

TEHNIKE PREMAGOVANJA TESNOBE

Včasih se je težko pomiriti, posebej kadar se znajdemo v stresnih okoliščinah, ko je okrog nas veliko ljudi, ki od nas pričakujejo ustrezno odzivanje in vedenje. Na srečo obstaja veliko tehnik, s pomočjo katerih se lahko naučimo sproščanja kadarkoli smo v stresu. Najosnovnejše tehnike sproščanja in pomirjanja zajemajo **dihalne tehnike** in **samoprigovarjanje**, s čimer preženemo tesnobne občutke telesa in neprijetne misli.

DIHALNE VAJE

- 1. dihalna vaja

Običajen **VDIH skozi nos**, običajen **IZDIH skozi nos**. Dihamo s trebušno prepono; vajo ponovimo vsaj 5-krat.

- 2. dihalna vaja

Običajen **VDIH skozi nos, podaljšan IZDIH skozi usta**. Izdihnemo skozi rahlo zaokrožene ustnice, polglasno in nadzorovano. Dolžina izdiha je individualna in jo določi vsak zase. Dihamo s trebušno prepono.

- 3. dihalna vaja

Globok **VDIH skozi nos** (tudi z zgornjim delom telesa), **zadržimo zrak** za približno **10 sekund** (v mislih štejemo od 7 do 10, če ne zdržimo, izdihnemo prej). **IZDIH** izvedemo kot pri prejšnji vaji – **skozi usta**, z zaokroženimi ustnicami, počasi, nadzorovano. Po izdihu mirno in enakomerno dihamo skozi nos in se umirimo. Vajo ponovimo vsaj 5-krat.

HITRA SPROSTITVENA TEHNIKA

Globoko vdihnemo skozi nos (s trupom), zadržimo zrak za približno 10 do 20 sekund in hkrati napnemo mišice celotnega telesa.

Izdihnemo skozi usta in popustimo napetost v mišicah.

SPROŠČANJE NA GESLO

Trikrat globoko vdihnite in izdihnite, ob vsakem izdihu pomislite »sprosti se«; v mislih preletite telo in sprostite tiste dele telesa, za katere čutite, da niso sproščeni.

Vajo lahko naredite ob pogledu na uro, pri rdeči luči na semaforju, ob zvonjenju telefona ipd. Vajo naredite 10- do 15-krat na dan v različnih okoliščinah.

Naučite se prepoznavati zgodnje fiziološke znake tesnobnosti in takoj, ko jih prepoznate, naredite to vajo sproščanja.

ODVRAČANJE POZORNOSTI - namen je utišati negativne misli

1. **Pozorno opazovanje** nekega predmeta ali prostora
2. **Osredotočenje na čutila**: kaj vidim, slišim, tipam, okušam ali voham?
3. **Miselne vaje**: odštevanje (1000-7), poštevanka, vse živali na M, imena na C, spominjanje podrobnosti s sprehajalne poti ...
4. **Osredotočenje na dejavnosti**, ki **zahtevajo** vso **pozornost** (reševanje križanke, igre z žogo, šivanje)
5. **Iskanje razumskih odgovorov**: "Pregledal me je kardiolog in mi povedal, da imam zdravo srce. Vem, da je hitro razbijanje srca lahko znak tesnobe in da v tem primeru ni nevarno. Telesni simptomi tesnobe niso nevarni. Le neprijetni. Razmislim, kaj lahko storim: poiščem pomoč, se pogovorim s prijateljem, ..."
6. **Prijetni spomini in domišljjske predstave**
7. **STOP tehnika**: ko se pojavi negativna misel, glasno rečemo STOP in hkrati močno zaploskamo

Obvladovanje tesnobe s pomočjo ciljno oblikovanih trditev (samoprigoarjanje)

Namen: Ustaviti negativne misli, ki vodijo k tesnobi in jih zamenjati s stvarnimi, razumskimi mislimi. Ko se naučimo izjav samoprigoarjanja, jih vadimo in obvladamo, naši možgani takšno mišljenje samodejno sprejmejo. To je oblika treninga, ki pomeni, da se možganska kemija (živčni prenašalci) dejansko spremeni kot posledica novih navad razmišljanja.

