

Kaj je tesnoba ali anksioznost?

Zaradi hitrega širjenja koronavirusa SARS-CoV-2, je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) razglasila pandemijo. Naše življenje se je spremenilo. Države so za zaščito svojih državljanov uvedle stroge ukrepe. Življenje se je ustavilo. Živimo v karanteni, izolaciji. Stiki z ljudmi so omejeni. Večino dela opravimo na daljavo. Ne vemo kako dolgo bomo tako živeli. Zato se v taki situaciji (pogosto se v taki situaciji) lahko pojavi tesnoba ali anksioznost, ki je neprijetno čustvo in ga po navadi spremljajo telesne in vedenjske spremembe. Te so podobne tistim, ki spremljajo običajen odziv na stres.

Anksiozne motnje so skupen izraz za več različnih oblik motenj:

- Generalizirana anksiozna motnja: pretirana skrb in zaskrbljenost zaradi stvari, ki so za nas pomembne in nam predstavljajo vrednoto (npr. lastno zdravje ali zdravje nam pomembne osebe, šolski uspeh, ...)
- Panična motnja, razvijejo jo tisti, ki se ustrašijo lastnih reakcij na stres in se nanjo odzivajo z veliko tesnobo.
- Fobične motnje so izogibajoče in tesnobne motnje na določene razmere –na odprte prostore (agorafobija), na prisotnost večjega števila ljudi (socialna fobija). Pri fobičnih motnjah se pojavi strah, ki je povsem pretiran glede na okoliščine.



- Posttravmatski sindrom je tesnoba, ki je posledica zelo hude, za posameznika zelo travmatične izkušnje: nasilje, spolna zloraba, rop ugrabitev, življenjsko ogrožajoče bolezni.
- Obsesivno kompulzivna motnja so ponavljajoče se misli (obsesije) ali vedenja (kompulzije), s katerimi nekdo blaži tesnobo in jih ne more nadzirati.



Kako premagati pretirano tesnobnost:

- S preprostimi vajami in z globokim dihanjem
- HITRA SPROSTITVENA TEHNIKA – globok vdih skozi nos, zrak zadržimo 10-20 sekund hkrati napnemo mišice telesa. Izdih skozi usta, popustimo napetost mišic.
- RITMOČNO DIHANJE – vdih skozi nos, zadržimo 3 minute, izdih skozi nos.
- GLOBOKO DIHANJE – večkrat dnevno s trebušno pripono.
- PROGRESIVNA MIŠIČNA SPROSTITUTEV – vsako mišično skupino stisnemo za 5 sekund, sprostimo za 10 sekund.
- SPROSTITUTEV NA GESLO – 3X globoko vdihniti in izdihniti, ob vsakem izdihu pomislimo: »Moje telo je sproščeno. Sem sproščen/a«. V mislih preletimo telo in sprostimo tiste dele telesa za katere čutimo, da niso sproščeni.
- Z odvrčanjem pozornosti – s tem utišamo negativne misli
 - POZORNO OPAZIVANJE NEKEGA PREDMETA ALI PROSTOTA.
 - OSREDOTOČENJE NA ČUTILA: kaj vidim, slišim, tipam, okušam ali vonjam?
 - MISELNE VAJE: odštevanje (od 1000 do 7), poštevanke števila 12, spominjanje podrobnosti s sprehajalne poti ...
 - OSREDOTOČENJE NA DEJAVNOST, ki zahtevajo vso pozornost (reševanje križanke, sudoku, šivanje, ...)
 - ISKANJE RAZUMSKIH ODGOVIROV
 - TESNOBO ZMANJŠUJEJO TUDI: poslušanje glasbe, sprehod, pogovor, joga, avtogeni trening, pisanje dnevnika, branje dobre knjige.

Imejmo v mislih, da gre za obdobje, ki je trenutno težko, a bo minilo. Poskušajmo ostati **mirni**. Ohranjajmo zdrav življenjski slog – zdravo se prehranjujemo, dovolj spimo. Za sprostitev ne posegajmo po cigaretah, alkoholu in drugih drogah. Ukvarjajmo se z aktivnostmi, ob katerih se počutimo dobro. **Ne podcenjujmo človeške odpornosti**. Človeški um je vedno pripravljen **napovedati najhujše rezultate**. Toda raziskave kažejo, da ljudje ponavadi podcenjujejo svoje sposobnosti v negativnih situacijah in celo podcenjujejo, kako bodo ravnali z njimi. Zato razmišljajmo na način, da smo **bolj odporni, kot si mislimo**. Poskusimo se **osredotočiti na smisel svojega življenja**, naj bo to duhovni cilj ali odnos z drugimi, družina in delo. Razmislimo o tistem, kar nam je **pomembno** in ne odlašajmo z nečim, kar smo načrtovali. Prezemimo **odgovornost zase in za svoje življenje**. Z odkrivanjem smisla svojega obstoja se bomo dolgoročno znebili tesnobe.

Lidija Brvar Koren, univ. dipl. psih.
šolska svetovalna delavka