

# OBVLADOVANJE TESNOBE 1



## OBVLADOVANJE TELESNIH SIMPTOMOV

Tesnoba se velikokrat kaže s telesnimi simptomi, kot so pospešen srčni utrip, potenje, slabost, stiskanje v prsih, napetost v mišicah, hiperventiliranje, tresenje, itd. Prvi korak k zmanjševanju tesnobe je obvladovanje teh telesnih simptomov.

Obstaja več tehnik, ki nam lahko pri tem pomagajo:

- **Različne vrste telesne aktivnosti** (tek, pohodništvo, joga, kolesarjenje, plavanje, ...)
- **Tehnike sproščanja** (dihalna vaja, vizualizacija, progresivno mišično sproščanje, avtogeni trening ...)
- **Vaje čuječnosti** (meditacija sede, stop - kratka vaja čuječnosti, skeniranje telesa ...)

---

Pri obvladovanju telesnih simptomov je pomembno, da najdemo aktivnosti, ki so nam prijetne, ob katerih se lahko sprostimo in se pomirimo.

## TEHNIKE SPROŠČANJA

Tehnike sproščanja so učinkovite pri spoprijemanju s stresom, lažšanju bolečine, izboljšanju spanja in zmanjšanju utrujenosti. Da lahko dosežemo te učinke, sta potrebni redna vadba in ustrezna priprava.

Ob pravilni izvedbi so vaje primerne za vsakogar, vendar je pomembno, da vajo prekinemo, če se pojavijo neprijetni občutki.

---

## VAJE ČUJEČNOSTI

Čuječnost pomeni usmerjanje posameznikove pozornosti na doživljanje izkušenj v dani situaciji, pri čemer posameznik izkušnjo sprejema takšno, kot je, in je ne obsoja ali ocenjuje. Za obvladovanje tehnik so potrebne redna vadba, potrpežljivost in vztrajnost.

Vaje čuječnosti so priporočen način obvladovanja duševnih stisk. Čuječnost je znanstveno podprta praksa tudi pri obvladovanju tesnobnih simptomov.

# OBVLADOVANJE TESNOBE 1



## DIHALNA VAJA

To je osnova vseh tehnik sproščanja. Tak način dihanja lahko uporabljamo kadarkoli med različnimi prijetnimi aktivnostmi. Na začetku pa jo je najbolje vaditi v mirnem, nehrupnem prostoru ter v ležečem položaju, da tehniko dobro usvojimo.

**1. KORAK:** Prepoznajte svoj tip dihanja. Eno roko postavite na prsni koš in drugo na trebuh nad popkom. Nekaj časa normalno dihajte, da ugotovite, katera roka se bolj premika.

**2. KORAK:** Naučite se trebušnega dihanja. Če se bolj premika roka na prsni, se morate naučiti trebušnega dihanja. Izdihnemo in potegnemo trebuh navznoter, nato počasi vdihnemo skozi nos, ob tem pa potisnemo trebuh ven. Vdihnemo skozi nos, izdihnemo skozi usta.

**3. KORAK:** Nadgradite dihalno tehniko. Ko obvladate trebušno dihanje, lahko dihanju dodajate druge komponente dihalnih tehnik: na primer pri izdihu oblikujete glasove S ali Š, vdih naj traja približno 4 sekunde, nato za 2 sekundi zrak zadržite, sledi izdih, ki naj bo dolg med 4 in 8 sekund.

## VAJA ČUJEČNOSTI - OSREDOTOČANJA NA ZUNANJE DRAŽLJAJE 5,4,3,2,1

Ko nas preplavijo neprijetna, tesnoba čustva ali pa negativne misli, nam lahko pomaga »izstop« iz našega notranjega doživljanja. Pomagajmo si lahko z zavestnim prepoznavanjem stvari v naši okolici. Pri vaji si pomagamo z vsemi petimi prsti na roki. Osredotočimo se na okolico, ki nas obdaja, in poskušamo opaziti (lahko v mislih ali na glas):

- 5 stvari, ki jih v tem trenutku vidimo,
- 4 stvari, ki jih v tem trenutku občutimo,
- 3 stvari, ki jih v tem trenutku slišimo,
- 2 stvari, ki ju v tem trenutku vonjamo,
- 1 stvar, ki jo v tem trenutku okusimo.

