

KAJ JE TESNOBA

IN KAKO JI LAHKO REČEMO: »ADIJO!«

Poznate občutek, ko imate skrbi, da bo šlo nekaj narobe, ali pa ste prepričani, da je nekaj narobe z vami?

In potem vas zaradi skrbi in negativnih misli morda ...

... boli glava, se težje zberete in vam grede vsi na živce, hitreje dihate, se vam vrti v glavi.

... boli trebuh, vam je slabo.



... tišči v prsih, vam hitreje bije srce, imate napete mišice.

Temu, kar občutimo, se reče **TESNOBA** oz. **ANKSIOZNOST**.

Pogosto se pojavi, ko se zgodi nekaj, kar nismo pričakovali, in ko se nam zdi, da ne bomo kos spremembam.

Občasno jo občutimo vsi. Podobna je strahu.

Ni nevarna, lahko jo obvladamo in mine.

Pa vendar je tesnoba nekaj neprijetnega. Kaj lahko naredimo, da čimprej mine?

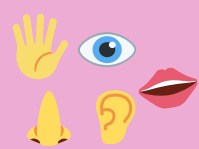
Z NAŠIMI MISLIMI LAHKO VPLIVAMO NA NAŠE POČUTJE.

POSKUŠAJMO UMIRITI SVOJE MISLI IN NEGATIVNE MISLI SPREMENITI V POZITIVNE.



Pogovorimo se z osebo, ki ji zaupamo in ji povejmo, kaj nas skrbi.

Če vas v teh dneh zanima in skrbi kaj v zvezi s koronavirusom ali z njim povezanim dogajanjem, vprašajte o tem svoje starše ali katero drugo odraslo osebo.



Ko nas kaj skrbi in se začnemo spraševati, »kaj, če ...«, lahko pomaga, da si rečemo »stop« in svojo pozornost usmerimo na to, kaj se dogaja v »tem trenutku« okoli nas (kaj vse vidimo, kaj vse slišimo, kaj vonjamo, okušamo, tipamo ipd.).

To samo opazujemo in ne razmišljamo, ali je nekaj dobro ali slabo.



Ko imamo negativne misli (npr. »To mi sigurno ne bo uspelo.«), poskusimo te misli spremeniti v pozitivne (npr. »Dobro se bom pripravila in lahko uspešno opravim to nalogo.«). Je pa za to potrebna vaja.



Ko nam je težko, lahko pomaga, če se spomnimo na kakšno lepo, veselo stvar, ki se nam je zgodila. Pomislimo lahko na ljudi, ki jih imamo radi.



Pomislimo, če smo že kdaj prej imeli podoben problem in smo našli rešitev. Morda lahko na tak način problem rešimo tudi zdaj.



Skrbi lahko tudi narišemo ali napišemo.

Morda nam bo lažje, ko bomo neprijetne misli spravili na papir.



Pomislimo, na kaj lahko vplivamo.

Npr. če nas skrbi, da bi se mi ali ljudje, ki jih imamo radi, okužili s koronavirusom, lahko poskrbimo za čistočo rok in da ostajamo doma. Vsako jutro naredimo načrt, kako bo potekal naš dan (npr. po zajtrku telovadimo, potem delamo za šolo, nato sledi kosilo, potem igra ...).

SPROSTIMO SVOJE TELO.



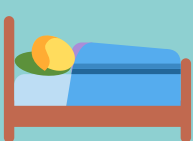
Razgibajmo se. Pojdimo na sprehod v naravo ali pa telovadimo doma, v svoji sobi, na balkonu ...



Jejmo zdravo hrano.



Ko začutimo, da smo napeti, nemirni, se ustavimo in bodimo pozorni na svoje dihanje. Vdihnimo in štejmo do 4, potem zadržimo dih in štejmo do 5, potem pa počasi izdihnimo in štejmo do 6.



Poskrbimo, da dovolj dolgo spimo. Držimo se urnika spanja (vsak večer zaspimo in se zjutraj zbudimo ob približno enakem času). Telefone, računalnike in druge naprave ugasnimo ali pa jih umaknimo iz spalnice, da nas ne motijo med spanjem. Pred spanjem se sprostim (npr. s poslušanjem glasbe, z branjem ...).

POČNIMO STVARI, OB KATERIH SE POČUTIMO PRIJETNO.



Počnimo nekaj, kar nas veseli, npr. rišimo, plešimo, pomagajmo pri kuhanju kosila, igraymo računalniške igre, pripovedujmo šale, delimo smešne posnetke, s pomočjo video klica se pogovarjajmo s prijatelji.

Ko smo v stiski, nam pomaga tudi to, da pomagamo nekemu drugemu (npr. pokličemo nekoga, ki živi sam, in mu s tem polepšamo dan).