
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 sljedeće, 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 mogućnost konstruktivnog djelovanja.

Potreban je optimizam koji dolazi kroz doživljaj osnaženosti

Mnogo toga možemo učiniti kako bismo upravljali tjeskobom i uspješno se nosili s kriznom situacijom. Dobro je znati kako kriza uvijek ima i pozitivnu stranu te predstavlja izazov ljudskim mogućnostima. Krizna situacija može 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 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 u pretjeranom pušenju, potrebi za hranom, porivom za konzumiranjem alkohola, impulzivnosti, upuštanjem u rizične situacije.

Moguće je da tijekom 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, što 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 u konstruktivnosti i obavljanju 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, 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, reagirat ćemo simptomima tjeskobe.

U anksioznosti tijelo reagira kao da smo u opasnosti i priprema se na reakciju borbe ili bijega, za što su potrebni jaki napeti mišići te više kisika i adrenalina. Kako bi se povećao dotok kisika, ubrzava se disanje. Ubrzano disanje 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 osjećaji zbrkani. Adrenalin dovodi do ubrzanja rada srca, što se doživljava kao lupanje srca, povećava se 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 povezani su suha usta, zamagljen vid, teškoće gutanja, mučnina i poriv za uriniranjem ili defekacijom te znojenje (slika 2 na str. 29).

Razumijevanje te reakcije potrebno je kako bismo razumjeli zašto kod nefunkcionalne tjeskobe trebamo primijeniti usporeno trbušno disanje, opustiti se i kontrolirati uznemirujuće misli. Naša percepcija opasnosti šalje poruku 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 učinkovitog i neučinkovitog načina nošenja s tjeskobom. Kod nefunkcionalne tjeskobe javlja se preokupiranost tjeskobom, uznemirujuće misli se vrte u krug i proizvode stalni doživljaj opasnosti. Kada se to dogodi, tijelo je u stalnom stanju napetosti, koja se očituje fizičkim i psihičkim simptomima tjeskobe.

U doba pandemije normalno je da postoji zabrinutost zbog zaraze i strah od negativnih ishoda. Funkcionalan način borbe protiv te 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 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 vezana je za specifičnu situaciju kao što je, primjerice, mogućnost zaraze koronavirusom. Znamo li što trebamo poduzeti kako bismo se zaštitili od te opasnosti (tjelesna udaljenost, higijena ruku), tjeskoba će se otkloniti ili biti u razumnim okvirima koji nas neće onemogućavati u planiranim aktivnostima.

Međutim, tjeskoba se može pojaviti i kada nema specifične situacije ili je neprimjerena specifičnoj situaciji. Takva tjeskoba je mnogo 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. Nefunkcionalna je 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 rješenju problema?* Važno je reći stop mislima koje uznemiruju, što naravno nije jednostavno, ali je potrebno. Nakon što ste u kriznoj situaciji učinili sve što je bilo u vašoj moći, važno je krenuti dalje, naprijed.

Što su to nefunkcionalne misli i kako ih zaustaviti

Uznemirujuće misli: *Ja sam 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. Kada mislimo kako možemo uspjeti, tada se dobro osjećamo. Svi smo imali takva iskustva. 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 svjesne, a koje održavaju krug nefunkcionalne tjeskobe štetne za zdravlje. Uznemirujuće misli se počinju doživljavati istinitima i stalno se 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 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. Nismo nemoćni pred krugom uznemirujućih misli, možemo se osnažiti. Važno je uočiti i istražiti realnost naših strahova i nefunkcionalne negativne misli zamijeniti funkcionalnim, pozitivnim mislima koje nam pomažu i prekidaju krug uznemirujućih misli koje stalno održavaju tjeskobu. Na taj ćemo način smanjiti ili otkloniti tjeskobu.

TABLICA 1. Misli koje mogu povećati uznemirenost

<ul style="list-style-type: none"> • Sve ili ništa mišljenje (crno–bijelo mišljenje) – gledate na situaciju kao da postoje samo dvije mogućnosti, a ne mnoštvo mogućnosti između. Npr., ako se zarazim koronavirusom, loše ću završiti. Zanemarujete činjenicu da će se više ljudi oporaviti od bolesti, nego imati loš ishod.
<ul style="list-style-type: none"> • Negativno proricanje budućnosti – događaje vidite s negativnim ishodom bez uvažavanja drugih vjerojatnih ishoda i mogućih posljedica. Npr. kašljem, sigurno imam koronavirus. Ostajete u strahu umjesto da se konzultirate s liječnikom.
<ul style="list-style-type: none"> • Negativno filtriranje – usredotočujete se isključivo na negativnosti i zaboravljate na pozitivne strane. Obraćate pozornost 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.
<ul style="list-style-type: none"> • 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. Optužujete sebe, premda ste se držali uputa i zanemarujete druge okolnosti koje niste mogli kontrolirati.
<ul style="list-style-type: none"> • Nisko samopouzdanje – skloni ste sami sebe žaliti i doživljavate se jednim i slabim. Imate nisko samopouzdanje i ne vjerujete da možete kontrolirati situaciju.
<ul style="list-style-type: none"> • Zaključivanje prema emocionalnom stanju – donosite zaključke na brzinu, bez promišljanja, na temelju premalo činjenica i ovisno o trenutnom emocionalnom stanju. Npr., uplašen sam, to znači da sam slabiji i da si ne mogu pomoći.
<ul style="list-style-type: none"> • 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 pritom zanemarujete druge stvari koje trebate i želite obavljati.

