

# АНКСИОЗНОСТ, СТРАХ ИЛИ ПАНИКА?

- Све што треба да знате о  
анксиозности

+

- 10 вежби за њено  
превазилажење

# Шта је анксиозност?

Анксиозност је стање које укључује телесне реакције, емоције, физичке осете и опажаје, мисли и понашање. Јавља се у ситуацијама које карактерише неизвесност будућих догађаја и конкретних ситуација.



# Симптоми анксиозности

Анксиозна особа има наглашене непријатне емоције попут страха, нелагодности, напетости, стрепње, доживљаја несигурности и беспомоћности.

Особа која осећа анксиозност интензивно брине, размишља и разматра могућности о томе да се ситуација у којој се налази не закомпликује и има фаталан исход. Због тога постаје преосетљива, усмерена на најмање ситнице које би могле бити знак надолазеће катастрофе.

Уколико неко покуша да јој одврати пажњу од стања у коме се налази, то не успева јер је у тим ситуацијама сва пажња усмерена на оно што нас брине.

Анксиозност прати и физичка, односно мишићна напетост, праћена убрзаним радом срца, повишеним крвним притиском и убрзаним дисањем.

По правилу, након неколико таквих искустава, особа се повлачи и избегава ситуације за које мисли да би могле да јој буду непријатне и потенцијално опасне за њу.

# Телесни симптоми анксиозности

- ДРХТАЊЕ
- ГРЧЕЊЕ
- ОСЕЋАЈ ТРЕПЕРЕЊА
- БОЛОВИ У ЛЕЂИМА
- ГЛАВОБОЉА
- МИШИЋНА НАПЕТОСТ
- ПЛИТКО ДИСАЊЕ
- УБРЗАНО ДИСАЊЕ
- УМОР
- ПАРЕСТЕЗИЈА (ТРЊЕЊЕ У НЕКИМ ДЕЛОВИМА ТЕЛА, ЖМАРЦИ )
- ОТЕЖАНО ГУТАЊЕ



## ХИПЕРАКТИВНОСТ ВЕГЕТАТИВНОГ НЕРВНОГ СИСТЕМА:

- БЛЕДО ИЛИ ЦРВЕНО ЛИЦЕ
- ЛУПАЊЕ СРЦА
- ЗНОЈЕЊЕ
- ХЛАДНЕ РУКЕ
- ДИЈАРЕЈА
- СУВА УСТА
- УЧЕСТАЛО МОКРЕЊЕ

# Психолошки симптоми

- ОСЕЋАЈ УПЛАШЕНОСТИ
- ОТЕЖАНО КОНЦЕНТРИСАЊЕ
- НЕСАНИЦА
- ХИПЕРВИГИЛИТЕТ (ЗНАЧАЈНО АКТИВНИЈА ПАЖЊА)
- СМАЊЕН ЛИБИДО
- „КНЕДЛА У ГРЛУ“
- ТРЕМА
- НЕРВОЗА У ЖЕЛУЦУ



# Анксиозност, страх или напад панике?

Људи често мешају анксиозност, нападе панике и страхове управо због неколико заједничких особина које их обележавају.

## АНКСИОЗНОСТ ИЛИ СТРАХ?

Наиме, страх је одбрамбени механизам који се јавља као реакција на присутну опасност, док се код анксиозности опасност ишчекује у будућности.

Постоје три врсте понашања код снажног осећања страха: борба, бежање или кочење



## АНКСИОЗНОСТ ИЛИ НАПАД ПАНИКЕ?

Код напада панике интензиван страх се јавља као последица унутрашњих стимулуса, а не спољашњег ишчекивања. Приликом напада панике није могуће имати реакцију бега или борбе. Код напада панике опасност се процењује као неизбежна, а претња је унутрашња.

# Симптоми генерализованог анксиозног поремећаја

Велика брига и стрепња у вези са бројним животним ситуацијама, која траје 6 месеци или дуже, може бити показатељ овог поремећаја. Брига је пренаглашена, трајна и учестала, и може се јавити и без повода.

