

Što je to strah i kako ga prevladati- praktični savjeti

Strah je jedna od osnovnih emocija, snažna je i ima jaki efekt na naš um i tijelo. Evolucijski nam pomaže da u nama izazove mehanizme obrane tijela od situacija opasnih po život, recimo kada se nađemo u požaru ili smo napadnuti. No, strah se također javlja i kada se suočavamo s događajima koji nisu opasni po život, kao što su ispiti, javni nastupi ili razgovori za posao. Sve u svemu, prirodni odgovor organizma javlja se na prijetnju koja može biti stvarna ili percipirana. Anksioznost je riječ koju koristimo za vrstu straha od nečega lošeg što bi se moglo dogoditi u budućnosti. I jedan i drugi osjećaj mogu trajati kratko, ali mogu potrajati i neko vrijeme ili čak preuzeti kontrolu nad našim životom, što onda počne utjecati na osnovne sposobnosti življenja kao što su spavanje, jedenje, koncentracija, učenje. Tada to utječe nepogodno i na naše zdravlje. Na svu sreću, postoje mehanizmi i vježbe s kojim si možemo pomoći vratiti život u svoje ruke i nositi se sa novim i nepoznatim situacijama puno lakše.

Kako se ponašam kada me je strah?

Kada se osjećamo prestrašeno ili anksiozno, naše tijelo i um rade jako brzo. Neke od stvari koje se mogu dogoditi su sljedeće:

- Srce počne brzo kucati
- Disanje se pojačava
- Pojačano se znojimo
- Želudac se „stisne“, gubi se apetit
- Vrti nam se u glavi
- Ne možemo se pomaknuti s mjesta
- Usta postanu suha
- Ne možemo usmjeriti pažnju na nešto drugo

Ovo se događa zato što se naše tijelo priprema na stanje opasnosti te stoga pojačava optok krvi u mišićima, povećava šećer u krvi, usmjerava pažnju na jednu stvar (opasnost). U pravoj i trenutnoj opasnosti (npr. potres) jako je važno i pogodno da organizam ovako djeluje. No, kada je tijelo stalno u stanju stresa (stres u svakodnevnom životu, brzi život, puno posla, problemi u obitelji) pojačane opetovane reakcije u organizmu isti taj organizam oslabljuju i čine ga nesposobnim za normalan rad i funkcioniranje, što dovodi do problema sa spavanjem, iritabilnošću, glavoboljama, teškoćama u planiranju budućnosti i lošim samopouzdanjem.

Što je to napadaj panike?

Napadaj panike je epizoda iznenadnog i vrlo intenzivnog straha ili anksioznosti za koji nam se čini kao da se pojavio niotkud i bez očiglednog razloga. Obične traje od par minuta do oko pola sata (a katkada i nešto dulje). Osim tjelesnih simptoma, koji su gore navedeni, javljaju se i sljedeće negativne misli: misli da će se dogoditi nešto kobno, da gubimo kontrolu, da ćemo učiniti nešto što će nas osramotiti, da ćemo se ugušiti, dobiti srčani udar, moždani udar, da ćemo umrijeti. Doživljavamo i različita perceptivna iskrivljenja kao da smo u snu ili npr. imamo dojam da je „situacija nestvarna“ ili da smo „mi nestvarni“ pa nam se čini kao da ćemo poludjeti.

Kako si mogu pomoći?

1. Suočite se sa strahom, ako možete

Ako uvijek izbjegavamo situacije kojih nas je strah, to može dovesti do toga da prestanemo raditi stvari koje moramo ili koje trebamo. Ne dopuštamo si saznati hoće li ishod u takvim situacijama uvijek biti loš kao i onaj put kada je izazvao u nama strah, niti si dajemo priliku da naučimo kako se s takvim situacijama nositi efektivno.

