

Klinika za psihijatriju Vrapče
Referentni centar Ministarstva zdravstva za psihosocijalne metode
Hrvatsko društvo za kliničku psihijatriju Hrvatskog liječničkog zbora
Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ „Dr. Andrija Štampar“
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

RECITE STOP UZNEMIRUJUĆIM MISLIMA

Vrijeme u kojem živimo, osobito ovo vrijeme pandemije, puno je neizvjesnosti. Neizvjesnost povećava zabrinutost i tjeskobu. Pratimo vijesti i ne znamo što će se dogoditi slijedeće, što će se dogoditi nama, našim bližnjima sa zdravljem, poslom, kako će to utjecati na naš život, budućnost, koliko se stvari mogu pogoršati. Za mnoge je najteže nositi se s nesigurnošću. Nesigurnost i zabrinutost mogu potaknuti spiralu straha, negativnih očekivanja, očekivanja najgorih ishoda – katastrofe, što nas stalno može održavati u stanju tjeskobe koja nepovoljno djeluje na naše zdravlje i na našu mogućnost konstruktivnog djelovanja.

Potreban je optimizam koji dolazi kroz doživljaj osnaženosti

Puno toga možemo učiniti što nam pomaže da upravljamo tjeskobom i nosimo se uspješno s kriznom situacijom. Dobro je znati kako kriza uvijek ima i pozitivnu stranu te predstavlja izazov ljudskim mogućnostima. Krizna situacija može nam pomoći spoznati naše jake strane, potaknuti konstruktivno nošenje sa situacijom te iz nje možemo izaći osnaženi, s vještinama koje nam mogu pomoći da se bolje nosimo s različitim vrstama uznemirujućih situacija.

Što je tjeskoba ili anksioznost ?

Tjeskoba ili anksioznost je stanje neugodne zabrinutosti koja se pojavljuje kao odgovor na stvarnu ili pretpostavljenu prijetnju. Simptomi i njihov intenzitet se razlikuju, od jedne osobe do druge, ovisno o prirodi i veličini percipirane prijetnje. Ovisi o našim funkcionalnim ili nefunkcionalnim odgovorima na prijetnju. Mogu biti blagi, podnošljivi ili mogu biti jače izraženi pa nas blokirati u provođenju onog što želimo, radimo, učimo, osjećamo. Mogu blokirati ugodu, opuštenost i sl. ili dovesti do rizičnih ponašanja, kao što su izlaganje opasnim situacijama, pretjerana konzumacija alkohola ili droge, negiranje opasnosti i zanemarivanje zaštite od opasnosti.

Simptomi anksioznosti/tjeskobe

Fizički simptomi uključuju ubrzan rad srca, ubrzano disanje, trešnju ruku ili tijela, znojenje, napetost mišića, suha usta, doživljaj knedle u grlu, glavobolju, nelagodu u želucu, nesanicu i drugo. Psihički simptomi se očituju u blokadi misli, poteškoćama koncentracije i zbunjenosti. Također, simptomi se mogu očitovati ponašanjem poput pretjeranog pušenja, potrebe za hranom, porivom za konzumiranjem alkohola, impulzivnosti, upuštanjem u rizične situacije.

Moguće je da u situaciji pandemije velik broj kršenja samoizolacije nije posve racionalne prirode nego ga možemo povezati s nefunkcionalnim ponašanjem nošenja s tjeskobom pa tako može doći do negacije, opasnosti i rizičnog ponašanja. U situaciji jake anksioznosti dolazi do hiperventilacije ili ubrzanog disanja koje može uzrokovati povećani intenzitet simptoma i dodatni skup fizičkih simptoma, uključujući nelagodu u prsima, drhtavicu ili peckanje u rukama i nogama, vrtoglavicu i slabost, a na psihičkom planu tjeskobne misli poput „poludjet ću“, „dobit ću infarkt“ i slično.

Funkcionalna i nefunkcionalna tjeskoba ili kada se briga pretvara u štetnu tjeskobu

Bitna razlika između funkcionalne tjeskobe (normalne zabrinutosti koju doživljavamo kao upozorenje kada moramo nešto poduzeti i vjerujemo da imamo kontrolu nad situacijom odnosno možemo poduzeti sve što je potrebno, te prihvatiti ono na što ne možemo utjecati), u odnosu na nefunkcionalnu tjeskobu (kada se vrtimo, svjesno ili češće nesvjesno, u krugu zabrinutosti, koja nas blokira da budemo konstruktivni i radimo stvari koje trebamo i želimo). Osobe kod kojih se pojavljuje nefunkcionalna zabrinutost imaju netočno vjerovanje kako ih ta preokupacija mislima štiti od opasnosti i da se ne smiju opustiti.