Генерализовани анксиозни поремећај – **Тестић**

1. Да ли сте у претходних 6 месеци у већој мери осећали интензивну бригу и анксиозност поводом бројних догађаја и активности?
2. Да ли имате потешкоће у контролисању бриге?
3. Да ли су анксиозност и брига удружени са још три од следећих шест симптома: мишићна напетост, немир, смањена концентрација, лако умарање, раздражљивост, нередовно и поремећено спавање?
4. Да ли се узроци анксиозности налазе у: нападима панике, социјалним ситуацијама, са заразама, са удаљеношћу од сигурног места, у вези са опасном болешћу или као део посттрауматског стресног поремећаја?
5. Да ли анксиозност и брига у значајној мери нарушавају функционисање у социјалним, школским или другим областима живота?

Уколико су одговори на ова питања да, могло би се претпоставити да имате генерализовани анксиозни поремећај.

У супротном, уколико сте анксиозни, али не делите горе наведене симптоме, вероватно имате непатолошку анксиозност.



# Шта је непатолошка анксиозност?

Анксиозност је у овом случају мање наглашена и траје краће. Не омета у великој мери психосоцијално функционисање и особа не проводи време тако што тражи разлог да брине или саму себе подсећа да би могла бринути.

Непатолошка анксиозност се држи под контролом. Може да се прекине и одложи када су на реду важније ствари (особа ради на пројекту, иде на важан пут и тако даље). Физиолошка компонента код непатолошке анксиозности је ређе и мање наглашена у односу на генерализовани анксиозни поремећај.





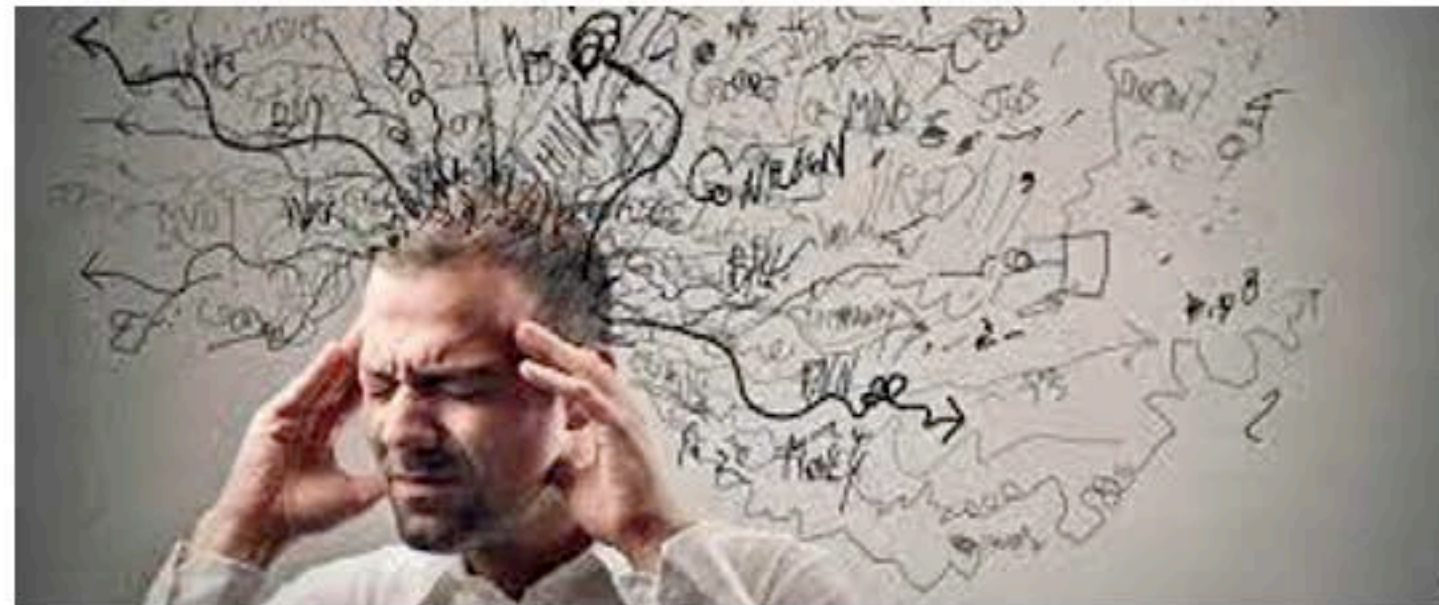
# Узроци анксиозности

Поред генералне склоности за бригом и напетосту услед неких нових и другачијих ситуација, неке медицинске болести могу бити узрочник јављања анксиозности. Зато је неопходно отићи на детаљан медицински преглед јер анксиозност у неким случајевима може бити симптом органске болести. Неке од болести које прате и поспешују овакав тип понашања и реакција су:

