

**ZDRAVLJE**



**PROTIVLJENJE STRAHU SAMO POTENCIRA PANIKU**

Što više izbjegavamo prihvatiti strah, to on više jača. Priznajući strah, donosimo svjesnije odluke, a ne izbjegavamo situacije zbog kojih postajemo anksiozni. Najgore je strepiti da će se nešto grozno dogoditi, ali i izbjegavati situacije za koje mislimo da bi mogle izazvati nove napadaje panike jer se u tom slučaju napadaj može i pojačati.



**STRAH JE TU S RAZLOGOM, ALI MORAMO SE S NJIME SUOČITI**

Svaki put kada osjetiš da strah ili tjeskoba počinje, treba si reći: 'Evo dolazi strah, to je O.K., strah je prirodan, svaki strah i stres su prirodno praćeni tjelesnim osjetima, to je normalno', kaže psihologinja Dragica Barbarić. Svrha straha je da nas zaštiti u situacijama koje su potencijalno opasne za život poput pretrčavanja ceste, naginjanja kroz prozor nebodera, pa i rezanja povrća oštrim nožem. Postoje različite metode rješavanja sa strahom, a jedna od uspješnijih je suočavanje s njim. Nakon što se suočimo sa strahom, trebamo i naučiti što više o uzroku kako se on više ne bi ponovljao.



**BRIGA JE OBLIK STRAHA KOJI NAS VODI NAPADAJIMA PANIKE**

**Zapišite na papir što je najgore što bi se moglo dogoditi i pola bitke s brigom ste dobili, smatraju stručnjaci. Tada će stres zbog kojeg se brinemo samo polako nestati**

**Brigu uzrokuje neodlučnost koja vodi strahu. Velika većina toga zbog čega se brinemo često se ni ne dogodi, a možemo je se riješiti prihvaćanjem najgoreg scenarija koji se može dogoditi.**

Psiholozi savjetuju da je prvi korak u borbi protiv brige definicija problema ili situacije koju treba zapisati na pa-

pir i zatim smireno si postaviti pitanje kako to možemo riješiti. Nakon što to napravimo, treba razmisliti i o najgoremu mogućem scenariju ako do njega dođe, ali i izazvati negativne misli ponavljanjem: "Ovo je lažni alarm. Neću izgubiti kontrolu". Treba se sjetiti da smo i prije imali negativna predviđanja koja se nisu ostvarila.

**IZBROJ PREK**



**CRVENE OBJEKTE I NAPADAJ PANIKE**

**Ako čovjek simptome stresa doživljava katastrofično, vrlo je vjerojatno da će razviti panični poremećaj. Čim osjetite da će panika preuzeti kontrolu nad vašim mislima i tijelom, poslužite se karticom samopomoći psihologinje Dragice Barbarić**

Piše: ANA MIRKO

**Ubrzano lupanje srca, kratkoća daha, osjećaj gušenja, bol u prsima, mučnina, naleti hladnoće ili vrućine, trnci u rukama i nogama, zujanje u ušima, drhtanje i znojenje neki su simptomi napadaja panike.**

Svi dožive osjećaj tjeskobe s vremena na vrijeme. Posebno prije govora pred većim brojem ljudi, prije razgovora za posao ili ispita te posjeta liječniku. Psiholozi smatraju da čak svaki šesti čovjek u jednom trenutku života "zagazi" u ono što oni definiraju kao poremećaj anksioznosti. To se događa kad umjesto povremene brige zavladaju neprestan strah, problemi s koncentracijom i spavanjem, napetost, neprestani nemir i stalno razmišljanje te očekivanje najgorega mogućeg ishoda nekog problema ili situacije. Prvi napadaj dobije se tijekom ili nakon dugotrajnijeg ili jačega stresnog razdoblja, kao što su dvadesete godine,

povećani zahtjevi na poslu ili novi posao.

