlo visoke)

5. **Označavanje**- pripisivanje rigidnih općih oznaka sebi i drugima bez uvažavanja nekih drugih mogućnosti i sagledavanja situacije realističnije, npr. *ja sam gubitnik zato što nisam položio ispit* ili sl.

6. **Uveličavanje /umanjivanje**: u situacijama kada vrednujete sebe ili drugu osobu uvećava se negativno a umanjuje pozitivno, npr. dobivanje osrednjih ocjena dokazuje da sam nesposoban za dobivanje odličnih ocjena ne znači da sam pametna, omalovažavate sebe/druge kroz podcjenjivanje vlastitih ili tuđih sposobnosti a naglašavanje negativnosti.

7. **Pretjeran strah od neodobravanja i osuđivanja drugih ljudi**, strah da će drugi biti pretjerano kritički prema vama i odbacit će vas

8. **Pretjerano uopćavanje** : vi uopćavate negativno na osnovi jednog negativnog događaja, npr. doživjeli ste neuspjeh na prvom ljubavnom sastanku , vi generalizirate i kažete *to se meni uvijek događa i uvijek će se događati*.

9. **Personalizacija**: vi vjerujete da se drugi ponašaju negativno zbog vas j, bez uvažavanja drugih vjerojatnijih objašnjenja njihovog ponašanja npr. *profesor je bio oštar prema meni jer sam nešto loše napravila*.

10. **Tunelsko gledanja**- viđenje samo negativnih aspekata neke situacije npr. *Otac mog sina ne može ništa napraviti kako treba* on samo kritizira, pri tom zanemarujete ono dobro što on čini.

11. **Trebat i morati** - uključuje postojanje čvrste i precizne ideje kako bi se mi ili drugi trebali ponašati i procjenjivanje lošeg ako se ta očekivanja ne ostvare. Npr. u nekoj situaciji trebala sam biti čvršća/čvrsta a ja sam šutio/ šutila zato je sve propalo.

12. **Pretjerana odgovornost i krivnja** : vi svu odgovornost (krivnju) fokusirate na sebe i zaboravljate druge okolnosti koje na to utječu. Npr svu odgovornost oko neobavljenog posla pripisujete sebi a zanemarujete odgovornost vaših kolega suradnika.

-----

13. **Samosažaljevanje** - skloni ste da sami sebe žalite i doživljavate se jadnim i slabim.

-----

14. **Čitanje misli** – vi mislite da znate što drugi ljudi misle o vama bez da imate dovoljno argumenata za to i ne uzimate u obzir druge vjerojatnije mogućnosti, npr. *ja sam siguran/a da on misli da sam slabić, gubitnik i sl.*

-----

15. **Zaključivanje prema emocionalnom stanju**: Donošenje zaključaka na brzinu bez promišljanja, donosite zaključke na temelju premalo činjenica i svog trenutnog emocionalnog stanja. *Depresivan sam i zbog toga moj brak ne funkcionira, tjeskoban/na sam i zbog toga me ljudi ne vole*

-----

16. **Vjerovanje kako te nitko ne može razumjeti** - vi vjerujete da je nemoguće da drugi ljudi razumiju vaše stanje, misli i osjećaje i zato ih niti ne iznosite i osjećate se neshvaćenom i osamljenom.

-----

17. **Mišljenje kako nešto nije u redu s tobom**- vi npr. vjerujete da zato što ste depresivni i anksiozni, imate neku karakternu grešku

-----

18. **Strah od povrede**- vi se pretjerano bojite da bi vas ljudi mogli povrijediti i zato ne iznosite svoje mišljenje i osjećaje.

-----

19. **Nemogućnost viđenja druge mogućnosti** - vi odbacujete sve mogućnosti koje bi mogle doći u sukob s vašim negativnim mislima npr. -vi vjerujete da vas ljudi ne vole i odbacujete svaki dokaz da vas ljudi vole.

-----

20. **Preokupacija sobom** - pretjerano ste okupirani svojim mislima, osjećajima, bolešću, situacijom da zanemarujete druge stvari oko sebe i smatrate ih manje važnim npr. *ako sam bolesatan tada se ne mogu smijati, osjećati ugodu, nemogu ništa raditi, i sl.*

-----

21. **Strah da će ostali tražiti više od onog što želite dati** - zbog ovog straha ste suzdržani s ljudima jer na primjer vjerujete *-ja pokažem mali prst a oni hoće cijelu ruku-*, pri tom zaboravljate da vi odlučujete što ćete i koliko ćete dati drugima.