- Хипертиреозидизам (болест штитне жлезде)
- Ангина пекторис, пролапс митралног залиска и аритмије (срчане болести)
- Канцер надбубрежне жлезде
- Коришћење стимуланаса (кофеин, амфетамин, ефедрин)
- Апстиненцијални синдром (кризирање)
- Поред медицинских болести, на вероватноћу јављања анксиозности утичу и други ризични фактори. Неки од њих су:
  - Генетика (наследно преношење, 30-40%),
  - Породична средина
  - Индивидуални средински утицај (стресни догађај, трауме, социјална изолованост итд.)

# Како се јавља анксиозност?

СТРУЧЊАЦИ УКАЗУЈУ НА ТО ДА СЕ ОВАЈ ПОРЕМЕЋАЈ ЈАВЉА КОД ОНИХ ЉУДИ КОЈИ ИМАЈУ НИСКУ ТОЛЕРАНЦИЈУ НА НЕИЗВЕСНОСТ. НАИМЕ, НЕИЗВЕСНОСТ ЈЕ СТРЕСНА, И ОД ЊЕ СЕ НЕИЗВЕСНОСТИ СЕ БРАНИМО БРИГОМ. ТО РАДИМО ЈЕР ИМАМО УВЕРЕЊЕ ДА АКО БРИНЕМО ВЛАДАМО СИТУАЦИЈОМ.



# Лечење анксиозности

ПОРЕД ФАРМАКОТЕРАПИЈЕ ОДНОСНО ЛЕКОВА ЗА АНКСИОЗНОСТ, РЕДОВНЕ СЕАНСЕ КОД ПСИХОЛОГА И ПСИХОТЕРАПЕУТА МОГУ БИТИ ОД ВЕЛИКЕ ПОМОЋИ КАКО БИСМО РАЗУМЕЛИ ПРОБЛЕМ И ВЕЖБАМА ГА СТАВИЛИ ПОД КОНТРОЛУ.



# 10 САВЕТА КАКО ИЗАЋИ НА КРАЈ СА АНКСИОЗНОШЋУ

САДА КАДА НАМ ЈЕ ЈАСНО ШТА НАМ СЕ ДЕШАВА, КОЈИ СУ СИМПТОМИ И ЗАШТО НАМ СЕ ЈАВЉАЈУ, МОЖЕМО ОБРАТИТИ ПАЖЊУ И НА НЕКЕ КОНКРЕТНЕ ВЕЖБЕ КОЈЕ МОЖЕТЕ ПРАКТИКОВАТИ У ПРЕТЕЋИМ СИТУАЦИЈАМА.

## 1. Дисање

УСПОСТАВЉАЊЕ ПРАВИЛНОГ ДИСАЊА У ПЕРИОДУ ИЗРАЗИТЕ АНКСИОЗНОСТИ МОЖЕ УНАПРЕДИТИ ЧИТАВО СТАЊЕ И ДОЖИВЉАЈ ОРГАНИЗМА. КАДА СМО АНКСИОЗНИ ДИШЕМО КРАТКО И ПЛИТКО, ШТО НИКАКО НЕ ДОПРИНОСИ ПОТЕНЦИЈАЛНОМ РАСТЕРЕЋЕЊУ, ВЕЋ ТО ДИСАЊЕ ШАЉЕ НАШЕМ ТЕЛУ ПОРУКУ ДА СЕ У СПОЉАШЊОЈ СРЕДИНИ ЗАИСТА НАЛАЗИ ОПАСНОСТ. УСПОСТАВЉАЊЕМ ПРАВИЛНОГ ДИСАЊА ПАЖЊА СЕ СВАКАКО УСМЕРАВА НА ТО ДИСАЊЕ, И ОСТАЈЕ МАЊЕ ПРОСТОРА ДА СЕ МИСЛИ О НЕЧЕМ ДРУГОМ.

ПОТРУДИ СЕ ДА ИЗДИСАЈ ТРАЈЕ ДВА ПУТА ДУЖЕ НЕГО УДИСАЈ. ВЕЖБАЈ САДА, КАДА СИ ДОБРО КАКО БИ БИО/ЛА УВЕЖБАН/А АКО И КАДА БУДЕ ТРЕБАЛО.



