

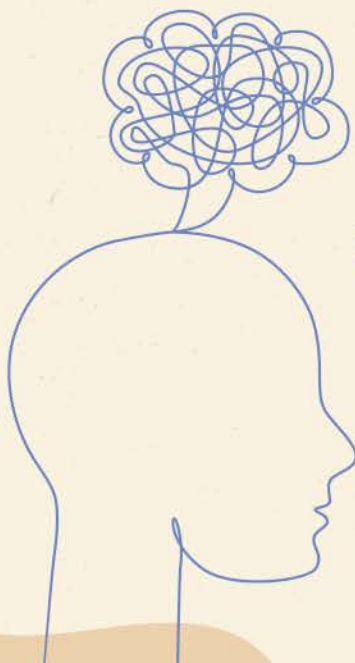
## SAVETI U NOŠENJU SA NAPADIMA PANIKE

### Tokom napada panike:

- Koncentrišite se na disanje. Fokus na spori udah i izdah dok brojite do pet može da vam pomogne.
- Tapkajte nogama u mestu. Nekim ljudima to pomaže u kontroli disanja.
- Koncentrišite se na svoja čula. Na primer, probajte slatkiše ili žvaku sa ukusom mente, ili dodirnite ili zagrlite nešto mekano.
- Tehnike uzemljenja mogu da vam pomognu u stvaranju većeg osećaja kontrole.

### Nakon napada panike:

- Obratite pažnju na ono što je vašem telu potrebno nakon napada panike, npr. da se osamite i odmorite u miru, ili da nešto pojedete ili popijete.
- Poverite se nekome u koga imate poverenja. Moglo bi da bude od pomoći da bliske ljude upoznate sa svojom situacijom i načinima na koje mogu da vam pomognu ukoliko se napad panike ponovi.



## ANKSIOZNOST



Anksioznost je ono što osećamo kada smo zabrinuti, napeti ili kada se bojimo – posebno kada su u pitanju stvari koje će se uskoro dogoditi ili za koje mislimo da bi mogle da se dogode u budućnosti. Anksioznost je prirodan ljudski odgovor na situacije u kojima se osećamo ugroženim. Možemo da je doživimo kroz naše misli, osećaje i fizičke senzacije. Većina ljudi se ponekad oseća anksiozno, naročito kad se nosi sa stresnim događajima ili promenama.

Međutim, anksioznost može da postane **problem** ukoliko utiče na vaš svakodnevni život, kao u sledećim primerima:

- vaši osećaji anksioznosti i teskobe vrlo su snažni ili traju duže vremena
- vaši strahovi ili brige nisu u proporciji sa realnom situacijom
- izbegavate situacije zbog kojih biste mogli da se osećate anksiozno
- vaše brige su jako uznemirujuće ili ih je teško kontrolisati
- redovno doživljavate simptome anksioznosti, uključujući i napade panike
- teško vam je da obavljate svakodnevne aktivnosti i da uživate u stvarima koje volite

Simptomi anksioznosti mogu da budu kratkotrajni, ali mogu i da potraju i izazovu ozbiljnije probleme u različitim aspektima života, uključujući:

- brigu o sebi
- zadržavanje posla
- stvaranje novih ili održavanje postojećih međuljudskih odnosa
- isprobavanje novih stvari
- uživanje u slobodnom vremenu.

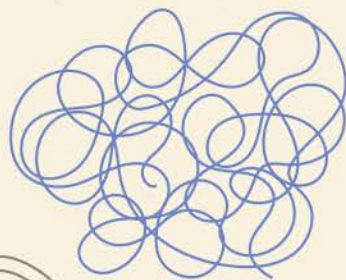
Anksioznost se kod svake osobe manifestuje na drugačiji način, a **simptomi** mogu biti somatski i mentalni.

### Somatski simptomi

- mučnina
- osećaj vrtoglavice ili vrtoglavica
- žmarci i trnci
- nemir ili nesposobnost da se sedi mirno
- glavobolje, bol u leđima ili drugi bolovi u telu
- ubrzano disanje, lupanje srca
- znojenje ili nagli osećaji toplote u telu (valunzi)
- problemi sa spavanjem
- škrgutanje zubima, posebno noću
- potreba za toaletom češće ili ređe nego obično
- promene u seksualnom nagonu
- napadi panike.

### Mentalni simptomi:

- osećaj napetosti, nervoze
- osećaj straha ili strah od najgoreg
- osećaj da se svet ubrzava ili usporava



- neprestana briga ili osećaj da će se dogoditi loše stvari ako prestanete da brinete
- želite ohrabrivanje od drugih ljudi, ili se brinete da su drugi ljuti na vas
- brinete se da gubite dodir sa stvarnošću
- puno razmišljate o lošim iskustvima ili razmišljate o njima iznova i iznova
- osećaj nepovezanosti sa svojim umom ili telom, ili kao da posmatrate nekoga drugoga
- osećaj nepovezanosti sa svetom oko sebe ili kao da svet nije stvaran
- brinete o stvarima koje bi mogle da se dogode u budućnosti

## SAVETI ZA USPEŠNO NOŠENJE SA ANKSIOZNOŠĆU

### Razgovarajte s nekim kome verujete

Razgovor s nekim kome verujete o onom što vas uznemirava ili čini anksioznim moglo bi da vam donese olakšanje. Može da bude od pomoći i da vas samo neko sasluša i pokaže da mu je stalo. Ukoliko niste spremni da se otvorite nekoj bliskoj osobi, obratite se stručnom licu.



### Pokušajte da savladate brige

Teško vam je da prestanete da se brinete kada ste uznemireni ili anksiozni. Možda imate brige koje ne možete da kontrolišete. Ili možda imate osećaj da može da bude od koristi ukoliko nastavite da brinete - ili da bi se desilo nešto loše ukoliko biste prestali da brinete.

Odvojite određeno vreme kada ćete se fokusirati na svoje brige; kako biste umirili svoju savest. Nekim ljudima pomaže korišćenje štoperice.



### Vodite računa o svom fizičkom zdravlju

Trudite se da dovoljno spavate. Spavanje može da vam da energiju da se nosite sa teškim osećanjima i iskustvima.

Vodite računa o ishrani. Redovna i raznovrsna ishrana utiču na održavanje stabilnog nivoa šećera u krvi i mogu da utiču na raspoloženje i nivo energije.

Izbegavajte alkoholna i pića sa visokom koncentracijom kofeina, jer mogu da utiču na povećanje napetosti.

Pokušajte da se redovno bavite fizičkom aktivnošću. Fizičke vežbe mogu da budu jako korisne za mentalno zdravlje. Provedite što više vremena u prirodi i na otvorenom.