### Viri in poglobljeno branje:

- Fennell, M. in Butler, G. (2006). Obvladati tesnobo. Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.
- Grum, A. T. in Zupančič-Tisovec, B. (2017). Tehnike sproščanja. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Poštuvan, V. in Tančič Grum, A. (2015). Program NARA - moč strokovnjakom skozi čuječnost. Priročnik za izvajanje vaj čuječnosti.

# OBVLADOVANJE TESNOBE 2



## 1. KORAK - PREPOZNAVA TESNOBNIH MISLI

Tesnobo doživljamo, ko se počutimo ogrožene. Ampak v mislih situacijo težko objektivno ocenimo. Navadno je naše prepričanje o situaciji pretirano negativno in nerealno, zato je ključno, da se naučimo tako tesnobno mišljenje spreminjati.

To storimo tako, da:

1. tesnobne misli zaznamo,
2. ocenimo njihovo realnost,
3. za to misel najdemo alternativno, verjetnejšo misel.

Tesnobe misli se lahko pojavijo v obliki besed (npr. "Pazi!"), povedi (npr. "Zgodilo se mi bo nekaj hudega.") ali podob (npr. predstava avtomobilske nesreče). Včasih jih prepoznamo lažje, drugič težje, saj se ne pojavijo vedno na enak način.

Navadno so:

- **nenadne** (se hitro pojavijo in izginejo) in
- **avtomatične** (pojavljajo se že skoraj rutinsko kot navade in jih je težje opaziti).

## PREPOZNAVANJE TESNOBNIH MISLI

Pri prepoznavanju misli si lahko pomagate tako, da si postavite vprašanje:

- "Kaj mi gre po glavi?" in
- "Katere od teh misli mi zbujejo največ anksioznosti?"

## ZAPISOVANJE TESNOBNIH MISLI

Pri prepoznavi tesnobnih misli si lahko pomagate na način, da v tabelo zapisujete:

- kdaj se taka misel pojavi,
- kakšna čustva jo spremljajo in
- kakšna je dejanska misel.

Primer takega zapisovanja je spodnja tabela.

Okoliščine	Čustva	Misli
odšel sem v trgovino	panika, tesnoba	gneča bo in če se mi kaj zgodi, mi ne bo nihče pomagal

# OBVLADOVANJE TESNOBE 2



## 2. KORAK - POIŠČITE ZAMENJAVO ZA TESNOBNO MISEL

Ko se naučimo prepoznavati svoje tesnobne misli, je na vrsti drugi korak, torej da **ocenimo realnost** teh misli in jih **znamo zamenjati z bolj pomirjajočimi mislimi**.

Pri takih mislih je pogosto **ugibanje in napovedovanje**, kaj bi se lahko zgodilo. Navadno **pomislimo na najhujšo možno situacijo, ki pa ni vedno najverjetnejša**. Pomembno je, da **razmislimo, ali obstaja bolj realističen način razmišljanja**. Pri tem nam lahko pomaga naslednja tehnika.