## 2. Правило 3-3-3



У ПРОБЛЕМАТИЧНИМ СИТУАЦИЈАМА СЕ МОЖЕ ПРИБЕЋИ ТАКОЗВАНОЈ 3-3-3 ВЕЖБИ:

ПОГЛЕДАЈ ОКО СЕБЕ И ИМЕНУЈ **ТРИ ПРЕДМЕТА** КОЈА СЕ НАЛАЗЕ У ТВОЈОЈ ОКОЛИНИ. ЗАТИМ ИМЕНУЈ **ТРИ ЗВУКА** КОЈА ЧУЈЕШ. И НА КРАЈУ ПОМЕРИ **ТРИ ДЕЛА ТЕЛА**.

ОВО ЋЕ ВЕЋ У ВЕЛИКОЈ МЕРИ ПРОМЕНИТИ И ПРЕУСМЕРИТИ ПАЖЊУ СА ОРГАНИЗМА И ПОТЕНЦИЈАЛНЕ ОПАСНОСИ НА ТРЕНУТАК **САДА И ОВДЕ**.

### 3. Погледајте забаван видео на Јутјубу

У СИТУАЦИЈАМА КАДА СЕ НЕШТО ЧЕКА (У ЧЕКАОНИЦИ, КАФИЋУ ИТД) ИЛИ ПУТУЈЕ АУТОБУСОМ, УКОЛИКО СТЕ СКЛОНИ АНКСИОЗНОСТИ МОЖЕТЕ ПОГЛЕДАТИ НА ТЕЛЕФОНУ НЕКИ СМЕШАН КЛИП КОЈИМ ЋЕ СЕ УСМЕРИТИ МИСЛИ НА НЕШТО САСВИМ ЗАБАВНО И ПОЗИТИВНО. ПРОНАЂИТЕ СВОЈ ТИП СМЕШНИХ ВИДЕО СНИМАКА КОЈИ ВАС УВЕК РАЗВЕСЕЛЕ И ГЛЕДАЈТЕ ИХ.



## 4. Потражите подршку пријатеља

ПОЗОВИТЕ ИЛИ НАПИШИТЕ ПОРУКУ ПРИЈАТЕЉУ ИЛИ ЧЛАНУ ПОРОДИЦЕ СА КОЈИМ ИМАТЕ ОТВОРЕН ОДНОС. РЕЦИТЕ МУ ИЛИ НАПИШИТЕ ШТА ВАС ТРЕНУТНО МУЧИ. ТО ЋЕ ПОМОЋИ ДА У ТОМ ПРОЦЕСУ И САМИ ЈАСНИЈЕ ВИДИТЕ СИТУАЦИЈУ У КОЈОЈ СЕ НАЛАЗИТЕ И ДА ЛИ ЈЕ РЕАЛНО ОПАСНА ПО ВАС.

А ПОДРШКА ПРИЈАТЕЉА ИЛИ ПОРОДИЦЕ ЈЕ УВЕК ДОБРОДОШЛА.



