



**КАКО СЕ НОСИТИ СА  
АНКСИОЗНОШЋУ ИЗАЗВАНУ  
ВИРУСОМ КОВИДОМ19**


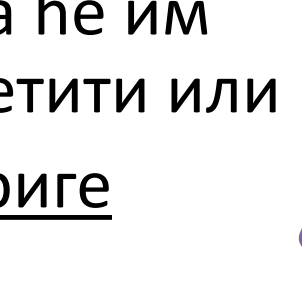


- Анксиозност представља нормалну реакцију на опажај опасности, неки вид алармног система.
- Најприближније значење у нашем језику је **осећање унутрашње тескобе, стрепње, зebње, неодређеног страха праћено унутрашњом напетошћу и психомоторним немиром.**
- Анксиозност је непријатна емоционална реакција, која може да промени целокупно понашање и често је прати соматско испољавање (бол у стомаку, мучнина, главобоља ...).



-Анксиозност подразумева акутно наступање страха и сталну лебдећу напетост, те су страхови и анксиозност испреплетани.

-Садржај страхова и анксиозности мења се с обзиром на узраст, као резултат сазревања и искуства.

- 
- Стресна времена често наводе људе на размишљања која нису корисна, а примери за то могу укључивати негативна предвиђања о тренутној и будућој ситуацији, фокусирање на негативне аспекте, предвиђање најгорег сценарија или песимистичко размишљање.
  - Људи често брину и да ће им сопствена брига наштетити или
  - Верују да их процес бриге може заштитити.
- 

**НОРМАЛНО ЈЕ  
ОСЕЋАТИ СТРАХ  
И  
АНКСИОЗНОСТ:**

- **Недостатак предвидљивости и недостатак контроле** два су кључна фактора повезана са стресом и анксиозношћу.
- Код нас и **неусаглашене и различите информације** које су довеле до губљења поверења у институције од којих добијамо информације.
- Кад је нешто јако страшно онда у фантазији људи доживљавају као „страшно, ужасно“, „као нешто што нећу моћи да поднесем“. Сад је ситуација узнемиријућа јер су болнице препуне.
- Постоји много тога што о ковиду19 не знамо.

## КАКО СЕ АНКСИОЗНА ОСОБА ОСЕЋА:

-Све то доводи до нервозног понашања и особа очекује да ће се нешто лоше десити у сваком тренутку, а да неће моћи са последицама да се избори. Долази до страха. Особе које се боре са анксиозношћу често има осећај да ће „експлодирати“ и изгубити контролу.

-Аутономни нервни систем се лакше активира код особа које имају анксиозност него код осталих људи. Па није чудно ако се анксиозне особе уплаше на неки изненадни звук који у њима изазива низ других симптома (брзо лупање срца, знојење, плач..)

# ОВАКВЕ МИСЛИ НИСУ КОРИСНЕ И ВРЕМЕНОМ МОГУ ПОЈАЧАТИ АНКСИОЗНОСТ


- Заузимање флексибилног, уравнотеженог и оптимистичког погледа на ситуацију може Вам олакшати стрес.
- **Потребно је променити начин мишљења.**
- **УЗРОК ЉУДСКЕ ПАТЊЕ НИСУ СТВАРИ САМЕ ПО СЕБИ, ВЕЋ НАЧИН КАКО ИХ ЉУДИ ТУМАЧЕ!!!**
- ▶ Ништа није само по себи лоше, мисли га чине таквим.
- ▶ **Како мислимо тако се и осећамо и понашамо !!!**



Погрешна,  
ирационална  
мишљења доводе  
до грешке у  
мишљењу, а  
грешке у  
мишљењу доводе  
до емотивних  
проблема.

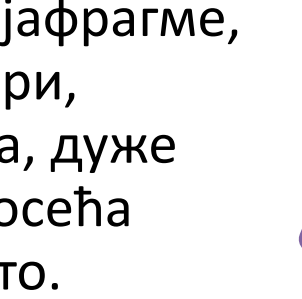
- **Променом начина размишљања, тј. племенитим мишљењем можемо олакшати себи.**
- Прихватимо ситуацију каква јесте и пођимо од тога шта смо све преживели ранијих година, као и шта су наши преци преживели.
- „Свему дође крај па и епидемији“ - да не би ушли у синдром изгарања.
- „Није ово најгора ствар која се десила на овом свету, ја ћу ово изгурати (преживети)“ ...






