

Управљајте својом узнемирености уместо да она управља вама

Поштоване колегинице и колеге,

У наставку можете наћи корисне информације о начинима за борбу против стреса и узнемирености који су ових дана присутни више него иначе.

Осећаји забринутости и страха су неопходни у оваквим ситуацијама. Узнемиреност је природни одговор на непознато, а пуно тога о Корона вирусу још увек не знамо. Нормално је осећати се забринуто у вези целе ове ситуације зато што нас забринутост штитити и постиче на смишљање решења, буди здрав разум, буди одговорност ка превентиви и поштовању свих правила која нам превентива налаже (социјална дистанца, прање руку, ношење рукавица и маске...) и то је "добра забринутост".

Са друге стране забринутост може да буде и екстремна која у овом случају може да прерасте у панику. Паника садржи страх, а страх је "убица" здравог разума и веома се брзо шири, на околину, на партнера, на родитеље, на децу, на укућане, па и на ширу заједницу и то може да доведе до тога да правимо неке непромишљене и нерационалне потезе, као што су масовна куповина хране, нерационална куповина и коришћење средстава за дезинфекцију, па чак можемо довести себе у стање да осећамо симптоме вируса иако га немамо. Добра вест је да не морамо да седимо и чекамо да нас узнемиреност потпуно прогута, већ можемо да чинимо нешто што ће нам помоћи да се са њом изборимо и сачувамо своје ментално и физичко здравље.

Постоји низ активности, техника и стратегија помоћу којих можете да смањите симптоме узнемирености, а можда чак и да је у потпуности превазиђете.

Овде ћемо приказати вежбе дисања које су се показале као најефикасније у савладавању страха, стреса и узнемирености, а које свако може да савлада, јер начин на који дишемо има директан утицај на ниво тензије коју носимо у телу и може повећати или умањити симптоме узнемирености. Када смо смирени, дишемо спорије јер организму није потребна додатна енергија. Када смо под стресом или нас обузме страх дишемо убрзано и углавном горњим делом груди. Организам се у овом стању припрема за одбрану од "опасности" па зато тежи да произведе вишак кисеоника што може довести до појаве појачане узнемирености коју прати вртоглавица, доживљај трњења у рукама ногама или другим деловима тела, тежине у грудима, снажно лупање срца, доживљај гушења.

Право дијафрагмално дисање, смањује стрес, страх и узнемиреност, а мозак добија кисеоник и почиње трезвеније и боље да размишља. У наставку текста приказана је вежба абдоминалног дисања.

Вежба абдоминалног дисања

1. Покушајте да утврдите ниво напетости коју осећате. Затим ставите једну руку на трбух одмах испод грудног коша.

2. Удахните полако и дубоко кроз нос до дна плућа, другим речима, погурајте ваздух што је ниже могуће. Ако дишете трбухом, рука би требало да се подиже. Тебало би да вам се грудни кош помера тек незнатно док вам се стомак шири. (Код абдоминалног дисања, дијафрагма, мишић који раздваја грудни кош и трбушну дупљу, помера се надолу, што узрокује подизање трбуха.)

3. Након што сте дубоко удахнули, сачекајте неколико тренутака и онда издахните полако кроз нос или уста, у зависности од тога шта вам више одговара. Постарајте се да издахнете до краја. Док издишете, препустите се целим телом (можете да замислите како вам се руке и ноге опуштају и висе уз тело).

4. Удахните дубоко 10 пута. Покушајте да одржите дисање уједначеним, без „хватања ваздуха“ или наглог издисања. Да бисте лакше успорили дисање можете одбројати до 4 (1-2—3—4) када удахнете и онда полако одбројати до 4 док издишете. Не заборавите да направите кратку паузу након сваког удисаја. Бројте уназад од 10 до 1 са сваким издисајем. То би требало да изгледа овако:

Полако удахните... Пауза... Полако издахните. (Десет.)

Полако удахните... Пауза... Полако издахните. (Девет.)

Полако удахните... Пауза... Полако издахните. (Осам.)

И тако до један. Ако осетите вртоглавицу док вежбате абдоминално дисање, застаните 15 до 20 секунди, и онда почните поново.

5. Ако желите, можете да продужите вежбу, можете да урадите два или три сета абдоминалног дисања, бројећи уназад од 10 до 1 за сваки сет (сваком издисају придаје се један број). Пуних пет минута абдоминалног дисања имаће далекосежне ефекте у ублажавању анксиозности или првих симптома панике. Неким људима више одговара да броје од 1 до 10. Можете слободно и ви тако да урадите ако вам то одговара.

Да би проценили свој степен узнемирености у вези тренутне ситуације може вам помоћи следећи упитник за самопроцену који врло лако можете сами да урадите.

Свакој испод наведеној ставци можете доделити:

- **1 бод** уколико вам се никада не дешавају ситуације које су наведене,
- **2 бода** уколико вам се понекад дешавају овакве ситуације,
- **3 бода** уколико вам се увек или често дешавају наведене ситуације.

Примећујем промене у узнемирености у односу на период пре пандемије:

1. Тешко се концентришем, мисли ми лутају, заборављам
2. Размишљам о болести/смрти/глади/финансијским проблемима
3. Брину ме ствари које би могле да се догоде (шта ако...)
4. Примећујем промене у ритму спавања/начину исхране
5. Осећам болове у телу (глава, стомак, грудни кош)
6. Зноје ми се дланови
7. Осећам се беспомоћно, угрожено, мрзовољно
8. Расположење ми је промењиво
9. Појачано се љутим/радујем/осећам кривицу
10. Имам потребу за алкохолом/цигаретама/лековима за смирење и сл.
11. Боље бих се осећао/ла да могу да контролишем и планирам догађаје
12. Требало би да се боље сналазим у оваквим ситуацијама

Саберите све вредности својих одговора.

- Уколико је збир Ваших одговора у распону **12-18** - Пандемија није значајно утицала на ваш уобичајени ниво узнемирености. То значи да ситуацију успевате да држите под контролом и да трезвено размишљате.
- Уколико је збир Ваших одговора у распону **19-30** - Умерено сте узнемирени у односу на тренутне догађаје. Ово значи да Вас тренутна ситуација умерено додатно узнемирава. Пратите своја размишљања и осећања, по потреби примените претходно описано методу абдоминалног дисања и увек имајте да није све ван наше контроле – уколико останемо у кући и смањимо контакте, ми смо безбедни.
- Уколико је збир Ваших одговора је у распону **31-36** - Високо сте узнемирени, примените методу абдоминалног дисања из текста. Уколико узнемиреност дуго траје и нисте у стању да сами пребродите страх и напетост обратите се стручним лицима на следеће телефоне:
 - Психосоцијална помоћ "Др Лаза Лазаревић" **0800 3090309**
 - Институт за ментално здравље **063 7298260** (број телефона за младе и децу до 18 година)
 - Институт за ментално здравље **063 1751150** (број телефона за особе старије од 18 година)
 - <https://savezpsihoterapeuta.org/wp-content/uploads/2020/04/Savez-dru%C5%A1tava-psihoterapeuta-COVID19-13.pdf>

Још једном вас подсећамо да будете одговорни и заштитите себе и друге

Људски ресурси и СМК