

ANKSIOZNOST: PREPOZNAJ I UPRAVLJAJ NJOM



Što je anksioznost?

Anksioznost je normalan odgovor našeg tijela na neku stresnu situaciju, no kad simptomi anksioznosti postanu preintenzivni ili dugotrajni, naše svakodnevno funkcioniranje može biti narušeno. Dobra vijest je da postoje jednostavne tehnike koje ti mogu pomoći za smanjenje osjećaja tjeskobe!

Simptomi anksioznosti:

Simptomi anksioznosti:

- Brzo disanje
- Znojenje
- Ubrzan rad srca
- Nemir, nervoza
- Napetost u mišićima
- Problemi sa spavanjem



Tehnike disanja - prva pomoć u smanjenju simptoma anksioznosti

Poteškoće disanja predstavljaju karakterističan simptom anksioznosti, a da bi mogli smiriti svoje tijelo i svoj um donosimo par jednostavnih tehnika koje možeš probati odmah:

1. Duboko disanje:

1. Sjedni udobno, s uspravljenim leđima.
2. Udahni polako kroz nos, brojeći do 4.
3. Zadrži dah 4 sekunde.
4. Izdahni polako kroz usta, brojeći do 6.
5. Ponovi ove korake 5-10 puta.

Kako pomaže: Duboko disanje šalje signal mozgu da se tijelo treba smiriti, usporavajući rad srca i opuštajući mišiće.

4. Box disanje (Disanje u kvadratu)

Koraci:

1. Sjedni uspravno.
2. Udahni polako kroz nos 4 sekunde.
3. Zadrži dah 4 sekunde.
4. Izdahni polako kroz nos ili usta 4 sekunde.
5. Zadrži izdah 4 sekunde.
6. Ponovi ciklus nekoliko puta dok se ne osjetiš smirenije.

Zašto djeluje? Ova tehnika usklađuje disanje s mirnim i kontroliranim ritmom, smanjujući osjećaj preplavljenosti i stresa.

3. 5-4-3-2-1 tehnika

Nabroji:

1. 5 stvari koje u ovom trenutku možeš vidjeti
2. 4 materijala koja u ovom trenutku možeš opipati
3. 3 zvuka koja u ovom trenutku možeš čuti
4. 2 mirisa koja u ovom trenutku možeš namirisati
5. 1 okus koji u ovom trenutku možeš osjetiti

Kako pomaže: Promjena fokusa i preusmjeravanje misli s trenutne situacije koja ti izaziva neugodu može ti pomoći umanjiti trenutne negativne simptome, vratiti te u sadašnji trenutak i pomoći ti da se osjećaš bolje.

4. Disanje pomoću ruka

Prati svoje prste

1. Udahni duboko i podigni svoj prst.
2. Izdahni i spusti prst.

Diši tako sve dok ne prođeš sve svoje prste naprijed i natrag.

(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 - 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1,)

Zašto djeluje? Usklađivanje disanja i fokusiranje na brojanje preusmjeravamo svoje misli s trenutne neugodne situacije što nam pomaže u smanjenju osjećaja napetosti i fiziološke pobuđenosti.

ZAŠTO TEHNIKE DISANJA DJELUJU?

Disanje je direktno povezano s našim autonomnim živčanim sustavom. Kada smo pod stresom ili osjećamo simptome anksioznosti, naše disanje postaje plitko i ubrzano, što signalizira našem tijelu da je potrebna neka akcija, odnosno da se "borimo" ili da "bježimo". Tehnike disanja pomažu vratiti tijelo u stanje mira i opuštenosti, usporavajući rad srca, opuštajući mišiće i smanjujući osjećaj panike, što nam omogućuje povratak u sadašnji trenutak i na taj način omogućujemo sebi racionalnije razmišljanje.



Pokušaj uvesti vježbe disanja u svoju svakodnevnu rutinu. Uzmi 5 minuta za sebe i vježbaj disanje za bolje funkcioniranje, bolju koncentraciju, bolje spavanje i bolji osjećaj.

Boriš se s anksioznošću? Ne zaboravi - nisi sam/a.

Svi mi ponekad osjećamo anksiozne simptome, no postoji bitna razlika između normalne i patološke anksioznosti: Normalnu anksioznost mi možemo kontrolirati, dok patološka anksioznost kontrolira nas.

Ako želiš više savjeta, ako nisi siguran/na kako si možeš pomoći, ako se osjećaš preplavljenim i ne možeš kontrolirati svoje simptome slobodno nam se javi! Tu smo da te saslušamo i da zajedno pronađemo rješenje za tebe.

KONTAKTIRAJ NAS:

+387 63 839 875

<https://skrivenoumeni.com/>

skriveno.u.meni@gmail.com

Ne ustručavaj se – odluči već danas da zaslužuješ osjećati se bolje!



@skriveno.u.meni