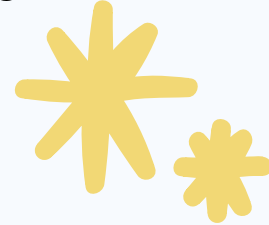


TEHNIČKA ŠKOLA RUĐERA BOŠKOVIĆA VINKOVCI



## tehnike koje pomažu u smanjenju nervoze i tjeskobe

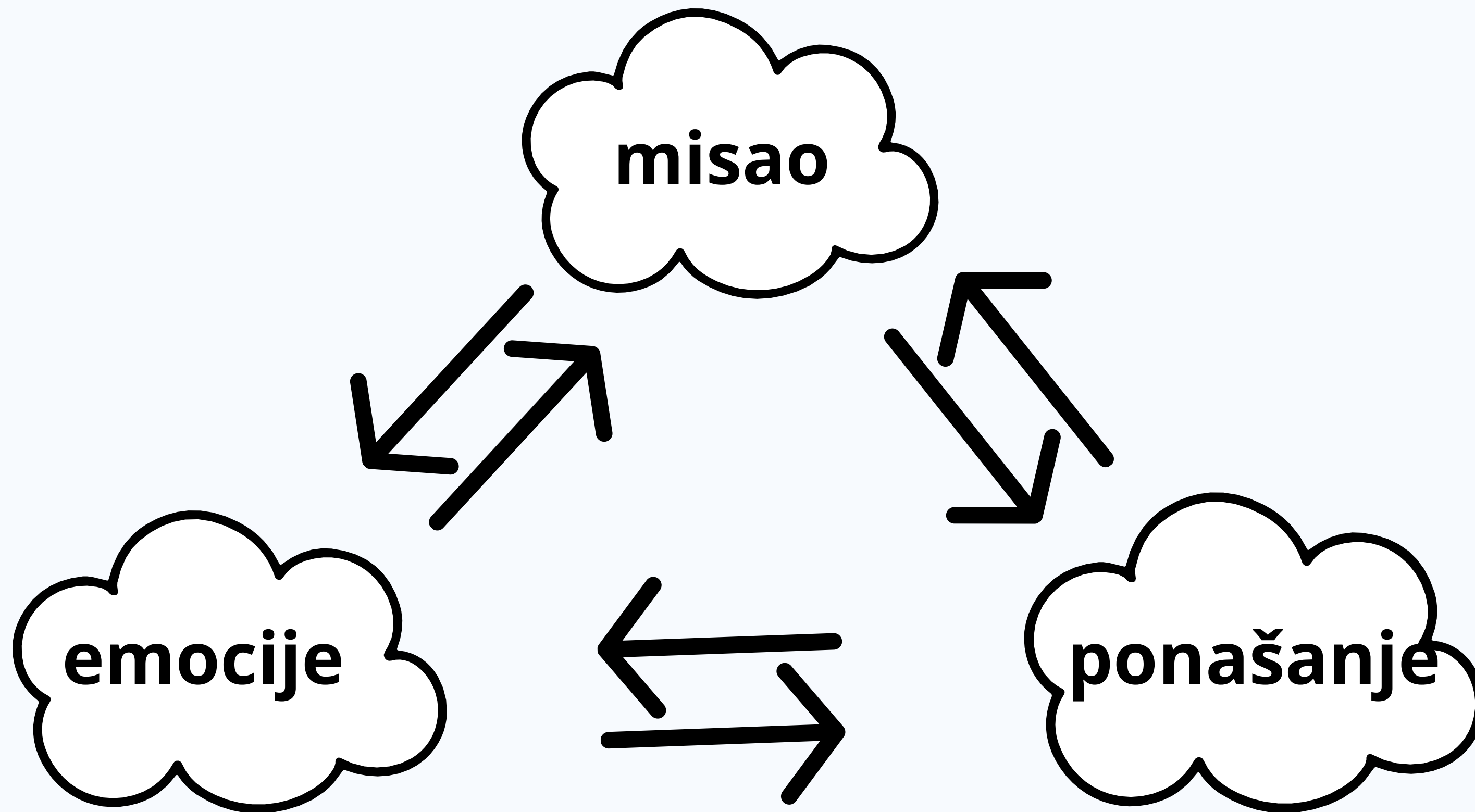
Projekt Učenici za mentalno zdravlje i zajedništvo (MZOM)