**Понекад одређене активности за које  
сматрамо да ће нам помоћи да  
контролишемо анксиозност, заправо  
то не чине већ је само хране и  
продужавају:**

**Борба** – борба између менталног и физичког. На менталном нивоу особа покушава да контролише своје опсесивне мисли, а на телесном нивоу особа свесно или не „стеже мишиће“. Има хроничне тензије у мишићима рамена, врата, потиљка, дијафрагме, ногу. Што се особа више бори, анксиозност постаје све јача, дуже траје, а особа се све више осећа уморно, исцрпљено и напето.

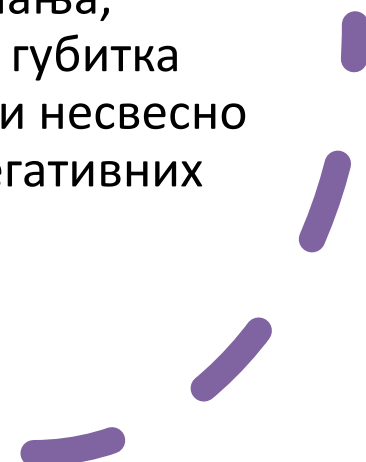




**Избегавање** – На пример, особа која се боји висине, избегаваће сваку могућност да изађе на терасу или да се вози авионом.

Избегавање ће само довести до појачавања анксиозности. Зашто? Зато што особа сваки пут када побегне или избегне одређену ситуацију у којој се осећа анксиозно, потврђује свој осећај беспомоћности и немогућности да поднесе анксиозост.

**Анализа** – подразумева покушај менталне контроле. Односно особа покушава да контролише своје мисли, осећања, поступке како не би дошло до губитка контроле и напада панике. Али несвесно тиме само појачава дејство негативних мисли.




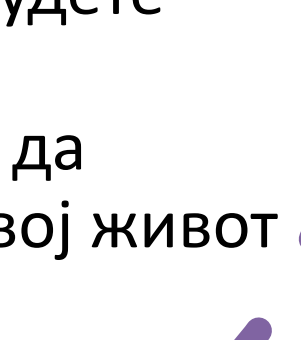
## Како се ослободити анксиозности?

– Свакодневно узимајте комплекс Б витамина, он ће помоћи организму да се избори са стресом и подстаћи производњу серотонина.

– Медитација и правилно дисање такође могу бити од помоћи у борби против анксиозности.

– **Фокусирајте се на садшњост**, не на прошлост или будућност. Стално враћање на прошле догађаје или константно размишљање шта ће се десити (и прављење најгорих сценарија у глави), само продубљују анксиозност. Уколико не изађете из тог „зачараног круга“, лако можете упасти у депресију јер су анксиозност и депресија у тесној вези.

- Смањите унос напитака са кофеином. Допамински ефекат се огледа у осећају испуњености и задовољству собом.

- 
- Престаните константно да бринете и увек тражите проблем (чак и тамо где га нема), само да бисте били сигурни и безбедни.
  - Немојте се заваравати, будите свесни свог проблема и предузмите акције како бисте га решили. У супротном ћете се препустити жељи да будете сигурни и безбедни, а пропустити могућност да максимално живите свој живот пуним плућима.
- 

**Како се  
анксиозност  
испољава,  
како  
препознати  
анксиозност:**

- Путем фобије (страх од висине, затвореног простора..)
- Нападима панике
- Кроз генерализовану анксиозност (такозвана претерана брига)
- Здравствену анксиозност (стах од болести и смрти)
- Опсесивно – компулзивни поремећај (када особа понавља одређени ритуал јер верује да ће је заштити, односно умањује њен страх)
- Психоматске тегобе (проблеми са варењем, главобоље, повишен холестерол, крвни притисак..)
- Сексуалне проблеме



Zahvalna sam na  
spoznaji da kontrolišući  
svoje misli i osećanja



Ja sam  
uvek

u

mogućnosti da  
stvaram svoj život.

Duhovna Bašta

*Divna  
Cibic*