Postupak s nefunkcionalnim mislima

Kako bismo smanjili utjecaj nefunkcionalnih misli na naše stanje zabrinutosti potrebno je rutinski primjenjivati sljedeći postupak kada god se osjetimo uznemireno – neka to bude dnevna mentalna higijena.

Potrebno je učiniti sljedeće:

1. Identificirati nefunkcionalne misli
2. Utvrditi točnost tih 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 sljedeće: završit 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... U doba pandemije: sigurno ću se zaraziti, loše će to završiti...

Fizički i psihički simptomi tjeskobe se pojavljuju kao reakcija na te misli. Stoga je dobro kada primijetimo simptome tjeskobe razmisliti postoje li uznemirujuće misli. Dobro je pokušati na papir zabilježiti 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. Reakcija na to je da se osjećate uvrijeđeno, ljutio ili tužno, i možete pomisliti: *Zar ona misli da sam nitko i ništa, da ne vrijedim*, i sl. To može izazvati stalno ponavljanje u vašoj glavi i 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 moguće je da automatski pomislite: *Zarazit ću se, nema mi spasa!* Moguće je da će vas ponavljanje navedenih misli izložiti stalnom doživljaju tjeskobe. To je nefunkcionalna tjeskoba koju potiču negativne misli.

Kako biste prekinuli tu 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. Kako 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 osjećam se bolje? Činim li da stvari ispadnu gore nego što zapravo jesu?
- e) Što ću u svezi s tim 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:

- utemeljene su na činjenicama, a ne na pretpostavkama
- ne predviđaju ishod u budućnosti
- realistične su, vide stvari kakve jesu
- pomažu u postizanju cilja.

Provjerite kako mislite i riješite se misli koje izazivaju uznemirenost

Preporuke kako svladati nefunkcionalnu, štetnu tjeskobu

- ✓ Educirajte se o tjeskobi, njenom značenju, o dobroj i lošoj tjeskobi i načinima koji pomažu u svladavanju tjeskobe.
- ✓ Utvrdite razloge svoje uznemirenosti.
- ✓ Poduzmite korake za rješavanje 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).
- ✓ Izbjegavajte aktivnosti koje mogu potaknuti tjeskobu kao što su primjerice gledanje horor filmova, ispijanje velikih količina kave.

Što trebaju znati stručnjaci za mentalno zdravlje

- ✓ Educirati o simptomima tjeskobe, normalnoj, fiziološkoj i štetnoj tjeskobi.

- ✓ Educirati o načinima kontrole tjeskobe (vježbe disanja, mišićna progresivna relaksacija, fizička aktivnost, rješavanje problema, postupak s nefunkcionalnim mislima, autogeni trening, kreativna vizualizacija, slušanje umirujuće glazbe).
- ✓ Nefunkcionalna tjeskoba je rizik za ponovnu pojavu mentalnog poremećaja, stoga je edukacija o upravljanju simptomima tjeskobe preventivan postupak za bilo koji mentalni poremećaj.
- ✓ Pitati za nefunkcionalne misli. Postaviti pitanja: Koja vam je prva misao pala na pamet kada ste postali tjeskobni? Kada imate te misli, kako se osjećate i ponašate? Kada imate te misli, mislite li da će se nešto loše dogoditi? Što se najgore može dogoditi kao posljedica misli koje imate? Možete li kontrolirati tu brigu?

Kada potražiti pomoć stručnjaka

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

Kako od negativnih misli napraviti pozitivne

Uzmimo primjer negativnih misli: *Nikada neću uspjeti, glupo je da uopće pokušavam.* Preispitivanje istinitosti te misli pokazuje kako, za sada, nemamo nikakvih pokazatelja za njezinu točnost jer:

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

Pozitivnija misao bila bi: *Bilo je i do sada situacija u kojima sam uspijevao/la, mogao/la 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 funkcionalnim jest taj zapisati negativnu misao na jednoj strani, preispitati je i potom na suprotnoj strani upisati pozitivnu.

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

LITERATURA

Beck AT, Rush AJ. Cognitive deficits in development of mental illness. New York: Brunner-Mazel; 1978.

Beck AT, Rush A, Shaw B, et al. Cognitive Therapy of Depression. New York: The Guilford Press; 1979.