Pripremila: Helena Tomšek, školska psihologinja

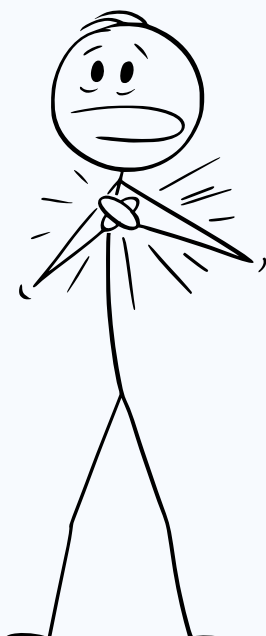
## Prepoznavanje tjeskobe/anksioznosti/pretjerane uznemirenosti

- pojačana briga, tjeskoba, uznemirenost, česta i intenzivna zabrinutost
- umor, lako zaboravljanje, teškoće s koncentracijom i učenjem
- psihosomatske smetnje (glavobolje, mučnine)
- trema u socijalnim situacijama ili ispitnim situacijama
- izbjegavanje situacija u kojima se javlja uznemirenost

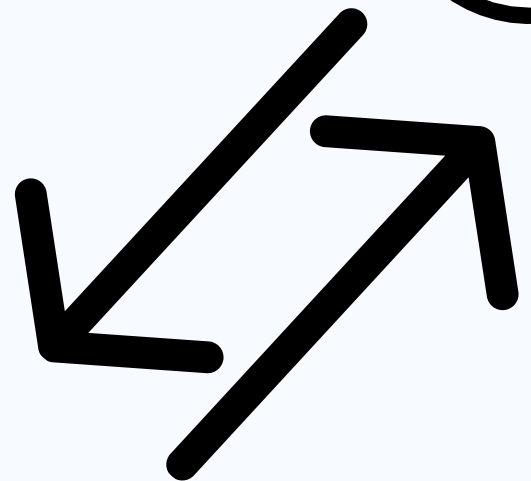




*Strah me ovog ispita.  
Srce mi prebrzo kuca.*

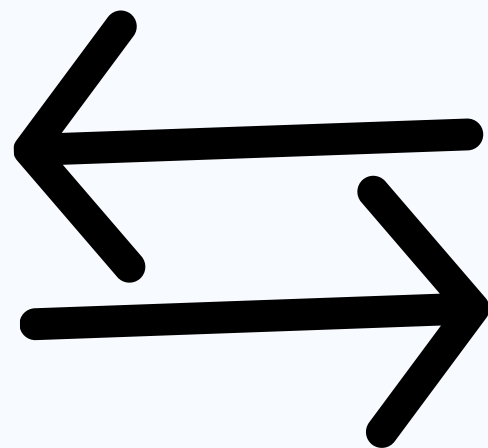
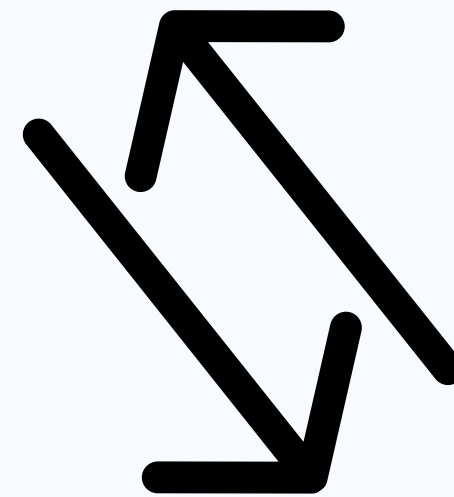
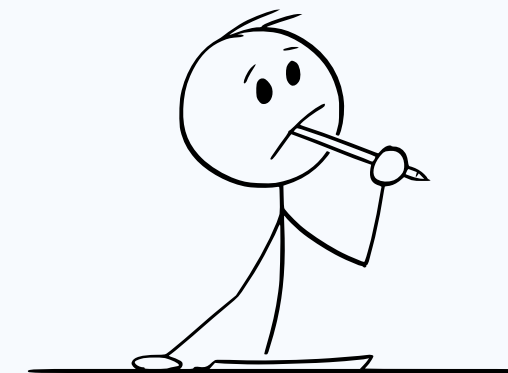