Borba – bijeg, automatski odgovor na opasnost

Anksioznost je prirodna reakcija na opasnost koja je automatska i urođena, stoga će se simptomi anksioznosti pojaviti uvijek kada postoji doživljaj opasnosti koji može biti objektivni i subjektivni. Bez obzira postoji li stvarna opasnost ili subjektivno doživljavamo situaciju opasnom, mi ćemo reagirati simptomima tjeskobe. U anksioznosti tijelo reagira kao da smo u opasnosti i priprema se na reakciju borbe ili bijega za što su nam potrebni jaki napeti mišići i za što nam je potrebno više kisika i adrenalina. Kako bi se povećao dotok kisika, ubrzava se disanje. Ubrzanje disanja može se doživljavati kao da osoba ne može doći do daha, prsni mišići zbog toga mogu postati napeti, a to se može doživljavati kao pritisak ili bol u grudnom košu. Previše kisika u krvi može dovesti do osjećaja nesvjestice, osjećaja da nam je glava prazna ili da su nam osjećaji zbrkani. Adrenalin dovodi do ubrzanja rada srca što se doživljava kao lupanje srca, povećava napetost mišića koja dovodi do glavobolje, bolova u vratu, osjećaja stezanja obruča oko glave, a može dovesti i do drhtanja mišića. Može izazvati crvenjenje ili blijedenje kože, pa osoba može doživljavati vrućinu ili hladnoću ili naizmjenično jedno i drugo. S djelovanjem adrenalina povezana su suha usta, zamagljen vid, teškoće gutanja, mučnina i poriv za uriniranjem ili defekacijom te znojenje. Razumijevanje ove reakcije je potrebno da razumijemo zašto kod nefunkcionalne tjeskobe trebamo primijeniti usporeno trbušno disanje, opustiti se i kontrolirati uznemirujuće misli. Naša percepcija opasnosti šalje poruku našem mozgu nakon čega se pojavljuju simptomi tjeskobe. Sposobnost da provjerimo je li opasnost stvarna i poduzimanje svega što je moguće u datoj situaciji, uz toleranciju stvari koje ne možemo promijeniti, čini razliku između efikasnog i neefikasnog načina nošenja s tjeskobom. Kod nefunkcionalne tjeskobe javlja se preokupiranost tjeskobom, uznemirujuće misli se vrte u krug i proizvode stalni doživljaj opasnosti i tjeskobe. Kada se ovo dogodi, tijelo je u stalnom stanju napetosti koja se očituje fizičkim i psihičkim simptomima tjeskobe.

U doba pandemije normalno je da postoji zabrinutost oko zaraze i strah od negativnih ishoda. Funkcionalan način borbe protiv ove zabrinutosti je provođenje mjera prevencije koje se sastoje od poštivanja tjelesne udaljenosti od drugih ljudi i higijenskih mjera, kao i u organizaciji različitih aktivnosti u zatvorenom prostoru. Funkcionalna tjeskoba nas štiti, a nefunkcionalna ugrožava, zato je važno kontrolirati svoje misli, umiriti svoje tijelo i ponašati se funkcionalno.

Kako izbjeći nefunkcionalnu zabrinutost?

Već znate da je tjeskoba signal opasnosti koji nas tjera na provjeravanje jesmo li stvarno u opasnosti i trebamo li poduzeti mjere zaštite. Funkcionalna zabrinutost izaziva konstruktivnu reakciju rješavanja problema, dok nas nefunkcionalna blokira. Funkcionalna tjeskoba je vezana za specifičnu situaciju kao što je, primjerice, mogućnost zaraze s koronavirusom. Ukoliko znamo što trebamo poduzeti kako bismo se zaštitili od ove opasnosti (tjelesna udaljenost, higijena ruku), tjeskoba će se otkloniti ili biti u razumnim okvirima koji nas neće onemogućavati da radimo planirane aktivnosti. Međutim, tjeskoba se može pojaviti i kada nema specifične situacije ili je ona neadekvatna specifičnoj situaciji. Takva tjeskoba je puno intenzivnija od funkcionalne tjeskobe, koja nas tjera da pronađemo adekvatno rješenje i smanjimo tjeskobu. Nefunkcionalna tjeskoba obično pokreće spiralu tjeskobe, „hraneći se“ mislima koje uznemiruju, u kojima postoji samo strah i vjerovanje kako će se dogoditi najgore i da nema rješenja. Ona je nefunkcionalna kada izaziva ozbiljne poteškoće u životu, aktivnostima, u odnosima s ljudima i ostalo. **Korisna tjeskoba nam pomaže da se zaštitimo, nekorisna nas blokira.**

