**KAKO SI POMOĆI KOD ANKSIOZNOSTI I PANIČNOG NAPADAJA?**

Anksioznost je emocionalno stanje karakterizirano osjećajem neugode, nemira i napetosti te predviđanjem moguće opasnosti. Usporedno se javljaju i mnoge fiziološke promjene uključujući ubrzani rad srca, povećani krvni pritisak i tjelesnu napetost. Anksioznost je jedna od najčešćih zdravstvenih i psiholoških problema te se javlja kod 20 do 30% odraslih ljudi. U jednom nedavnom istraživanju provedenom sa srednjoškolcima iz nekoliko Hrvatskih gradova, više od 32% mladih izjavilo je kako ima ozbiljne simptome anksioznosti.

Strah je normalna i poželjna reakcija kada je stvarno prisutna opasnost, no kada u našoj okolini nije prisutna realna opasnost, a u nama se javi strah – to se naziva anksioznost. Neobjašnjiv i intenzivan strah kao da će na nas krenuti tigar, a realno ga nema.

Anksioznost je neugodan osjećaj straha koji djeluje i na misli i na doživljaje u tijelu. Svi smo ponekad zabrinuti, no kada se zabrinutost javlja često i ometa naše svakodnevno funkcioniranje, vrijeme je za potražiti pomoć. Traženje i prihvaćanje pomoći nije znak slabosti. Upravo suprotno, to je znak snage!

Jedan oblik anksioznosti za kojeg 40-60% srednjoškolaca tvrdi da su doživjeli barem jedan put je panični napadaj. Panični napadaji su karakterizirani intenzivnim i vrlo neugodnim tjelesnim simptomima kao što su stezanje u prsima, znojenje i ubrzani puls koje većina osoba doživljava kao oblik nekog težeg zdravstvenog problema (npr. srčanog udara). Javljaju se spontano, u nepredvidljivim i neočekivanim situacijama, bez nekog očiglednog povoda. Kada doživljavamo panični napadaj, često se javljaju misli kao što su „Poludjet ću“, „Umrijet ću“, no valja znati da te misli nisu istinite jer se panični napadaji javljaju u situacijama koje nisu životno ugrožavajuće. Panični napad traje relativno kratko i doseže svoj fiziološki i psihološki vrhunac unutar samo 2 do 10 minuta. Ukoliko se i javi, znajte da će brzo proći.

Treba imati na umu da su misli često okidači paničnog napadaja. Bitna životna vještina je naučiti kontrolirati vlastite misli. Negativne misli su moćne, ali nisu točne stoga im ne treba vjerovati. Kada nas uhvati panični napadaj, umjesto da kažemo „Ajme umrijet ću“, treba si reći: „Ok, malo sam sada anksiozna, steže me u prsima, ali ja to mogu kontrolirati i bit ću dobro.“

Najbitnije je refokusirati se sa panike i anksioznosti. A evo i nekoliko tehnika za to:

1. **Disanje**

* Tehnika 3 udisaja i 3 izdisaja: Sjedni na stolicu i udobno se smjesti, leđa uspravna, ali opuštena. Ako ti odgovara zatvori oči, ili samo spusti pogled i usmjeri ga u jednu točku ispred sebe. Oba stopala moraju biti na podu. Sada usmjeri svoju pažnju na disanje. Duboko udahni kroz nos te izdahni na usta. Neka izdah bude duži od udaha, a poželjno je i da se čuje. Ponovi ovo 3 puta, primijeti kako se ramena i cijelo tijelo opušta.
* Tehnika 4 sekunde: Udahni tako da brojiš do 4, zatim zadrži dah ponovno brojeći do 4, a na kraju izdahni polako, brojeći do 4. Udah neka traje 4 sekunde, zatim pauza 4 sekunde, te izdah ponovno 4 sekunde. Ponovi nekoliko puta.
* Disanje trbuhom: Usmjeri svoju pažnju na disanje. Duboko udahni kroz nos i primijeti kako se tvoj trbuh podiže, dok izdišeš na nos ili usta trbuh se spušta. Stavit ruku na trbuh i sljedećih nekoliko trenutaka pratiti pokrete trbuha koji prati tvoje disanje. Primijeti kratku pauzu između udaha i izdaha. Nastavi disati normalno, nema potrebe da kontroliraš ili mijenjaš svoje disanje. Tvoj dah može biti dugi ili kratki, ravnomjerni ili isprekidani, tihi ili glasni. Probaj primijetiti kakav je. Prije ili kasnije, tvoj um će početi lutati, tvoja pažnja će skrenuti s disanja u trbuhu na nešto drugo...možda na zvukove, misli, osjete u tijelu ili osjećaje. To je potpuno u redu. Kada primijetiš da tvoja pažnja više nije na disanju, samo nježno vrati pažnju ponovno na disanje i na pokrete trbuha pri svakom udahu i izdahu. Budi nježan/nježna prema sebi.. Ne trebaš brinuti da ovo radiš točno. U redu je ako ti pažnja luta. To je upravno ono što mozak radi, kao majmun skače sa jedne na drugu stvar ili misao. Ne brini, samo vježbaj vratiti svoju pažnju ponovno na disanje....

