

PRVA POMOĆ ZA ANKSIOZNOST



Brzi alati za ekstremna,
nesigurna vremena

RICK HANSON, DR. SC. • MATTHEW MCKAY, DR. SC.
• MARTHA DAVIS, DR. SC. • ELIZABETH ROBBINS ESHELMAN,
MR. SC. • MARTIN N. SEIF, DR. SC. • SALLY M. WINSTON, DR. SC.
• DAVID A. CARBONELL, DR. SC. • CATHERINE M. PITTMAN, DR. SC.
• ELIZABETH M. KARLE, MR. SC.



Samobor, travanj 2023.

Napomena izdavača

Ova je knjiga objavljena kako bi pružila točne i vjerodostojne informacije u vezi s obrađenom temom. Prodaje se uz napomenu da se izdavač ne bavi pružanjem psiholoških, financijskih, pravnih ili drugih stručnih usluga. Ako vam je potrebna stručna pomoć ili savjetovanje, obratite se svom liječniku.

Copyright © 2020 Rick Hanson, Matthew McKay, Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Martin N. Seif, Sally M. Winston, David A. Carbonell, Catherine M. Pittman, Elizabeth M. Karle i New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

Copyright© Lidija Toman i Opus Gradna 2023.

Prijevod s engleskoga: Lidija Toman

Sva prava pridržana. Ni jedan dio ove knjige ne smije se koristiti bez pisanog dopuštenja vlasnika autorskih prava, osim u slučaju medijskih osvrti i stručne kritike.

ISBN: 978-953-8124-47-1

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001172095.

SADRŽAJ

Uvod	1
------	---

I DIO: PRONAĐITE MIR SADA

1. Ne dajte se uznemiriti	4
2. Primijetite da ste u ovom trenutku dobro	7
3. Dijafragmalno disanje	10
4. Stvorite svoje posebno mjesto	13
5. Nađite utočište	16
6. Progresivno opuštanje	18
7. Meditacija u sjedećem položaju	20
8. Brzo opuštanje	22
9. Opuštajuća vizualizacija	24
10. Osjećajte se sigurnije	27

II DIO: SUOČAVANJE S BRIGAMA I TJESKOBOM

11. Promijenite način na koji gledate svijet	32
12. Izvedite svoje brige u šetnju	34
13. Zamijenite jednu misao drugom	36
14. Zakažite sastanak s brigom	38
15. Promijenite kanal tjeskobe	41
16. Opišite svoje brige	43
17. Radite suprotno	45
18. Brojite svoje brige	47
19. Ugodite svojoj brizi	49

20. Eksperiment s brigom	51
21. Zamijenite brigu planiranjem	54

III DIO: NAPREDNE VJEŠTINE OPUŠTANJA

22. Aktivirajte Mindfulness	58
23. Pad njihala	60
24. Vježba s pet prstiju	63
25. Autogeni trening	65
26. Antistresne kombinacije	69
27. Usvojite ono dobro	71

IV DIO: SUPERUČINKOVITE STRATEGIJE KOJE ZAHTIJEVAJU MALO VIŠE VREMENA

28. Prepoznajte dobro u sebi	76
29. Napravite obrat u razmišljanju	79
30. Uzbudite se	81
31. Kognitivna defuzija	84
32. Pobijedite iscrpljenost i pronađite snagu	86
33. Tjelovježbom protiv anksioznosti	88
34. Naspavajte se	90
35. Pošaljite anksioznost u mapu "neželjene pošta"	94
36. Ohrabrujuće misli	96
37. Budite velikodušni	98
38. Ljubav	101
39. Priznajte i prihvatite	104
40. Imajte vjere	107

Prijedlozi za čitanje	111
-----------------------	------------

UVOD

Živimo u teškim i nesigurnim vremenima. Od prirodnih katastrofa, masovnih otkaza i automatizacije poslova do globalnih pandemija koje su nam donedavno bile nezamislive, a da ne spominjemo političke podjele oko svega navedenog. Čini se da je razloga za brigu napretek.

Kada ste uzeli ovu knjigu u ruke, sigurno ste tražili olakšanje od briga što vam se roje po glavi, opsesivnih misli o najgorem mogućem scenariju ili onog vječitog nemira što ga tjeskoba stvara u vašem tijelu. Ova knjiga svakako će vam pomoći da se osjećate bolje, ali važno je i to da znate da su vaši osjećaji valjani. Čak i za dobrih dana zna biti teško odagnati onaj osjećaj da je katastrofa odmah iza ugla i da moramo poduzeti sve što možemo da budemo za nju spremni.