# 5. Избегавајте кофеин & алкохол



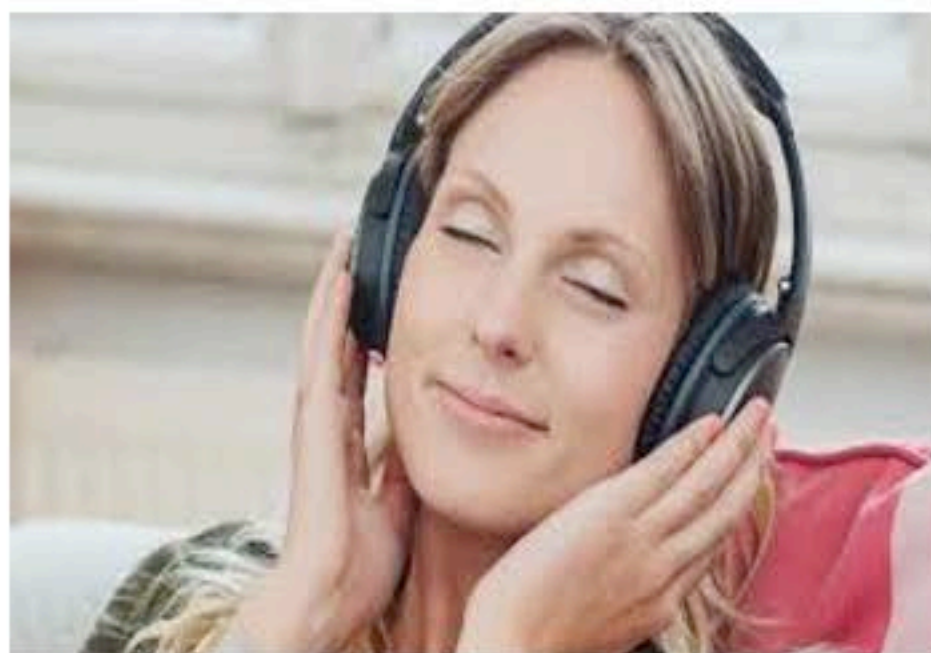
**КОФЕИН** ЈЕ ДОБРО ПОЗНАТ КАО ИНДУКТОР АНКСИОЗНОСТИ. КАФА НАМ СВИМА ПОСТАЈЕ НАВИКА, ПА ЧЕСТО И ЗАБОРАВЉАМО ДА МОЖЕ ДА ДОПРИНЕСЕ ДА СЕ ОСЕЋАМО АНКСИОЗНО. КАДА СЕ ОСЕЋАТЕ ЗАБРИНУТО ИЛИ ОЧЕКУЈЕТЕ ТА ОСЕЋАЊА – КАО ПРЕ КОРИШЋЕЊА ЈАВНОГ ПРЕВОЗА, ДОНЕСИТЕ СВЕСНУ ОДЛУКУ ДА НЕ КОНЗУМИРАТЕ КОФЕИН. ОВО ВАЖИ И ЗА БЕЗАЛКОХОЛНА ПИЋА СА КОФЕИНОМ.

ОСЕЋАЈ АНКСИОЗНОСТИ МОЖЕ БИТИ ТОЛИКО СНАЖАН ДА МОЖЕТЕ ОСЕТИТИ ПОТРЕБУ ДА ПОПИЈЕТЕ ПО КОЈУ ЧАШИЦУ ДА СЕ ОПУСТИТЕ. ИАКО ОВО ОБИЧНО ДЕЛУЈЕ НА КРАТКЕ СТАЗЕ, **АЛКОХОЛ** МЕЊА НИВОЕ СЕРОТОНИНА И ДРУГИХ НЕУРОТРАНСМИТЕРА У МОЗГУ, ШТО ЋЕ ПОГОРШАТИ СИМПТОМЕ КАДА ДЕЈСТВО АЛКОХОЛА ПРОЂЕ.



# 7. Слушајте музику

СЛЕДЕЋИ ПУТ КАДА ОСЕТИТЕ ДА СЕ НИВО АНКСИОЗНОСТИ ПОВЕЋАВА, УЗМИТЕ СЛУШАЛИЦЕ И ПРЕПУСТИТЕ СЕ ОМИЉЕНОЈ МУЗИЦИ. СЛУШАЊЕ МУЗИКЕ МОЖЕ ИМАТИ ВЕОМА УМИРУЈУЋИ ЕФЕКАТ НА ЧИТАВО ТЕЛО И УМ.



## 8. Почните да записујете



ЈЕДНА ОД НАЈГОРИХ СТВАРИ КОД АНКСИОЗНОСТИ ЈЕСТЕ ЧИЊЕНИЦА ДА НЕ ЗНАМО ЗАШТО СЕ УОПШТЕ ОСЕЋАМО НЕРВОЗНО.

МОГЛИ БИСМО ДА ЛЕЖИМО НА ИДИЛИЧНОЈ ПЛАЖИ СА ПОГЛЕДОМ НА ПРЕЛЕПО МОРЕ И ПЛАВЕТНИЛО, А ДА СЕ И ДАЉЕ ОСЕЋАМО ЗАБРИНУТО БЕЗ ИКАКВОГ РАЗЛОГА. ТО ЈЕ СИТУАЦИЈА У КОЈОЈ ПИСАЊЕ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ.