Kada god smo uznemireni i vrtimo uznemirujuće misli zapitajmo se: „*Pomažu li mi ove misli u rješavanju problema ili da se osjećam bolje?*“ Važno je reći stop mislima koje uznemiruju, što naravno nije jednostavno, ali je potrebno.

Važno je shvatiti, nakon što ste u kriznoj situaciji učinili sve što je u vašoj moći, potrebno je pokrenuti se naprijed.

Što su to nefunkcionalne misli i kako ih zaustaviti?

Uznemirujuće misli: „*Ja sam sada u opasnosti, ne mogu to kontrolirati, dogodit će se najgore.*“ Stručnjaci su otkrili da način na koji osoba misli utječe na njene osjećaje i ponašanje. Svi imamo iskustvo da kada mislimo kako možemo uspjeti tada se dobro osjećamo, optimizam nas pokreće na aktivnosti, a suprotna vjerovanja čine da se loše osjećamo i odustajemo. Osobe s nefunkcionalnom anksioznošću imaju niz automatskih negativnih misli o sebi i o svijetu, kojih često nisu svjesni, a koje održavaju štetni krug nefunkcionalne tjeskobe štetne za zdravlje. Ove uznemirujuće misli se počinju doživljavati istinitima i one se stalno vrte izazivajući spiralu tjeskobe. Najčešće nefunkcionalne misli koje potiču tjeskobu navedene su u tablici nefunkcionalnih misli (tablica 1). Potrebno je prepoznati obrasce tog razmišljanja i zamijeniti ih s funkcionalnim, pozitivnim mislima.

Kako zaustaviti začarani krug negativnih misli?

Što učiniti kada primijetite da u glavi okrećete tjeskobne misli poput filma? Npr. stalno mislite kako ćete vi ili vaši bližnji oboljeti od koronavirusa i loše završiti.

Cilj: Primijenite postupke koji će zaustaviti uznemirujuće misli koje održavaju tjeskobu i zamijeniti ih pozitivnim mislima koje osnažuju i smanjuju tjeskobu.

Mi nismo nemoćni pred krugom uznemiravajućih misli, možemo se osnažiti. Važno je da uočimo i istražimo realnost naših strahova i nefunkcionalne negativne misli zamijenimo funkcionalnim, pozitivnim mislima koje nam više pomažu i prekidaju krug uznemirujućih misli koje stalno održavaju tjeskobu. Na ovaj način ćemo smanjiti ili otkloniti tjeskobu.

POSTUPAK S NEFUNKCIONALNIM MISLIMA

Da smanjimo utjecaj nefunkcionalnih misli na naše stanje zabrinutosti potrebno je **rutinski primjenjivati ovaj postupak kada god se osjetimo uznemireno – neka to bude dnevna mentalna higijena.**

Potrebno je učiniti sljedeće:

1. Identificirati nefunkcionalne misli
2. Utvrditi točnost ovih misli
3. Zamijeniti nefunkcionalne misli pozitivnim, funkcionalnim mislima.