A za loših dana... možete se osloniti na ovu knjigu. Baš kao pribor prve pomoći koji držite u ormariću ispod umivaonika, ovaj alat za poboljšanje mentalnog zdravlja pružit će vam predah od panike i zabrinutosti za budućnost te vam omogućiti da se usredotočite na ono što možete učiniti ovdje i sada.

U ovoj kratkoj knjizi sakupili smo četrdeset najjednostavnijih i najdjelotvornijih vježbi, tehnika i postupaka za smanjenje anksioznosti. Osmislili su ih vrhunski stručnjaci za mentalno zdravlje, koji ove vještine primjenjuju u radu sa svojim pacijentima. Uz to, sve ove tehnike proizlaze iz znanstveno utemeljenog liječenja anksioznosti. Kada kažemo „znanstveno utemeljeno liječenje” ne mislimo samo na to da alati predstavljeni u ovoj knjizi već desetljećima funkcioniraju na pacijentima, već i to da su testirani i odobreni u istraživačkim laboratorijima diljem svijeta.

Možda ste čuli za kognitivno-bihevioralnu terapiju, neuroznanost ili smanjenje stresa temeljeno na tzv. *mindfulnessu*¹. Ako jeste, onda mož-

¹ *Mindfulness* (eng.) – fokusiranje upravo na onaj trenutak u kojem jesmo, na ono što se događa *sada*. Istraživanja pokazuju da psihoterapija koja se zasniva na *mindfulnessu* smanjuje simptome anksioznosti i depresije (nap. prev.).

da pretpostavljate kako će vam ova knjiga pomoći. Ako niste, ne brinite se. Ne morate poznavati sve te vrste terapija da biste izvukli maksimum iz ove knjige. Naš je cilj da se usredotočite na to da poboljšate svoje raspoloženje, bolje razumijete svoje misli i živite u skladu s onim što vam je zbilja važno. Na posljednjim stranicama naveli smo i kratak popis literature, za one koji žele saznati više o spomenutim vrstama terapija.

Sam početak knjige, međutim, naučit će vas tehnikama smirivanja, prije nego što se bacite na mukotrpniji dio posla – upravljanje anksioznim mislima i osjećajima. Ako ste u mogućnosti, preporučujemo vam da zaista krenete od početka, jer ćete lakše raditi na svojoj anksioznosti nakon što uspostavite osnovnu razinu smirenosti ili „nereaktivnosti“.

Također, ova knjiga osmišljena je tako da vam pruži ono što vam je potrebno u određenom trenutku, stoga nema potrebe za isprobavanjem svih tehnika opuštanja ako već znate što vam odgovara. Isto tako, ako tijekom prakticiranja ovih metoda shvatite da, na primjer, vježba 9, „Opuštajuća vizualizacija“, u vašem slučaju djeluje dobro, neka vam ona postane navika pa pređite na sljedeći dio. Sve tehnike u ovoj knjizi mogu se primijeniti odmah – prema potrebi i na zahtjev. Dovoljno su fleksibilne da funkcioniraju s bilo kojom vrstom anksiozne misli ili brige, i zato ih slobodno koristite kako vam koja zatreba. Možda ne bi bilo loše da držite ovu knjigu na stolicu za kavu – ili na nekom drugom mjestu gdje je lako dostupna. To vam može pomoći da pronađete olakšanje kada vam zatreba.

Dok budete primjenjivali vježbe i tehnike iz ove knjige, pokušajte u njih unijeti što više razigranosti. Važno je imati otvoren um. Ipak, ako vam se čini da nešto ne funkcionira, odbacite to i pređite na nešto drugo. Ovdje ste vi prioritet.

Današnja vremena doista su uznemirujuća, ali pronalaženje trenutka za brigu o svome mentalnom zdravlju ne mora biti teško. Stoga duboko udahnimo i počnimo.

I. DIO

**PRONAĐITE
MIR SADA**

1: NE DAJTE SE UZNEMIRITI

Što treba znati

Živčani sustav razvijao se oko 600 milijuna godina. Cijelo to vrijeme, sva stvorenja – crvi, rakovi, gušteri, štakori, majmuni, hominidi, ljudi – koja su bila previše „mekana”, koja su promatrala sunčevu svjetlost na lišću, živjela u zenu i uživala u unutarnjem miru, bivala su pojedena jer nisu primijetila sjenu iznad glave ili nisu čula pucketanje grančica u blizini.

Oni koji su preživjeli, i tako prenijeli svoje gene dalje, bili su bojažljivi i vječito na oprezu – a mi smo njihovi prapotomci, stvoreni da se bojimo. Iako smo odmakli daleko od Serengetija, još uvijek se brzo uznemirimo u svakoj situaciji koja se čini i najmanjom prijetnjom. Čak i ako su situacije u kojima se nalazite relativno bezopasne, postoje drugi, urođeni izvori uzbune koji su naprosto ukorijenjeni u našoj biologiji. Da bi preživjele, životinje – uključujući i nas – moraju neprestano pokušavati:

- Odvojiti se od svijeta.
- Stabilizirati mnoge dinamičke sustave u svome tijelu, umu, međuljudskim odnosima i okolini.
- Dobivati nagrade i izbjegavati štetu.