**emocije**



**misao**

*Dobit ću jedan. Ništa ne znam.*

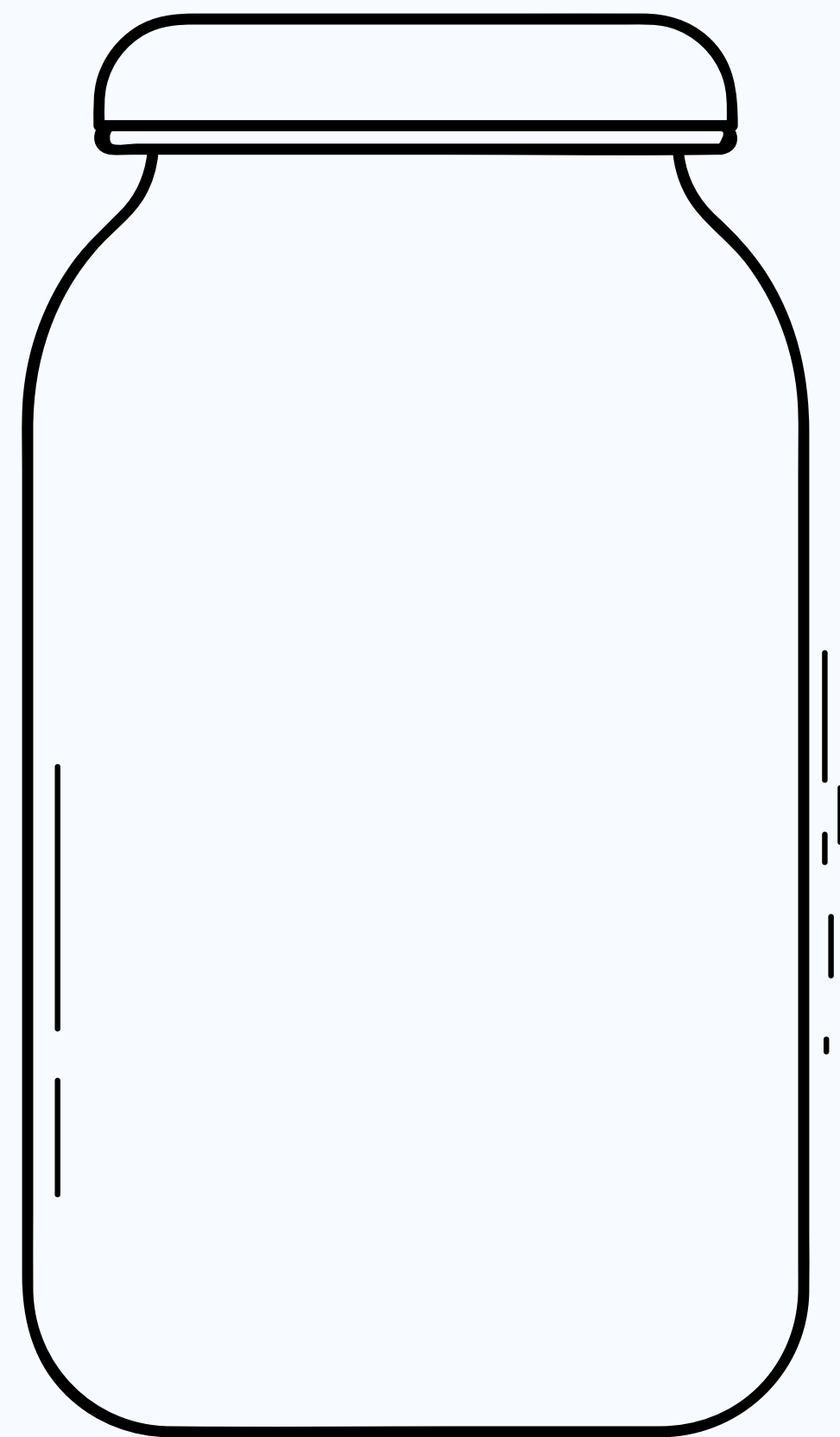


**ponašanje**

*Neću ni učiti. Ne vrijedi.*



- u savladavanju anksioznosti/uznemirenosti korisno je usmjeriti se na preispitivanje misli
- za početak obrati pažnju na to kakve rečenice ti se javljaju u situacijama koje ti stvaraju uznemirenost. Za to ti može pomoći sljedeća aktivnost.
- u bocu briga zapiši brige koje su ti je javile u situaciji kada si bio/la anksiozan/na.



## Aktivnost kognitivno preispitivanje

Navedi dokaze iz vlastitog života koji idu u prilog tome da je ta misao točna:

1

2

3



1

2

3

možda će ti biti teško prisjetiti se ovih dokaza, ali oni sigurno postoje! Prisjeti se svojih uspjeha iz drugih područja života. Koje su tvoje kvalitete i prednosti koje ti mogu pomoći?

Navedi dokaze iz vlastitog života koji idu u prilog tome da je ta misao **nije** točna:

## Što je realno?

Ova aktivnost sastoji se od toga da negativne identificirane misli pokušaš zamijeniti realnijima i manje obeshrabrujućima.

npr. *Opet ću dobiti jedan. Ne vrijedi mi se truditi.*



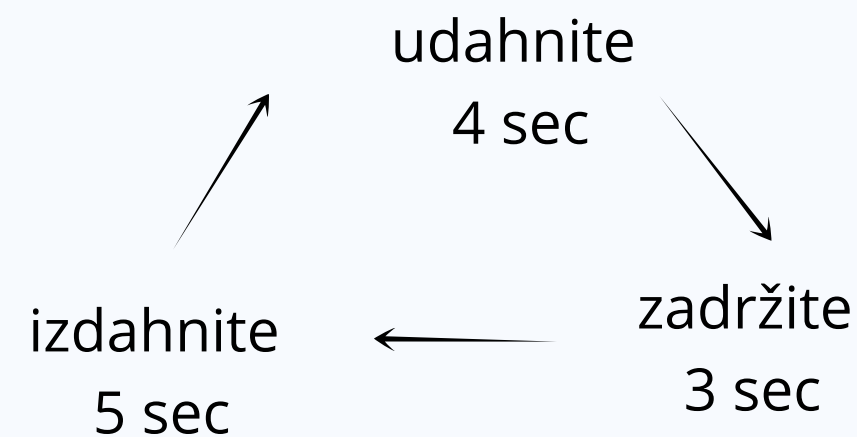
*Uspio sam dobiti pozitivno prošle godine iz onog teškog gradiva. Mogu ja ovo naučiti, moram se malo više potruditi.*

*Osjećam se usamljeno. Sigurno će mi se smijati, ako se nekome obratim.*



*Ako sada probam, znat ću na čemu sam. Važno je pokušati.*

Osim savjeta za bolji način razmišljanja, dio tehnika je povezan sa smanjenjem osjećaja stresa i tjelesne uznemirenosti.



Odaberi vremenski interval koji tebi odgovora. Preporuke se da izdah uvijek traje sekundu-dvije duže nego sam udah 😊



Kod trbušnog disanja važno je da se najprije udobno smjestiš. Stopala spusti na tlo. Jedan dlan položi na prsa, a drugi na trbuh. Dok dišeš, obrati pažnju na to da se gornji dlan, onaj na prsima, što manje pomiče, dok bi se dlan položen na trbuh trebao pomicati pri udahu i izdahu.