1.Otkrivanje nefunkcionalnih misli

Osvijestite i zabilježite vaše automatske misli

Kada su ljudi anksiozni, teško se mogu koncentrirati, zaokupljeni su negativnim mislima. Najčešće misli su slijedeće: završiti ću loše, sve negativno ide na mene, neću izdržati, ispast ću budala i osramotiti se pred drugima, izgubit ću kontrolu, imam infarkt, umirem, ne mogu disati, a u doba pandemije sigurno ću se zaraziti, loše će to završiti. Fizički i psihički simptomi tjeskobe se pojavljuju kao reakcija na ove misli. Stoga je dobro kada primijetimo simptome tjeskobe razmisliti da li postoje uznemirujuće misli. Dobro je da pokušate na papir zabilježiti ove uznemirujuće misli kako biste lakše radili na njihovoj promjeni. Kako biste lakše razumjeli postupak zamislite da ste se na cesti sreli s kolegicom koja vas ne pozdravi, kao reakcija na to osjećate se uvrijeđeno, ljutio ili tužno i možete pomisliti „*što ona misli da sam ja nitko i ništa, da ne vrijedim*“ i sl., to može izazvati stalno ponavljanje u vašoj glavi i vaše loše osjećanje tjeskobe, potištenosti ili ljutnje. Ili u doba pandemije čuli ste na TV-u da broj slučajeva zaraze od koronavirusa raste, ta vijest u vama izaziva uznemirenost i strah i vi moguće automatski pomislite „*zaraziti ću se, nema mi spasa*“. Moguće je da će ponavljanje ovih misli „*što ona misli da sam ja nitko i ništa*“, „*zaraziti ću se nema mi spasa*“, stalno se okretati u vašoj glavi i izložiti vas stalnom doživljaju tjeskobe. Ovo je nefunkcionalna tjeskoba koju potiču negativne misli. Kako biste prekinuli ovu tjeskobu potrebno je razmisliti o alternativama poput one da postoji neki drugi razlog zašto vas kolegica nije pozdravila, te da postoji zaštita da se ne zarazite, a u slučaju da se i zarazite, vjerojatno ćete se oporaviti.

Uvijek se pitajte pomažu li vam misli da se bolje osjećate; smanjuju li vam uznemirenost ili vas čine uznemirenima?

2. Utvrđivanje točnosti nefunkcionalnih misli

Da biste utvrdili točnost vaših misli koristite sljedeća pitanja:

- a) Što je dokaz za i protiv te misli?
- b) Postoji li alternativno, drugo objašnjenje koje vam pomaže i osjećate se bolje?
- c) Što je najgore što se može dogoditi? Mogu li preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Koja je najrealističnija posljedica?
- d) Koji su učinci mojeg vjerovanja na nefunkcionalnu misao? Što bi mogli biti učinci promjene u mojem mišljenju? Pomaže li mi ova misao da uspijem i da se osjećam bolje? Činim li da stvari ispadnu gore nego što zapravo jesu?
- e) Što ću u vezi toga poduzeti?
- f) Što bih rekao/la prijatelju (zamisliti određenog prijatelja) kada bi on bio u ovoj situaciji?
- g) Kojim se nefunkcionalnim mislima koristim (vidi tablicu 1)?

3. Zamjena nefunkcionalnih misli pozitivnim, funkcionalnim mislima

Nakon preispitivanja opravdanosti i istinitosti nefunkcionalnih misli, potrebno ih je zamijeniti pozitivnim, objektivnijim i korisnim.

Osobine pozitivnih misli:

- a) Utemeljene su na činjenicama, a ne na pretpostavkama.
- b) Ne predviđaju ishod u budućnosti.
- c) Realistična su, vide stvari kakve jesu.
- d) Pomažu nam da uspijemo u postizanju cilja.

Kako od negativnih misli napraviti pozitivne?

Uzmimo primjer negativnih misli: *"Nikada neću uspjeti, glupo je da uopće pokušavam."*

Preispitivanje istinitosti ove misli pokazuje kako, za sada, nemamo nikakvih pokazatelja za njezinu točnost jer:

- a) Ne temelji se na činjenicama jer imamo situacije u životu kada smo već bili uspješni.
- b) Predviđa ishod u budućnosti koji ne znamo.
- c) Ne pomaže nam da uspijemo, nego nas naprotiv obeshrabruje, pogoršava naše stanje, čini da se lošije osjećamo i utječe na naše ponašanje tako da se više ponašamo kao gubitnici, a ne kao mogući pobjednici.

Pozitivnija misao u ovoj situaciji bila bi: *„Bilo je i do sada situacija u kojima sam uspijevao/la, mogla bih uspjeti, a ako i ne uspijem, bit će mi malo nelagodno, možda ću biti nesretan/na neko vrijeme, ali nije katastrofa, bit će i drugih prilika, nije sve izgubljeno.“*

Najbolji način zamjene nefunkcionalnih (negativnih) misli s funkcionalnim pozitivnima jest taj da zapišete negativnu misao na jednoj strani, preispitate je i potom na suprotnoj strani upišete pozitivnu.