Najprej uporabite ustavljalca misli. Bodite blagi, a odločni: **"STOP! Te misli mi prav nič ne koristijo. Niso zdrave misli, ki pomagajo. Odločil sem se ubrati boljše smer in se naučiti drugače razmišljati."** (Vsakič, ko si ponovite to razumsko in stvarno izjavo, opominjate in utrjujete svoje možgane.)

Potem izberite dve ali tri od spodaj navedenih izjav, za katere se vam zdi, da vam lahko pomagajo in si jih ponavljajte vsak dan, NA GLAS. (Ni jim treba še čisto verjeti – to pride samo od sebe.)

Ko se tesnoba približa - splošne izjave

1. *Z mano bo vse v redu. Moji občutki niso vedno razumni. Lepo se bom sprostil, pomiril in vse bo v redu.*
2. *Tesnoba ni nevarna, je samo neprijetna. Jaz sem v redu. Lepo bom nadaljeval s tem, kar počnem ali pa začel delati nekaj bolj intenzivnega.*
3. *Trenutno imam občutke, ki jih ne maram. Kmalu se bodo končali in z mano bo vse v redu. Zaenkrat se bom osredotočil na nekaj drugega okrog mene, počel nekaj drugega.*
4. *Ta slika v moji glavi ni zdrava ali razumska. Namesto tega se bom osredotočil na nekaj lepega.*
5. *Že večkrat mi je uspelo ustaviti negativne misli in tudi sedaj mi bo. Postajam vedno boljši pri premagovanju teh negativnih misli in zaradi tega sem vesel.*
6. *No, pač čutim malo tesnobe ta trenutek, PA KAJ?! Ni prvič. Globoko bom dihal in šel naprej. To mi bo pomagalo, da bo šlo vedno boljše in boljše.*

Izjave za pripravlanje na stresne okoliščine

1. *To sem že počel in lahko mi uspe še enkrat.*
2. *Ko bo to mimo, bom vesel, da mi je uspelo.*
3. *Občutek glede tega potovanja nima smisla. Ta tesnoba je kot privid v puščavi. Jaz bom še naprej hodil dalje, dokler je ne prehodim.*
4. *To zdaj morda izgleda težko, vendar bo s časom postalo lažje in lažje.*

Izjave za trenutke, ko se počutimo premagani

1. *Lahko sem tesnoben in se še vedno osredotočim na nalogo, ki jo trenutno opravljam. S tem se bo moja tesnoba zmanjšala.*
2. *Tesnoba je stari vzorec navad, na katerega se odziva moje telo. Mirno in lepo bom spremenil te navade. Kljub tesnobi občutim kanček miru in ta mir bo rasel in rasel. S tem, ko rasteta mir in varnost, se morata tesnoba in panika zmanjšati.*
3. *Sprva je bila moja tesnoba vsemogočna in strašna, vendar s časom nima več take moči nad mano, kot se mi je zdelo nekoč. Lepo in mirno se pomikam naprej, ves čas.*
4. *Ni se mi treba bojevati z občutki. Zavedam se, da jim ne bo dovoljeno ostati za daljši čas. Jaz samo sprejemam svoje nove občutke miru, zadovoljstva, varnosti in samozavesti.*
5. *Vse te stvari, ki se mi dogajajo, izgledajo grozljive. Ampak tokrat se tega zavedam in se nočem več osredotočati na te stvari. Namesto tega si bom počasi prigoarjal, se osredotočil na nekaj drugega in nadaljeval z delom. Na ta način se bo moja tesnoba morala zmanjšati in nazadnje izginiti.*

*Moška slovnična oblika zapisa je uporabljena kot nevtralna za ženski in moški spol