- Važno je čovjeku objasniti što se s njim događa. Mnogi su uvjereni da s njima nešto nije u redu. Napadaji panike mogu biti rezultat duboko ukorijenjenih psihičkih problema, ali i ne moraju. Osoba može samo biti emocionalno osjetljivija i prolaziti kroz stresno razdoblje - objašnjava Dragica Barbarić, psihologinja i kognitivno-bihevioralna terapeutkinja. Tijekom prve godine čak 30-40 posto ljudi može imati jedan panični napadaj, no neće svi razviti panični poremećaj jer tjelesne simptome stresa neće tumačiti katastrofalno, nego će si reći: "Ma to je od stresa i to je normalno. Proći će", smatra Barbarić. Oni koji te normalne simptome stresa počnu tumačiti katastrofalno počnu strepiti od novog napadaja, zbog čega se stvara začarani krug i tako se razvije panični poremećaj. - Jedna od najučinkovitijih tretmana je kognitivno-bihevioralna terapija koja je za

napadaje panike učinkovita u 85-90 posto slučajeva. Ona se može kombinirati i s lijekovima koje propisuje liječnik, ali za napadaje panike koji su se tek pojavili, lijekovi obično nisu ni potrebni - govori Barbarić. No osim lijekovima tjeskoba se može umanjiti pomoću nekoliko mentalnih trikova. - Bitno je ponavljati određene postupke. To je slično vježbanju: ako želim nabildati bicepse, moram vježbu ponavljati. Slično je i s bildanjem mozga: drukčijim ponašanjem i razmišljanjem u situacijama kad počinju strah i tjeskoba gradimo nove moždane putove čim stari putovi straha slabe - govori psihologinja. Napadajima panike je moguće ovladati ako napravimo karticu samopomoći koja se sastoji od vježbi disanja, umirujućeg brojenja, ponavljanja smirujućih rečenica, a koja će nas podsjetiti što moramo učiniti da bismo se osjećali bolje. - Tijekom paničnog napadaja treba duboko udahnuti, zadr-

žati dah pa polako izdahnuti na usta. Treba nastaviti disati iz trbuha tako da prsa ostanu što mirnija i ponavljati si rečenice poput: 'Ovo mi se i prije događalo i sve je prošlo u redu. Nisam imala srčani udar' ili 'Sa mnom je sve u redu. Proći će. Izdržat ću. Strah dolazi i odlazi' - savjetuje terapeutkinja. Jedan od trikova je i držanje pažnje izvan tijela tako da, npr. izbrojimo sve crvene objekte u okolini ili brojimo od 100 unatrag po tri ili sedam ili se okupiramo trčanjem ili ribanjem kade. Jedan od najčešće korištenih načina relaksacije je i progresivna relaksacija i meditacija. Ona uključuje svjesno napinjanje i opuštanje određenih skupina mišića. Prvo se opuštaju dlanovi, ruke, ramena, zatiljak, vrat, lice, leđa, trbuh, noge, stopala te stražnjica. Pacijent se umiri, napne jednu grupu mišića pa ih opet opusti. Zatim krene na drugu. Kad se naučite opustiti, lakše ćete uočavati simptome tjeskobe poput napetosti mišića.

**1 NAJČEŠĆI JE EMOCIONALNI POREMEĆAJ**  
Anksioznost se pojavljuje češće kod žena tijekom rane adolescencije ili ranog odraslog doba. Može se razviti kao kombinacija čimbenika poput životnih događaja, genetike i karakteristika osobe.



**2 TJESKOBA ČESTO UZROKUJE NAPADAJE PANIKE**

Ako nesvjesni psihološki mehanizmi ne uspijevaju kanalizirati anksioznost, osoba će biti tjeskobna na najmanji povod ili će stanja tjeskobe doživljavati u obliku napadaja panike.

**3 FOBIJE SU TAKOĐER JEDNA VRSTA ANKSIOZNOSTI**  
Ako se tjeskoba usmjerava na vanjske objekte i situacije, poput dizala, koje se mogu izbjeći, onda je riječ o fobijama.