**PROVJERITE KAKO MISLITE I RIJEŠITE SE MISLI KOJE
IZAZIVAJU UZNEMIRENOST**

Preporuke kako savladati nefunkcionalnu, štetnu tjeskobu;

- ✓ Educirajte se o tjeskobi, njenom značenju, o dobroj i lošoj tjeskobi i načinima koji pomažu u savladavanju tjeskobe.
- ✓ Utvrdite razloge svoje uznemirenosti.
- ✓ Poduzmite korake za rješenje problema koje možete riješiti.
- ✓ Provodite mentalnu higijenu tako da registrirate simptome tjeskobe i nefunkcionalne misli koje potiču tjeskobu.
- ✓ Poduzmite mjere za kontrolu simptoma tjeskobe (vježbe disanja, postupke opuštanja).
- ✓ Primijenite postupak zamjene nefunkcionalnih misli funkcionalnima.
- ✓ Pazite na kvalitetu spavanja.
- ✓ Koristite fizičku aktivnost (tjelovježba, ples).
- ✓ Izbjegavati aktivnosti koje mogu potaknuti tjeskobu kao što su primjerice gledanje horor filmova, ispijanje velike količine kave.

Što trebaju znati stručnjaci za mentalno zdravlje

1. Educirati o simptomima tjeskobe, normalnoj, fiziološkoj i štetnoj tjeskobi.
2. Educirati o načinima kontrole tjeskobe (vježbe disanja, mišićna progresivna relaksacija, fizička aktivnost, rješavanje problema, postupak s nefunkcionalnim mislima, slušanje umirujuće glazbe).
3. Nefunkcionalna tjeskoba je rizik za ponovnu pojavu mentalnog poremećaja, stoga je edukacija o upravljanju simptomima tjeskobe preventivan postupak za bilo koji mentalni poremećaj.
4. Pitati za nefunkcionalne misli. Postaviti pitanja: Koja vam je prva misao pala na pamet kada ste postali tjeskobni? Kada imate ove misli kako se osjećate i kako se ponašate? Kada imate ove misli mislite li kako će se nešto loše dogoditi? Što se najgore može dogoditi kao posljedica misli koje imate? Mislite li da možete kontrolirati ovu brigu?

Kada potražiti pomoć stručnjaka?

Kada imate simptome tjeskobe koji vas brinu, kada zbog njih ne možete obavljati aktivnosti koje bi trebali ili želite, dobro je da se konzultirate sa stručnjakom. Nemojte sami sebi ordinirati lijekove, konzultirajte se sa stručnjacima.

Tablica 1. MISLI KOJE MOGU POVEĆATI UZNEMIRENOST

Sve ili ništa mišljenje (crno – bijelo mišljenje) – gledate na situaciju kao da postoje samo dvije mogućnosti, a ne puno mogućnosti između. Npr. ako se zarazim koronavirusom – loše ću završiti. Zanemarujete činjenicu da će se više ljudi oporaviti od bolesti, nego imati loš ishod.

Negativno proricanje budućnosti – događaje vidite s negativnim ishodom bez uvažavanja drugih vjerojatnih ishoda i mogućih posljedica. Npr. kašljem, sigurno imam koronavirusa. Ostajete u strahu umjesto da se konzultirate s liječnikom.

Negativno filtriranje – usredotočujete se isključivo na negativnosti i zaboravljate na pozitivne strane. Obraćate pozornosti na negativne detalje umjesto sagledavanja cijele slike. Npr. u doba pandemije fokusirate se samo na loše informacije, na bolesne, a ne na one koji su ozdravili.

Pretjerana odgovornost i krivnja – svu odgovornost (krivnju) fokusirate na sebe i zaboravljate druge okolnosti koje na to utječu. Npr. u doba pandemije zarazili ste se koronavirusom. Optužujte sebe, premda ste se držali uputa i zanemarujete druge okolnosti koje niste mogli kontrolirati.

Nisko samopouzdanje – skloni ste sami sebe žaliti i doživljavate se jadnim i slabim. Imate nisko samopouzdanje i ne vjerujete da možete kontrolirati situacije.

Zaključivanje prema emocionalnom stanju – donosite zaključke na brzinu bez promišljanja, na temelju premalo činjenica i ovisno o svom trenutnom emocionalnom stanju. Npr. uplašen sam to znači da sam slabiji i da si ne mogu pomoći.

Preokupacija sobom – pretjerano ste okupirani svojim mislima, osjećajima, strahovima i situacijom pa zanemarujete druge stvari oko sebe i smatrate ih manje važnim. Npr. mislite samo na to kako ćete oboljeti i pri tome zanemarujete druge stvari koje trebate i želite obavljati.

Tekst pripremili: *Sladana Štrkalj Ivezić, Tihana Jendričko, Krešimir Radić, Lana Mužinić Marinić, Marija Kušan Jukić*