

Predlažemo **konkretno, praktične tehnike** koje predstavljaju **zdravije alternative** suočavanja sa anksioznosti.

Evo nekoliko primjera tehnika, svrstanih prema tome *čime zamjenjujemo* pojedinu štetnu strategiju iz bloga koji ste pročitali:

1. Umjesto traženja potvrde – jačanje samopouzdanja kroz samo-provjeru

◆ *Tehnika:* Pitaj se:

- "Što bih rekao prijatelju da mi ovo kaže?"
- "Imam li dokaza da sam u krivu? Imam li dokaza da sam u pravu?"

➡ Cilj: prebaciti fokus s vanjske na unutarnju potvrdu.

2. Umjesto zaustavljanja misli – mindfulness promatranje misli

◆ *Tehnika:*

- "Ovo je samo misao, ne činjenica."
- "Pojavila se misao: 'Nešto će poći po zlu'"

➡ Cilj: Ne ulaziti u borbu s mišlju, već je promatrati s distance.

3. Umjesto googlanja simptoma – ograničenje informiranja + tolerancija neizvjesnosti

◆ *Tehnika:*

- Postavi vremenski okvir za traženje informacija (npr. max 10 min dnevno).
- Vježbaj izdržati neznanje bez akcije.

➡ Cilj: razviti otpornost na nesigurnost.

4. Umjesto provjeravanja – tehnika "odgode provjere"

◆ *Tehnika:*

- "Ako i dalje budem htio provjeriti za 15 minuta, mogu tada."
- U većini slučajeva – poriv prođe.

➡ Cilj: smanjiti ovisnost o provjeri.

5. Umjesto izbjegavanja – postupna izloženost

◆ Tehnika:

- Napravi "hijerarhiju strahova" i postepeno se suočavaj s njima.
- Kreni od lakših, npr. telefonski poziv, pa napreduj do težih.

➡ Cilj: naučiti da možeš podnijeti nelagodu.

6. Umjesto otupljivanja – svjesno prolaženje kroz osjećaj

◆ Tehnika:

- Stani, duboko udahni, i imenuj osjećaj ("Sad osjećam tjeskobu.")
- Promatraj tijelo, diši, ne bježi.

➡ Cilj: razviti kapacitet da ostaneš uz emociju bez bjega.

7. Umjesto pretjerane pripreme – dovoljna priprema + akcija

◆ Tehnika:

- Postavi si vremenski limit: "Dajem si 2 sata za pripremu, pa idem."
- Fokusiraj se na učenje kroz iskustvo, ne na savršen plan.

➡ Cilj: razviti fleksibilnost i toleranciju pogrešaka.

8. Umjesto sigurnosnih ponašanja – namjerno ih ostavi doma

◆ Tehnika:

- Ako inače ideš u dućan s osobom u koju imaš "sigurnost", probaj sam.
- Promatraj što se stvarno događa.

➡ Cilj: osvijestiti da ti "pomagala" zapravo nisu nužna.

9. Umjesto stalnog ugađanja – vježbanje autentičnosti

◆ Tehnika:

- "Što ja trebam u ovoj situaciji?"
- "Što bi bilo kad bih se ponašao kao da sam dovoljan takav kakav jesam?"

➡ Cilj: jačati osjećaj vlastite vrijednosti bez potrebe za maskom.

10. Umjesto ruminacije – tehnika prebacivanja fokusa

◆ Tehnika:

- Odredi vrijeme za brigu (npr. 20 minuta dnevno).
- Kad počneš ruminirati, reci: "Ovo ide na listu za kasnije."

➡ Cilj: naučiti kontrolirati vrijeme koje trošiš na brigu.

11. Umjesto čekanja sigurnosti – korak unatoč neizvjesnosti

◆ Tehnika:

- "Što bih napravio da znam da neću imati 100% sigurnost?"
- "Mogu li krenuti, iako se bojim?"

➡ Cilj: naučiti funkcionirati s rizikom.

12. Umjesto odbijanja misli – normalizacija unutarnjeg dijaloga

◆ Tehnika:

- "Misli dolaze i prolaze. Nisam svoje misli."
- "To što mi je došla ova misao ne znači da je želim ni da će se ostvariti."

➡ Cilj: smanjiti strah od vlastitih misli.

Izjava o odgovornosti.

Prijedlozi koje nudimo nisu zamjena za psihoterapiju. Sve tehnike koje predlažemo nisu brza rješenja, već vještine koje pojedinac treba uvježbati i jedno vrijeme primjenjivati da bi imao efekta. Ako postoji izraženiji problem, neke tehnike pokazuju prije dobrobit, dok neke kasnije. Ako su blaži simptomi problema, svaka od tehnika može utjecati edukativno i doprinijeti kvaliteti življenja i razumijevanja sebe i drugih ljudi.

Za više informacija, ili svoje dojmove pišite nam na info@norvel.hr

Sadržaj možete dijeliti sa osobama za koje mislite da bi im bilo od pomoći. Molimo da ga ne dijelite na svoje stranice ili mreže bez našeg dopuštenja, ili autorske oznake.