<https://dppsunce.hr/>

<https://www.kakosi.hr/>

Korisni linkovi na kojim možeš  
pronaći druge savjete, gotove  
radne listove, video vježbe

<https://www.youtube.com/@headspace>

<https://www.stampar.hr/hr/mentalno-zdravlje-mladih>



### **Brza (skraćena) relaksacija**

1. S bilo kojeg doživljaja preusmjeriti pozornost na senzaciju strujanja zraka u nosu. Kad pozornost odluta, prepoznati da je odlutala pa je ponovno vratiti na strujanje zraka u nosu. Na ostale događaje/psihičke sadržaje može se nakratko usredotočiti pozornost, imenovati ih (npr. galama na ulici, osjećaj tjeskobe, misli o problemu) i dodati: Baš me briga. To mi sada nije važno. Vraćam pozornost na strujanje zraka u nosu.
2. Prestati disati. Pratiti unutrašnji doživljaj. Osjetiti želju za disanjem. Još malo izdržati bez disanja. Duboko udahnuti. Usredotočiti pozornost na osjećaj zadovoljstva jer ste udahnuli i jer dišete.
3. S bilo kojeg doživljaja/psihičkog sadržaja preusmjerite pozornost na osjećaj svojeg postojanja. Recite sebi: Ja sada postojim. Provjerite je li to istina. Pitate se: Je li to istina, da li stvarno upravo sada postojim? Ustanovite je li tako. Na primjer: Da istina je, upravo ovdje i sada postojim. Sasvim pouzdano i jasno, neposredno, bez ikakve sumnje sada osjećam da postojim.  
Postanite svjesni još nečega: I ne samo da postojim, nego sam ja baš ja. Nisam nitko drugi. Sve kad bih i želio biti netko drugi, nikad to ne bih mogao postići.  
Osjetite je li tako: I ne želim biti netko drugi. Ja želim biti baš ja, a ja sam baš ja. Želim postojati. A postojim. Osjetite radost svog postojanja. Recite sebi: Postojim, a želim postojati. Ja sam baš ja. I to je baš dobro. Baš sam zadovoljan jer postojim i jer sam ja baš ja. To je dobro.
4. Usmjerite pozornost na desnu/lijevu ruku. Osjetite u potpunosti tonus mišića desne/lijeve ruke. Stisnite namjerno te mišiće, osjetite njihovu napetost. Opuštite te mišiće i zamislite/osjetite da se sada relaksacija širi na cijelo tijelo. Osjetite opuštanje i umirivanje cijelog tijela.
5. Zamislite da sjedite u bazenu u kojem je voda topla. Plitki bazen, tijelo je uronjeno u vodu, a glava je iznad vode. Preko čela puše osvježavajući povjetarac. Recite si šest puta: Ovdje i sada osjećam da je dolje ugodno toplo, teško i ritmično, a gore ugodno svježe. Ostanite u tom doživljaju koliko vam odgovara.

Tekst pripremili: *Vedran Bilić, Slađana Štrkalj Ivezić, Darko Marčinko, Marija Eterović*  
Opis vježbi: *prim. dr. sc. Vedran Bilić, psihijatar, psihoterapeut s dugogodišnjim iskustvom u primjeni autogenog treninga na bivšoj Klinici za psihološku medicinu KBC-a Rebro, koja je sada dio Klinike za psihijatriju i psihološku medicinu*

# Kontakti za pomoć

**TESA - psihološki centar**  
**01/4828888**  
**od 10 do 22 sati**

**PLAVI TELEFON**  
**01/4833 888**

**HRABRI TELEFON**  
**116 111; <https://tinejdzeri.hrabritelefon.hr>**

**CENTAR ZA KRIZNA STANJA I PREVENCIJU SUICIDA**  
**01 2376 470 ( za starije od 18)**

**Hrvatski zavod za javno zdravstvo**  
**Centar za mentalno zdravlje (bez uputnice uz najavu: Adresa: Duga ulica, 32100 Vinkovci**  
**Email: [centarzaprevencijuovisnosti@zzjz-vs.hr](mailto:centarzaprevencijuovisnosti@zzjz-vs.hr)**  
**Telefon: [032/334-715](tel:032/334-715)**