1. **Grljenje sebe**

* Prekriži ruke kao da sam/a sebe grliš te se čvrsto stišći od ramena do laktova. Na taj način opuštamo mišiće i dajemo mozgu signal da nismo napeti. Možemo zamoliti i da nas netko drugi zagrli.

1. **Pijenje vode i vlaženje usana**

* Suha usta su znak mozgu da smo u panici i strahu
* Ako navlažimo usne vodom ili vlastitom slinom, dajemo znak mozgu da se opuštamo.

1. **Vježbe za vraćanje sada i ovdje**

* Tehnika 5,4,3,2,1:
  + - Nabroji 5 stvari koje vidiš oko sebe. Npr: Vidim stolicu, stol, kompjuter, mobitel i sliku na zidu
    - 4 stvari koje možeš dodirnuti. Npr. Cvijet, bocu, torbu, olovku
    - 3 zvuka koje čuješ. Npr. Čujem razgovor u pozadini, čujem zujanje frižidera, ptice koje vani pjevaju
    - 2 mirisa koja osjetiš (ako je moguće u tom trenutku)
    - 1 stvar na koju smo zahvalni. Npr. Zahvalan sam što idem nakon škole sa prijateljima na sladoled, što imam zdrave noge i mogu hodati, što je danas sunčan dan,…
* Opiši detaljno predmet/osobu koja je blizu tebe. Npr. Kakvu kosu ima, koje boje, oči, kakvo joj je lice, što nosi od odjeće, kakve ima cipele,…
* Brojati do 100 na svaka 3 broja (3, 6, 9, 12, 15,…). Ovo može biti malo teže, ali je djelotvorna tehnika.
* Nabroji sve plave/crvene/zelene predmete oko sebe. Npr. Vidim crveni kišobran, crvenu bilježnicu, crvenu majicu, crvenu olovku, crveni cvijet,…
* Nabroji sve stvari određene kategorije (to mogu biti predmeti, životinje, biljke – ovisno gdje se nalaziš). Ako si u razredu, možeš nabrojati sve stvari: stol, stolica, ploča, knjiga, ravnalo….

Najbolje da isprobaš sve tehnike i vidiš koja ti najviše odgovara. Ukoliko si jako često zabrinut/zabrinuta i misliš da ti to otežava svakodnevno funkcioniranje, slobodno se obrati školskoj psihologinji za dodatne savjete i pomoć.

Literatura:

* Boričević Maršanić, V. i Raguž, A. (2020). *Sva lica dječje depresije i kako je prevladati?* Preuzeto 7. veljače, 2021., sa <https://www.poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2020/07/RB_DEPRESIJA_FINAL.pdf>
* Mihić, J. (bez datuma). *Bojim se, umirem od straha*. Preuzeto 5. veljače, 2021., sa <https://pukotine.hr/item/bojim-se-umirem-od-straha>

Vulić-Prtorić, A. (2006). Anksiozna osjetljivost: fenomenologija i teorije*. Suvremena psihologija*, *9(2),* 171-19

Yvette Kalaba, mag. psych.