

STRATEGIJE NOŠENJA SA ANKSIOZNOŠĆU

MOŽETE NAUČITI NOSITI SE S NAPADIMA ANKSIOZNOSTI TAKO DOBRO DA VAS VIŠE NEĆE PLAŠITI. VJEŽBANJE DOLJE NAVEDENIH TEHNIKA POMOĆI ĆE SMANJITI INTENZITET I UČESTALOST NAPADA ANKSIOZNOSTI.

Razgovarajte s nekim

Razgovor s nekim u blizini pomoći će vam da se fokusirate na ostvarivanje konekcije i odvratite pažnju od tjeskobnih misli.

Krećite se, bavite se fizičkom aktivnošću

Bavljenje fizičkom aktivnošću omogućava vam da raspršite dodatnu energiju ili adrenalin stvoren aktiviranjem reakcije borba-bijeg. Umjesto da se odupirete normalnoj fiziološkoj reakciji koja prati anksioznost, možete krenuti dalje i angažovati se u druge aktivnosti.

Ostanite u sadašnjem trenutku

Fokusirajte se na konkretne objekte u svom neposrednom okruženju. Ostati u sadašnjosti uz fokusiranje na vanjske objekte će pomoći u tome da manje pažnje posvetite uznemirujućim fizičkim simptomima ili anksioznim mislima. Ako je moguće, pokušajte dodirnuti predmete u blizini ili uradite vježbu uzemljenja 5-4-3-2-1, kroz upotrebu čula.

Uključite se u jednostavnu aktivnost koja se podrazumijeva neko ponavljanje

- Brojite: unazad od 100 po 3 broja; brojite broj ljudi u redu i vrijeme koliko je svakoj osobi potrebno da dođe do početka reda; ili prebrojite novac u svom novčaniku.
- Izvadite i pročitajte coping rečenice koje ste napisali.
- Pjevajte.
- Stavite mokri ili hladni peškir na lice.
- Opipajte rub ključa.
- Razmislite o drugim jednostavnim oblicima ometanja koji preusmjeravaju vašu pažnju s vaših tjelesnih senzacija ili misli koje izazivaju anksioznost.

Radite nešto što zahtjeva fokusiranost i koncentraciju

Jednom kada ste u mogućnosti učestvovati u nekoj aktivnosti, veća je i trajnija mogućnost da vam okupira pažnju:

- Pročitajte dobru knjigu ili časopis.
- Slažite puzzle.
- Pletite ili šijte.
- Nacrtajte krivu svog promjenjivog nivoa anksioznosti.
- Igrajte karte. Računajte.
- Napravite plan dnevnih aktivnosti. Slikajte ili se igrajte glinom.

Doživite nešto ugodno samo po sebi

Užitak i ugoda su potpuno nespojivi s anksioznim reakcijama: neka vas voljena osoba drži ili neka ugodna grickalica ili obrok.

Zamislite sigurno mjesto (osobu ili scenu)

Zamislite sigurnu osobu ili mirnu scenu. Gledajte u svoju sigurnu osobu koja stoji s vama i nudi vam podršku. Vježbajte zamišljanje svoje mirne scene kao dio svakodnevne prakse opuštanja ili meditacije.

Praktikujte "stop-tehniku" - zaustavljanje bujice misli

Ova tehnika se koristi za prekidanje obrazaca negativnih automatskih i iracionalnih misli. Može se koristiti uz duboko disanje kao preusmjerenje sa napada anksioznosti.

- Recite "stop" naglas ili u sebi.
- Vizualizujte znak stop.
- Vratite se u "ovdje i sada". Gdje vam je tijelo, tu neka vam bude i um.

Vježbajte umirujuće disanje

Usporavanjem disanja aktivirate parasimpatički nervni sistem, koji je zadužen za umirenje vašeg organizma. Radite ovu vježbu 3-4 minute.

Vježbajte mišićnu relaksaciju

Koristite tehniku relaksacije na sljedeći način: prsa, ruke, noge, stiskanje usta – zadržite svako područje 10 sekundi, a zatim otpustite.

Ponavljajte koping rečenice

Negativan unutrašnji govor izaziva i jača anksioznost. Možete koristiti bilo koje koping rečenice koje ste razvili, a koje će vam pomoći da izađete iz tjelesnih simptoma anksioznosti i od govora koji izaziva strah. Koping izjave mogu biti: "Mogu podnijeti ove simptome", "Ovo je samo anksioznost, neprijatna je, ali neću umrijeti", "Pustit ću da ovo prođe" i "Mogu podnijeti ovu anksioznost, mogu sjediti i disati s njom."

Imajte u vidu da je svako doživio anksioznost i da se svako osjeća nelagodno u nekim situacijama. Anksioznost se javlja kao prirodna reakcija na nama važne događaje.

Vježbanje iznad navedenog može vam pomoći da se pripremite za situaciju koja izaziva anksioznost i tjeskobu.