-----

## DRUGE MOGUĆNOSTI KADA ZAMJENA NEGATIVNIH MISLI S POZITIVNIM NIJE USPIJEŠNA

Kada ne možemo negativne misli zamijeniti pozitivnim tada nam na raspoloaganju stoje slijedeće mogućnosti:

### 2. PREBACIVANJE PAŽNJE

Morate znati da ste vi oni koji kontrolirate sadržaj vlastitih misli. Ukoliko odlučite svoju pažnju pokloniti osjećajima ili neg. mislima, to će često pogoršati stvari. Vježbajte da skrenete pažnju s negativnih na pozitivne misli. Neki načini prebacivanja pažnje uključuju:

- a) Usredotočite se na detalje u okolini koja vas trenutno okružuje, npr. broj tablica automobila, boja kose i očiju ljudi.
- b) koristite određene predmete nebili potaknuli, pojačali određene misli, npr. imajte fotografiju s nekog vašeg izrazito ugodnog odmora ili neki vama značajni souvenir, pismo uvijek sa sobom.
- c) sami sebi sugerirajte ostani miran/a.

### 3. MENTALNE IGRE

Ponekad igre koje zahtijevaju koncentraciju mogu pomoći u odvratanju od napetosti i zabrinutosti. Igre poput križaljke, zagonetke, slagalice, pronalaženja skrivene riječi i sl. mogu pomoći. Brojanje unatrag od 100 do 0, oduzimajući pritom npr. 2. (98, 96,94...). može pomoći u kontroli anksioznosti. Ovaj način odvratanja pažnje pokazao se posebno koristan u kontroli panične atake.

Vježbanje tehnike prebacivanja pažnje

1. Podsjetite se da vi kontrolirate sadržaj svoji misli, npr. ako se potrudite da stvorite predodžbu u glavi svog kućnog ljubimca, stana, nekog dragog predmeta i sl, učinit ćete to s lakoćom. Možete vježbati tako da pažnju prebacujete s teme na temu npr na događaje u filmu ili omiljenoj seriji, izložbi, nekom ugodnom događaju, nekom sportskom natjecanju koje ste recimo jučer gledali. Zadržite svaku sliku po 15 tak sekundi prije nego pređete na novu.

Evo kako si možete pomoći:

1. Fokusiranje svoju pažnju na neki sadržaj **po vlastitom izboru**. Ovu vještinu možete razviti vježbom. Koristite ova pravila:

Kada se pojave disfunkcionalne misli iz zabrinjavajuće misli kojih se ne možete riješiti

2. Namjerno prekinite takve misli prebacujući pažnju na pozitivne alternative. Dobro je da imajte listu dobrih stvari na koje ćete prebacivati pažnju, npr. Odlazak na godišnji odmor, izlazak s prijateljima, hobiji, kuhanje, uređivanje vrta, kuće, itd..)

3. Vježbajte ovu tehniku prebacivanje pažnje u nekoliko kratkih seansi svaka u trajnu od 10-15min. tijekom svakog dana. Namjerno se prisjetite nekih neugodnih situacija što kompletnije i što jasnije, u trajanju od 20 sec. Nakon toga se prebacujete na pozitivne događaje I na njih usredotočite da se prijašnja neugodna slika više ne pojavljuje.

Ukoliko imate poteškoća u ovom procesu vježbajte uz pomoć jednostavnih predodžbi kao što su npr vaša mačka na kauču, vaza sa cvijećem na stolu i sl. Tada ponovo ponviti prethodni postupak koji niste uspjeli.

Kartice samopomoći

Napravite vlastitu karticu, izrežite karton veličine 3x5 cm koje ćete imati negdje stalno pri ruci. Dobro bi bilo da ga čitate kao podsjetnik npr. tri puta dnevno ili po potrebi više puta.. Ako je često

čitajte veća je vjerojatnost da će vam pozitivne misli postati automatske. Na njemu napišite vašu negativnu, automatsku misao na jednu stranu kartice i vaš pozitivan odgovor na nju s druge strane kartice. Dobro je da ove kartice sastavite u dogovoru s vašim liječnikom.