Dopustite si kratko vrijeme u kojem ćete „biti“ sa svojim strahom. Zatvorite oči, dišite duboko i polako i recite sami sebi:

„Ovo što osjećam je samo strah, strah je neugodan, ali nije opasan, pričekat ću da prođe.

Ovi neugodni osjećaji koje osjećam su bezopasni i samo su neugodni, ja to mogu podnesti.

Ne moram nigdje bježati, ovo što osjećam je samo strah koji sam doživio/la puno puta do sada i znam da će proći, ostat ću ovdje jer ja to mogu izdržati.

To što se bojim nije znak ludila niti početak neke tjelesne bolesti, to je samo strah, sačekat ću da prođe.

Ne moram se kontrolirati, strah će proći, ne mogu izgubiti kontrolu nad sobom.

To što se bojim i osjećam bespomoćno ne znači da sam slab/a ili bespomoćan/na, to je samo osjećaj koji će proći, sačekat ću da prođe.

Nije sramota bojati se, drugi ljudi neće ni primijetiti kako se ja osjećam. Čak i da neko primijeti da se bojim, to ne znači da sam ja nesposobna osoba.”

Nakon što ste odradili ovu vježbu, nagradite se s nekom lijepom aktivnošću: nazovite dragog prijatelja, poigrajte se s kućnim ljubimcem..

2. Upoznajte sebe

Pokušajte naučiti nešto više o svom strahu. Možete voditi dnevnik misli kako biste lakše uočili okolinske i unutarnje faktore koji se događaju u situaciji kad krene osjećaj straha. Budite znatiželjni, istražujte! Napišite popis onoga čega se bojite. Odakle dolazi ovaj osjećaj? Koje boje ima? Gdje ga osjećate? Koje reakcije izaziva u vama? Koje misli? Možete si navesti i listu stvari (osoba) koje vam pomažu da se sa strahom nosite. Također, bitno je navesti i vjerovanja (koja mogu biti istinita i neistinita) o tome što je u pozadini vašeg straha.

Možete si postaviti i male, dostižne ciljeve koji vode onom velikom krajnjem cilju, nadvladavanju straha. Počnite s nečim malim i uvijek imajte vjere u sebe!

3. Vježba

Povećajte količinu tjelesne vježbe, ona zahtijeva koncentraciju te vam na taj način može skrenuti misli s onih loših, anksioznih. Vježba je dobra za vaše tijelo, neovisno u kojoj fazi života se nalazite i pomaže da se osjećamo svježije, odlučnije, jače, zdravije. Svaki dan si napravite mali cilj. To može biti jednostavno otići prošetati, odigrati neki sport s djetetom u dvorištu, ili se prijaviti na online treninge.

4. Zdrava prehrana

Jedite puno voća i povrća i pokušajte izbjegavati velike količine šećera. Kofein također pojačava osjećaj anksioznosti. Izbjegavajte alkohol, iako se naša percepcija straha smanjuje konzumirajući alkohol, posljedice konzumacije mogu još više pojačati osjećaj straha ili anksioznosti.

Emocionalna glad

Javlja se naglo. Tjelesna se glad javlja postupno, signalima u želucu, emocionalna glad dolazi naglo, kao „napadaj“.

Usredotočena je na specifičnu hranu. Imamo potrebu jesti baš određenu vrstu hrane i nijedna zamjena nas ne zadovoljava.

Događa se „iznad vrata“. Počinje u ustima i umu. Usta žele okusiti pizzu ili krafnu s čokoladom. Intenzivno razmišljamo o željenoj hrani.

Obuhvaća automatsko ili odsutno konzumiranje hrane. Kao da tuđa ruka grabi sladoled i stavlja vam ga u usta (automatsko jedenje) ili uopće niste primijetili da ste pojeli cijelu vrećicu keksa (odsutno jedenje).

Neodgodiva je. Emocionalna glad traži hranu odmah da bi se neugodna emocija ublažila što prije.

Povezana je s uznemirujućom emocijom. Šef je vikao na vas. Sin vam ima problema. Emocionalna glad javlja se u uznemirujućoj situaciji.