Ali evo u čemu je problem. Svaka od ovih strategija suprotstavlja se nekim općim životnim istinama:

- Sve je povezano sa svime, tako da je nemoguće zaista odvojiti sebe od svijeta.
- Kao što ste vjerojatno i sami primijetili, sve se mijenja, pa je nemoguće da sve u vašem tijelu, umu, odnosima ili okolini uvijek bude stabilno.
- Nagrade su prolazne, dolaze s određenom cijenom ili su posve nedostupne, a neke štete su neizbježne. Dakle, biti vječito zadovoljan i zauvijek pobjeći od boli jednostavno nije moguće.

Naši sustavi za uzbunu oglašavaju se svaki put kada naiđemo na poteškoće u ovim nastojanjima, a to je više puta dnevno (osobito u vrijeme kaosa u svijetu), zbog proturječja između prirode našeg postojanja i svega što moramo raditi da bismo preživjeli. Ova zvona za uzbunu stvaraju okruženje nelagode, razdražljivosti, opreza i pesimizma, a često su i neugodna u emocionalnom i fizičkom smislu – na primjer, kada se javljaju u obliku tjeskobe, ljutnje ili boli.

Ne podcjenjujte snagu tih zvona u svome tijelu i umu. Ona su čvrsto ukorijenjena i neumoljiva, i sastavni su dio sraza između naših životnih potreba i naše stvarnosti. Iako je ovaj sustav za uzbunjivanje bio izvrsna strategija za održavanje bića na životu, koja su tako mogli nastaviti vrstu, nije dobar za vaše zdravlje, dobrobit, odnose ili ambicije. Signali koji upućuju na kakvu prijetnju obično nisu proporcionalni onome što se zapravo događa. Tjeraju vas da skupite krila, zaigrate na sigurno i pritajite se, da se čvršće stisnete uz „svoje“ i da se bojite „njih“. Na razini grupa i naroda, naša osjetljivost na ova zvona za uzbunu čini nas podložnima manipulaciji strahom.

Što činiti

1. Zauzmite čvrst stav. Možete čak reći: „Umoran sam od nepotrebnog straha.“ Razmislite o cijeni koju ste platili u proteklih nekoliko mjeseci: trčanje u potrazi za zaklonom, zatumljivanje vlastitog izražaja, odricanje od važnih želja ili težnji.
2. Pokušajte biti svjesniji onog suptilnog osjećaja panike kada se on pojavi, poput stezanja u prsima ili licu, grča u želucu, osjećaja gubitka ravnoteže ili pojačane pobudljivosti i opreza.
3. Zatim shvatite da mnogi signali za uzbunu zapravo uopće nisu signali: oni su samo neugodna *buka*; besmisleni su, poput alarma u autu koji se ne gasi. Naravno, pravim „alarmima“ treba se pozabaviti. No kada je riječ o onima koji su pretjerani ili potpuno lažni, nemojte na njih reagirati dodatnim uzbunjivanjem.
4. Prihvatite da se loše stvari ponekad moraju dogoditi. Uvijek će biti neizvjesnosti; ljudi gube radna mjesta, dobre osobe

obolijevaju. Jednostavno moramo živjeti s činjenicom da ne možemo izbjeći baš svaki metak. Kad se pomirite s time, prestat ćete pokušavati panično kontrolirati stvari koje ne možete kontrolirati.

Pomažite svome tijelu da se osjeća manje uznemireno. Možda vam posluži ova slika: pokušajte zamisliti iguanu koja živi u najstarijim i najstrašljivijim strukturama vašeg moždanog debla, kako se gladi po trbuhu i umiruje se, sve dok se ne opusti, poput guštera na toplom kamenu. Slobodno možete zamisliti i štakora, majmuna ili pećinskog čovjeka: vizualizirajte ga kako neprekidno omekšava i otvara svoje tijelo, diše punim plućima i prepušta se životu, osjećajući snagu i odlučnost koju vi u sebi imate.

Zvona za uzbunu mogu zvoniti, ali vaša svijest i namjere mnogo su veće od toga – kao nebo naspram kojeg oblaci izgledaju kao patuljci. Štoviše, zvona za uzbunu i strahovi zaključani su u prostoru vaše neustrašivosti. Vi jasno vidite ovaj prevrtljivi svijet – i pomirili ste se s njim. Pokušajte se tijekom dana uvijek vraćati ovoj neustrašivosti.