Npr. razmislite da li bi vam pomoglo kada biste imali karticu koja bi vas podsjetila kako odgovoriti na misao "neću uspijeti to napraviti", ako mislite da da i ako ste se to dogovorili s vašim liječnikom na jednoj strani kartice napišite misao a na drugoj odgovor koji stalno možete čitati npr. za vrijeme ručka, večere, prije nekog težeg zadatka i sl. Po prilici na drugoj strani treba napisati mogu osjećati da neću uspijeti ali to ne mora biti istina. Dosta puta sam to mislila pokazalo se kada krenem da mogu to napraviti. Može biti poteškoća, ali uvijek nekog mogu moliti za pomoć. Najgore što se može dogoditi moglo bi biti..... ali tada mogu nekoga pitati za pomoć ili napraviti nešto drugo, to je bolje nego da ne pokušam ništa. Negativno mišljenje mi ne pomaže da idem dalje, a moram krenuti dalje i testirati tu ideju da neću uspijeti

**Također možete izraditi karticu koja vam može pomoći da se prisjetite postupaka koje će te primijeniti kada se nađete u nekoj teškoj situaciji.**

Najbolje je da to napravite u dogovoru s vašim liječnikom nakon razgovora o tome što bi moglo pomoći kada možete imati svoje ideje i saslušati prijedloge terapeuta..

Npr. kada sam anksiozan/na mogu učiniti: nazvati prijatelja, ići trčati, raditi vježbe relaksacije ....

**Također možete izraditi kartice za poticanje vaše aktivnosti**

Ova kartica može biti korisna kada ste nemotiviran za neku aktivnost npr. otići na razgovor sa šefom. Tada bi npr. mogli na drugoj strani kartice napisati odnosno podsjetiti sebe da to nije ništa strašno, najgore što se može dogoditi npr. je da bude grub, zapamti ovo je eksperiment pa čak ako ovaj put ne uspije to je za mene dobra vježba. Ako je grub ja nisam za to odgovorna, što ako ne želi razgovarati sa mnom to je tada njegov neuspjeh kao šefa a ne moj. Trebam otići tamo i pokucati na vrata reći dobar dan ili nazvati telefonom radi dogovora. Zapamti to je samo dobra vježba

Lista za pohvalu

Pozitivne izjave o sebi su jednostavne dnevne liste pozitivnih stvari koje pacijent radi ili pojednosti koje zaslužuju pohvalu. Pacijenti su skloni biti prekritični prema sabi i samo zamijećivati negativne podatke a ignorirati pozitivne. Oni često rade disfunkcionalne uporedbe kao što su uspoređivanje sebe prije nastanka poremećaja i uspoređivanje s drugima koji nemaju psihički poremećaj. Stoga bi neki pacijenti mogli imati korist od stvaranja liste pozitivnih misli ili liste za pohvalu koje uključuju stvari koje je osoba napravila koje su pozitivne ili su bile makar malo teže za napraviti pa se osoba prisiljavala ali ih je ipak napravila. Dobro je koristiti usporedbe sa tjelesnim bolestima npr. da li biste bili tako strogi prema sebi da imate npr. neku tjelesnu bolest npr. gripu. Dobro je reći pacijentu da zaslužuje pohvalu jer se trudio nešto napraviti uprkos depresiji.

## **LIJEČENJE LIJEKOVIMA**

Kao što smo ranije rekli kod anksioznih poremećaja dolazi do promjene neurokemijskih supstanci u mozgu. Poremećaj ovih supstanci može se popraviti uzimanjem lijekova, prvenstveno jedne posebne skupine antidepresiva koji utječu na nivo serotonina, a koji su također uspješni u liječenju depresije. Važno je da se o načinu na koju ćete uzimati lijek savjetujete sa vašim liječnikom, a isto tako da mu prenesete bilo koja pitanja o lijeku koja vas zabrinjavaju, kao i da raspravite s njim simptome koje mislite da su posljedica uzimanja lijeka. Anksiolitici su lijekovi koji poput lijekova protiv bolova mogu brzo pomoći kada se dešava anksioznost, ali ne preporučaju se za dugotrajnije uzimanje. Tražite od vašeg liječnika da vam objasni način njihova korištenja. Preporuča se kratko uzimanje ovih lijekova, a nakon toga se mogu ako je to potrebno uzimati povremeno prema potrebi u situacijama kada drugim načinima ne možete savladati anksioznost.