Ne jenjava ni kad ste siti. Budući da jedemo da bismo umrtvili neugodne osjećaje, a ne da bismo nahranili tijelo, to često završi prejedanjem.

Potiče krivnju. Paradoks emocionalnog prejedanja jest u tome što jedete kako biste se osjećali bolje, a tada se kritizirate jer ste jeli kekse, kolače... Obećavate sebi da ćete se iskupiti („Vježbat ću, držati dijetu, preskakati obroke i tako dalje – sutra!“)

Kad osjetite napadaj emocionalne gladi, pomažu sljedeći koraci:

1. Odlučite ne jesti sljedećih petnaest minuta.
2. Udaljite se od hrane, ako vam je pri ruci.
3. Operite zube ili popijte vode kako biste se oslobodili gladi koja potječe iz usta.
4. Zapitajte se: „Osjećam li strah, gnjev, napetost ili stid?“. Te su emocije u korijenu svake emocionalne gladi.
5. Te osjećaje zamijenite ljubavlju prema sebi:
 - a) Pokušajte prizvati osjećaj ljubavi i sreće, onaj koji nas preplavi, primjerice, kad pobijedimo na natjecanju ili kad kao dijete otvaramo dar. Pronađite barem naznaku tog osjećaja u sebi i rasplamsajte ga koliko god možete.
 - b) Nekoliko puta ponovite afirmativne riječi: „Opraštam sebi, prihvaćam se i vjerujem samome sebi.“

5. Opuštanje

Tehnike opuštanja mogu vam pomoći umiriti i smanjiti fizičke simptome straha. Meditacija, abdominalno disanje, masaža neke su od prijedloga za ovaj korak.

Abdominalno (duboko) disanje

Duboko je disanje učinkovit način za smirivanje fizičkih reakcija na stres. Duboko disanje smiruje otkucaje srca, snižava krvni tlak i pojačava osjećaj da imamo situaciju pod kontrolom.

Ovu jednostavnu tehniku svatko može prakticirati. Ako je nekome lakše, može staviti jednu ruku na prsni koš, a drugu na trbuh – ruka na trbuhu vizualno je pokazalo da se ruka na prsnom košu ne smije pomicati.

- a) Jednostavno, udahnite duboko na nos.
- b) Zadržite dah nekoliko trenutaka (brojite 1,2,3).
- c) Polagano izdahnite na usta (brojite 1,2,3,4,5,6).

Ponavljajte udahe i izdahe dok ne osjetite opuštanje i smirenje.

6. Zahvalnost

Kada god osjetite strah, počnite razmišljati o onome na čemu ste zahvalni u vezi stvari koje se bojite. Napišite to na papir. Za svaku negativnu stvar, stavite barem 3 pozitivne. Važno je preusmjeravati misli na pozitivno kako ne bi zapeli u vrtlogu negativnosti, iz kojeg je teško izaći. Nakon toga porazgovarajte s nekim bliskim, razgovor je važan jer potiče odnose, stvara osjećaj sigurnosti u druge ljude i jača socijalnu podršku, pomoću koje je lakše nadjačati probleme. Volite sebe.

Vaša psihologinja, Irena Križanec

Literatura:

Steimer, T. (2002). The Biology of Fear and Anxiety Related Behaviours. *Dialogues Clin Neurosci*, 4, 231–249.

Öhman, A. (2000). “*Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives.*” In: M. Lewis & J.M. Haviland-Jones (Eds.). *Handbook of emotions (2nd Ed)*. New York: The Guilford Press. pp. 573–593.

Science. Reactivation of recall-induced neurons contributes to remote fear memory attenuation. 15 June 2018, Vol. 360, Issue 6394, pp. 1239-1242 DOI: 10.1126/science.aas9875.
<https://science.sciencemag.org/content/360/6394/1239>. Accessed May 22, 2019