

Kako se riješiti anksioznosti?



Anksioznost i sva njezina lica, **tjeskoba, zabrinutost, panika, nervoza, napetost i stres**, nešto su s čime se većina ljudi nosi svakodnevno. Bilo da su na poslu ili se družu sa svojim prijateljima i obitelji, anksioznost u obliku svih neispunjenih obaveza ili planova uvijek im je za vratom.

Neki su dani bolji od drugih, a samo **mali broj ljudi ona sprječava u vođenju normalnog života**. Ipak, svaki dan tisuće se ljudi bude sa sviješću da počinje još jedna borba s tjeskobom. Ona nije nešto što želite ublažiti; nje se treba riješiti. Kako? Isprobajte naše savjete.

Otkud početi?

Eliminacija tjeskobe iz vašega života započinje **predanošću**. Ne postoji čarobna pilula ili napitak koji može zaustaviti anksioznost preko noći. Ako niste posvećeni uklanjanju tjeskobe iz vašega života, nikada se nećete moći zapravo osloboditi od nje. Sljedeći korak je pokazati **spremnost na promjenu**.

Vrlo je važno **odbaciti neučinkovite načinenošenja s anksioznošću**, kao što je redovita **konzumacija alkohola** ili **izolacija** od drugih, osamljivanje. Postoje puno

zdraviji načini na koje možete ukloniti anksioznost iz svoje svakodnevice, no oni **zahtijevaju** malo **više truda i ustrajnosti**.

Trenutna rješenja

Nekoliko je radnji koje vam u određenoj stresnoj situaciji, koja prethodi napadaju anksioznosti ili predstavlja njegov vrhunac, mogu pomoći da se smirite. **Klasične** su to **tehnike** koje nije naodmet ponekad ponoviti.

1. **Duboko udahnite.**
2. **Prihvatite da** ste anksiozni te da **je tjeskoba samo osjećaj, a ne i činjenica.**
3. Shvatite da se vaš um u iznimno stresnoj situaciji može poigravati s vama.
4. **Preispitajte vlastite ideje i strahove.** ([Anksioznost izaziva promjene spoznaje](#))
5. Zamislite se na nekom ljepšem mjestu. (Ovo ne funkcionira samo u filmovima.)
6. **Postanite promatrač** okoline **koji suosjeća.** Prestanite osuđivati sebe i druge.
7. Laskajte si i **sami gradite svoje samopouzdanje.**
8. Usredotočite se na **sadašnji trenutak.**
9. **Zaposlite ruke** bilo čime. Najgore što možete učiniti za sebe je besposleno zuriti u prazno.



Kako se dugoročno riješiti anksioznosti?

Napravite popis svojih vještina i znanja

Zapišite stvari za koje sa sigurnošću znate da **se suprotstavljaju onome što vas anksioznost prisiljava da mislite** o sebi i svijetu. Na primjer, "statistički je vrlo malo vjerojatno da će se avion srušiti" ili "mogu otići u trgovini, već sam to prije činio".

Čitajte taj popis nekoliko puta dnevno

Ako ste sigurni u svoje argumente, anksioznost vas neće zateći nespremne. Iako ima moć da nas prisili da zaboravimo ono što znamo i povjerujemo u njezine laži, **anksioznost nije nepobjediva**.

Redovito podsjećanje na to da **osjećaji ne bi trebali dominirati objektivnim činjenicama**, može pomoći da preživite svakodnevicu **bez pretjerivanja**.

Prakticirajte jogu i meditaciju

Provođenja vremena u svome tijelu, a ne u glavi ponekad je najbolje što možete

učiniti za sebe. Čak i ako je vaša anksioznost posljedica fizičke ili psihičke traume.



Krećite se!

Pokret potiče **lučenje endorfina**, takozvanog hormona sreće. Svakodnevna šetnja može učiniti puno za vaše mentalno zdravlje. Osim toga, **odluka da svaki dan hodate** i ustrajanje na njoj **pomoći će vam da izgradite svoje samopouzdanje**. ([Hodanjem protiv anksioznosti](#))

Jedino bolje od svakodnevne šetnje je svakodnevna **šetnja u društvu**, s bližnjima. Povezivanje s drugima oslobađa vas robovanja vlastitoj, ponekad iskrivljenoj percepciji.

Odredite izvore stresa u vašem životu i razmislite kako ih promijeniti

To može činiti nemogućim, ali ne treba zaboraviti da ste vi ti koji trebate i **možete**

upravljati svojim životom. No, ako se osjećate bespomoćnima, **potražite pomoć savjetnika ili dobrog prijatelja.**

Isprobajte alternativne metode

Akupunktura, kiropraktika, **homeopatija**, aroma terapija, šamanizam i masažna terapija, svi imaju nešto za ponuditi ljudima koji pate od anksioznosti. U ovom slučaju ključno može biti **pozitivno djelovanje brige za sebe i uvođenje nečega novog u svoj život.**

Provodite vrijeme s ljudima!

Razgovor s drugima **pomaže da se osjećate "normalno"**. Ono omogućuje da vidite da su strahovi uobičajeni te da se ne osjećate loše zbog njih. Naravno, društvo često implicira i **smijeh** čije su terapijske vrijednosti stvar opće kulture.

Stvorite rutinu

Iako kreativnim umovima ovo može zvučati loše, anksioznima može spasiti dan.

Odlazak na spavanje i buđenje u isto vrijeme svaki dan može biti najbolji lijek za tjeskobu. Uređivanje svih drugih aktivnosti prema istom rasporedu, također. Rutina vam **daje osjećaj kontrole** koji lako izgubite.

Ne izbjegavajte raditi stvari kojih se bojite

Strah raste dok se s njim ne suočite. Ako ste tjeskobni, nemojte biti i besposleni. Ako ne za sebe, **učinite nešto za druge.**