Psihijatrijska bolnica Vrapče /Psihijatrijska klinika-Dnevna bolnica **BILJEŽENJE**  
**NEFUNKCIONALNIH MISLI**

DATUM	SITUACIJA  Opis: 1.Stvarna situacija koja je dovela do neugodnih osjećaja ili  2. Tijek misli, razmišljanje ili sjećanja koja dovode do negativnih osjećaja	OSJEĆAJI  1. Navedite- npr: tužan/tjeskoban/ljutit 2.navedite prateće tjelesne simptome 2. Ocijenite intenzitet osejćaja 0-100%)	PRATEĆE MISLI  1. Upišite misli koje su prethodile osjećajima  2. Ocijenite koliko vjerujete u ove misli, 0-100%	TIP MISLI  Odr... kori... nefu...

**UPUTE**

1.Situacija-opišite situaciju koja je dovela do neugodnih osjećaja, opišite je realistično kao da je zabilježena videokamerom gdje ste bili, što ste radili i tko je sve bio prisutan i sl. Često neugodni osjećaji proizlaze kada „maštamo“ o nečemu, ako se radi o ovome tada opišite kratko tijek misli.

2. Navedite svoje emocije u gore navedenoj situaciji (ljutnja, tuga, strah, tjeskoba...). Navedite prateće tjelesne simptome npr napetost mišića, glavobolja, pritisak u prsima i sl. Ocjenite intenzitet emocija od 0 do 100% od 0 do 24 % (nema uznemirenja), 25% (donekle), 50% (srednje), 75% (prilično), 100% (najveći intenzitet što je ikada doživio/la). Treba raditi na mislima koje imaju stupanj viši stupanj uznemirenja više od 30%

3. Navedite prateće misli, misli koje prethode i koje prate neugodne osjećaje. Kako biste prepoznali ove misli morate se naučiti pitati se svaki puta kad ste tjeskobni/depresivni/ljuti..., o čemu ste razmišljali prije tog osjećaja i o čemu razmišljate sada kada se tako osjećate. Registrirajte stupanj vjerovanja u misao na skali intenziteta od 0 do 100%. Treba raditi na mislima koje imaju stupanj uvjerenja i vjerovanja više od 30%.

4. Primijenite postupak procjene točnosti/realističnosti pratećih misli. Misli povezane s tjeskobom obično su potpuno ili djelomično nerealne stoga trebate procijeniti koliko su one realne da bi ste ih mogli zamijeniti s nekom racionalnijom alternativom. Ono što trebate učiniti je preispitati dokaze za određenu misao i dokaze protiv nje jer na taj način možete doći do alternativne realističnije misli.

5. Zamijenite negativnih misli pozitivnima - izaberite prikladniju misao

6. Procijenite koji tip nefunkcionalnih misli koristite. Za procjenu tipa misli koristite tablicu nefunkcionalnih misli

7. Sada ponovno procijenite stupanj vjerovanja u prateće misli

#### **U postupku utvrđivanju točnosti nefunkcionalnih misli koristimo dolje navedena pitanja**

1. Što je dokaz: za i protiv te misli? 2. Postoji li alternativno, drugo objašnjenje? 3. Što je najgore što se može dogoditi? Mogu li preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Što je najrealističnija posljedica? 4. Koji su efekti mog vjerovanja u automatsku misao? Što bi mogli biti efekti promjene u mom mišljenju? 5. Pomaže li mi ova misao da uspijem i da se osjećam bolje? Činim li da stvari ispadnu gore nego što ustvari jesu? 6. Što ću poduzeti u vezi toga? 6. Što bi rekao/la prijatelj/ica (zamisliti određenog prijatelja) kada bi on bio/la u toj situaciji?

**Osobine pozitivnih misli:** 1. Utemeljene je na činjenicama a ne na pretpostavkama 2. ne predviđaju ishod u budućnosti

3. realistične su i vide stvari kakve jesu 4. pomažu nam da uspijemo

Dodatci

Tablice za fobiju, ptsp, brige, panični mjerenje, disfunkcionalne misli