### Viri in poglobljeno branje:

- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). Ko te stresa : kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/publikacije/ko-te-strese-stres>
- Fennell, M. in Butler, G. (2006). Obvladati tesnobo. Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.
- Klanšček, H. J., Majcen, K. in Furman, L. (2016). Anksiozne motnje - kako jih prepoznati in premagati. NIJZ. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/publikacije/anksiozne-motnje-kako-jih-prepoznati-in-premagati>

## TEHNIKA ZAMENJAVE MISLI

Pri zamenjavi tesnobnih misli z manj tesnobnimi si lahko pomagamo z naslednjimi vprašanji, na katera poskušamo odgovoriti v procesu prepoznave tesnobne misli:

1. Kakšne dokaze imam za to, da se bo zgodilo, kar si napovedujem? Imam kak dokaz, da se to ne bo zgodilo?
2. Ali obstaja še kakšna druga razlaga?
3. Kaj je najhuje, kar se lahko zgodi? Kaj je najbolje, kar se lahko zgodi? Kaj je najverjetneje?

### PRIMER

Tesnoba misel: "Priatelj se mi ne oglasi na telefon. Zagotovo se mu je kaj zgodilo."

Odgovori na zgornja vprašanja:

1. Ne oglasi se mi, čeprav je vedel, da ga bom klical/a. Možno je, da je zaposlen in se ne more oglasiti ali pa se že vozi in ni signala.
2. Možno je, da je pozabil telefon ali pa ga ima še vedno na tiho, saj je imel pred tem pomemben sestanek.
3. Najhuje bi bilo, da bi imel prometno nesrečo na poti domov. V najboljšem primeru je sestanek šel dobro in proslavlja, zato pa ne sliši telefona. Najverjetneje pa je, da trenutno nima telefona pri sebi in me bo poklical takoj, ko vidi, da sem ga klical/a.

# OBVLADOVANJE TESNOBE 3



## IZPOSTAVLJANJE

Le prepoznavanje in zamenjava trenutne tesnobne misli ni dovolj, potrebno je spremeniti tudi način odzivanja na te misli.

Dalj časa, ko se izogibamo situacij, ki v nas vzbujejo tesnobo, bolj si te situacije interpretiramo kot nevarne. Na tak način se ulovimo v začarani krog, iz katerega lahko izstopimo le, če se soočimo z za nas tesnobnimi situacijami.

## SOOČANJE S TESNOBNIMI SITUACIJAMI

Čeprav nadomeščanje tesnobnih misli z bolj realnimi pomaga, pa je učinek tega še večji, če se uspemo soočiti s situacijami, ki v nas vzbujejo tesnobo.

Pogosto je tesnoba večja, ko o neki situaciji razmišljamo ali pa na samem začetku, ko se izpostavimo situaciji, čez čas pa začne tesnoba spontano upadati in pride do samopomiritve (npr. če nas je strah nastopanja, bomo tesnobnejši pred nastopom kot pa med njim). Zato je osnovno pravilo, da se tesnobne situacije ne izogibamo.

Pri soočanju s situacijami je pomembno, da nas vodi usposobljen strokovnjak, ki nas nauči pravih vedenjsko-kognitivnih tehnik.

## PRIMER MRZLE VODE:

Če ležite na plaži in vam je zelo vroče, se lahko ohladite le, če greste v vodo. Sprva je voda zelo mrzla, kar zmrazi vas. Šele če dovolj dolgo ostanete v vodi, se lahko ohladite in voda postane prijetna. Primer nakazuje, kako pomembno je vztrajati v stresni situaciji, da pride do učinka.

*Pri izpostavljanju si lahko pomagamo s tehniko odvratanja pozornosti*

Kadar smo tesnobni, se nam misli podijo po glavi in težko se zberemo, naša tesnoba pa se še povečuje. Ena od tehnik, ki pomaga pri tem, da te misli upočasnimo in se umirjamo, je tehnika odvratanja pozornosti. Slednje lahko storimo na več načinov tudi med samim soočanjem s tesnobno situacijo:

- **Osredotočanje na dogajanje okoli vas** (poiščite predmet v bližini in ga poskušajte podrobno opisati, pri tem uporabite vse čute)
- **Telesna aktivnost** (odpravite se na sprehod, telovadite ali pospravljajte po stanovanju)
- **Miselna telovadba** (računajte, recitirajte pesem, izmislite si uganko)