ПИСАЊЕМ НА ТЕМЕЉАН НАЧИН ИСТРАЖУЈЕМО И САЗНАЈЕМО НАША ОСЕЋАЊА И ПРОЦЕЊУЈЕМО ДА ЛИ СМО У РЕАЛНОЈ ОПАСНОСТИ, И ШТА ЈЕ ТО ШТО НАС ЗАПРАВО МУЧИ И У ОВОЈ ИДИЛИЧНОЈ СИТУАЦИЈИ КВАРИ СРЕЋУ.

ИСТРАЖИВАЊА ПОКАЗУЈУ ДА ЈЕ ВОЂЕЊЕ ДНЕВНИКА ЗДРАВ НАЧИН РЕШАВАЊА НЕГАТИВНИХ ОСЕЋАЈА И МОЖЕ ПОМОЋИ У СМАЊЕЊУ СТРЕСА.

ДРУГА СТУДИЈА ЈЕ ПОКАЗАЛА ДА СУ АНКСИОЗНИ ИСПИТАНИЦИ КОЈИ СУ НАПИСАЛИ НЕКОЛИКО БЕЛЕШКИ ПРЕ ТЕСТА О ТОМЕ КАКО СУ СЕ ОСЕЋАЋАЛИ И ШТА СУ МИСЛИЛИ, БИЛИ БОЉИ ОД ОНИХ КОЈИ ТО НИСУ УРАДИЛИ.

# 9. Промените став



НАПУСТИТЕ СИТУАЦИЈУ У КОЈОЈ СЕ НАЛАЗИТЕ, ПОГЛЕДАЈТЕ У ДРУГОМ СМЕРУ, ИЗАЂИТЕ ИЗ СОБЕ ИЛИ ИЗАЂИТЕ НАПОЉЕ. ОВА ВЕЖБА СЕ ПРЕПОРУЧУЈЕ ОНДА КАДА ЈЕ ПОТРЕБНО ДОНЕТИ НЕКУ ВАЖНУ ОДЛУКУ.

КАДА СМО АНКСИОЗНИ УСМЕРЕНИ СМО НА ПОТЕНЦИЈАЛНЕ ОПАСНОСТИ КОЈЕ СЕ МОГУ ДЕСИТИ У БУДУЋНОСТИ И НИСМО У СТАЊУ ДА РЕАЛНО САГЛЕДАМО СИТУАЦИЈУ У КОЈОЈ СЕ НАЛАЗИМО. ЗАТО ЈЕ ВРЛО ВАЖНО ДА У ТИМ СИТУАЦИЈАМА НЕ ДОНОСИМО НЕКЕ ВАЖНЕ ОДЛУКЕ КАКО НЕ БИСМО ПОГРЕШИЛИ.

# 10. Живите сада и овде

ЈЕДНОСТАВНО УЧЕЊЕ ДА ЖИВИТЕ ЖИВОТ У САДАШЊЕМ МОМЕНТУ МОЖЕ УТИЦАТИ НА СМАЊЕЊЕ АНКСИОЗНОСТИ.

ВАЖНО ЈЕ РАЗУМЕТИ ДА ЈЕ АНКСИОЗНОСТ НОРМАЛАН ДЕО ЖИВОТА. ТО ЈЕ НЕШТО ШТО СВАКО ДОЖИВЉАВА. МЕЂУТИМ, КАДА АНКСИОЗНОСТ ОМЕТА СВАКОДНЕВНО ФУНКЦИОНИСАЊЕ, ПОСТАЈЕ НЕЗДРАВА. КАДА СЕ УСРЕДСРЕДИТЕ НА СВОЈЕ СТРАХОВЕ И БРИГЕ О БУДУЋНОСТИ, ОДУЗИМАТЕ СЕБИ САДАШЊОСТ.

ВАЖНО ЈЕ ДА НАУЧИТЕ ДА ПРИХВАТИТЕ ДА СТЕ УЗНЕМИРЕНИ И ДА ИПАК ПОКУШАТЕ ДА ЖИВИТЕ ЛЕП И УЗБУДЉИВ ЖИВОТ. ТО НИЈЕ ЛЕК, АЛИ МОЖЕ ДА БУДЕ ДОБАР ПОЧЕТАК.



# ОСТАЈТЕ ЗДРАВОО!

ЛИДИЈА ЂОРЂЕВИЋ-ЈОВИЋ

ШКОЛСКИ ПСИХОЛОГ XII ГИМНАЗИЈЕ