

SAMO

BEZ

PANIKE

DON'T PANIC
Jasmin Kirkbride
Copyright © Summersdale Publishers Ltd, 2017

Izdavač
Miba books, DOO
Dušana Vukasovića 33, Beograd

Za izdavača
Miloš Seferović

Urednik
Žana Jevtić

Prevod
Ivana Maksimović

Lektura i korektura
Ivana Stijović

Priprema za štampu
Aleksandar Petrović

Plasman za Srbiju
011/713-80-36
065/2783-448

Tiraž
1.000 primeraka

Štampa
Neven, Beograd
www.mibabooks.rs

SAMO BEZ PANIKE

KAKO DA SMIRITE
ANKSIOZNOST I OSTANETE
HLADNI I PРИBRANI
KAD ŽIVOT POSTANE
СUVIŠE STRESAN

DŽEZMIN KIRKBRAJD



2020.

UVOD

Gotovo svi osete anksioznost u nekom delu života, ali kod nekih od nas to može biti baš izraženo i čak otići toliko daleko da pređe u panični napad. Kada anksioznost preuzme, zaista možete imati osećaj kao da gubite kontrolu.

Ipak, istina je da možete da savladate svoje misli. Iako vam anksioznost može delovati kao veoma stvarna, vaše brige to nisu i okrećući se svojim strahovima možete početi da razumete koliko zapravo nisu stvarne.

Suočavanje sa strahovima je čin hrabrosti, ali ne morate to da radite sami. Ova knjiga sadrži puno jednostavnih saveta i tehnika koji vam mogu pomoći da izađete na kraj sa panikom i svojim brigama. Iako vaša anksioznost možda nikada neće u potpunosti ne-

stati, možete naučiti kako njome da upravljate i živite mirnijim životom. Najbolje od svega je to što ćete usput otkriti zaista sjajnu osobu: sebe.

**MOJA
ANKSIOZNOST ME
ČINI RANJIVIM.
MOJ OPORAVAK
ME ČINI JAKIM.**

ŠTA JE ANKSIOZNOST?

Anksioznost je sasvim normalno ljudsko osećanje, baš kao i bes, sreća ili tuga. Razlikuje se od straha, jer strah postoji da nas upozori na stvarnu opasnost u trenutku, dok se anksioznost koncentriše na nešto što nije objektivno opasno ili nije opasno u tom trenutku. Strah osećate kada vidite da auto u punoj brzini naleće na vas, a anksioznost osećate u vezi sa ispitom ili razgovorom za posao.

Strah i anksioznost mogu međutim biti veoma slični po osećaju jer i jedno i drugo telo uvode u prirodno stanje koje se zove „bori se ili beži“, u kom smo na oprezu i puni adrenalina. Kako je anksioznost prirodna biološka reakcija, vrlo je verovatno da nikada neće u potpunosti nestati, ali postoji dosta toga što možete uraditi da izađete na kraj sa svojom anksioznošću i prihvativate je, umesto da je pustite da ona vlada vama!

**ANKSIOZNOST
JE SAMO
DEO MENE.
ONA NIKADA
NIJE SVE
O MENI.**

UZROCI ANKSIOZNOSTI

Ono zbog čega se osećate anksiozno može dosta da varira i ne mora uvek da ima smisla, čak i ako su to vaše sopstvene brige! Malo anksioznosti je normalno, ali uz previše anksioznosti imate osećaj da gubite kontrolu nad svojim emocijama. Kada se to desi, vreme je da stupite u akciju i savladate paniku, a ova će vam knjiga upravo u tome pomoći.

Može biti utešno da zapamtite kako je anksioznost prirodan proces – mehanizam za preživljavanje našeg tela reaguje na opasnost, samo što ga naši preaktivni mozgovi prevare da misli kako opasnosti ima i tamo gde je nema. Nemojte biti prestrogi prema svom telu, svom mozgu ili sebi. Anksioznost je prirodna i normalna, ali joj ne morate dozvoliti da vam uništi život.

ANKSIOZNOST JE
STRAH OD SAMOG
SEBE

VILHELM ŠTEKEL

NE MORAM

SE PLAŠITI

ONOGA ŠTO JE

U MENI.

KAKO STRES MOŽE DA DOPRINESE ANKSIOZNOSTI?

Stres je nazvan „epidemijom dvadeset prvog veka“, pa ako se osećate zatrpani obavezama, niste jedini, ali to što svi osećaju stres, ne znači da je to u redu. Stres se javlja u vezi sa određenim događajima zbog kojih osećate pritisak, kao što su kratki rokovi ili suviše stvari koje morate da uradite u toku jednog dana. Kao reakciju na to, telo oslobađa svakakve hemikalije ne bi li nam pomoglo da damo najbolje od sebe u dužem vremenskom periodu. Neželjene posledice ovih hemikalija uključuju osećanje anksioznosti, a ta se anksioznost može i zadržati u vezi sa onim što je izazvalo stres, čak i pošto te stvari više nema, posebno ako je kod nas uobičajeno da smo pod stresom. Zato su kod mnogih ljudi stres i anksioznost usko povezani.

**NIKAD NEMAM
TOLIKO POSLA
DA NE MOGU
DA NAPRAVIM
PAUZU.**

KAKO SE ANKSIOZNOST MOŽE MANIFESTOVATI U VAŠEM ŽIVOTU?

Kao i kada su u pitanju stvari zbog kojih brinemo, ne postoji skup pravila o tome kako bi anksioznost „trebalо“ da se manifestuje u vašem životu. Svako iskusi anksioznost na drugačiji način. Uopšteno, međutim, možete osećati mučninu, napetost mišića, povišeni krvni pritisak, brze ili neravnomerne otkucaje srca, probadanja i jezu, blagu vrtoglavicu ili poteškoće sa spavanjem. Anksioznost može uticati i na vaše misli: možete se osećati kao da ste na ivici, strepeti, brinuti znaju li drugi da ste anksiozni, osećati kao da vam je glava puna misli, imati cikluse negativnih misli, osećati se nemirno, neprestano razmišljati o negativnim iskustvima ili se osećati otupljeno i odvojeno od ostatka sveta. Možete imati i napade panike koji su poznati i kao napadi anksioznosti.

KADA ZIDOVI
POČNU DA SE
STEŽU OKO
MENE, MOGU
IZABRATI DA
DAM SEBI VIŠE
PROSTORA
UNUTAR NJIH.



**Ako prolazite
kroz pakao,
samo nastavite
dalje.**

Vinston Čerčil

ŠTA JE NAPAD PANIKE?

Napad panike je iznenadna pojava jakog straha ili nelagode koja obično traje između pet i dvadeset minuta. Obično uključuje brzo lupanje srca, znojenje, drhtavicu, jezu, blagu vrtoglavicu i hiperventilaciju (prekomerno disanje). Može vam se takođe desiti da dosta vičete ili plačete.

Mnogi koji su imali napade panike kažu da su se osećali kao da nemaju nikakvu kontrolu nad sobom. Napadi panike mogu da budu izuzetno potresno iskustvo i vaš siroti, zabrinuti mozak može da vas ubedi kako ćete se onesvestiti, ne možete da dišete ili čak da ćete umreti. Važno je zapamtiti da se ništa od ovoga neće dogoditi. Fizički, napadi panike nisu opasni za vaše telo i proći će. Nećete umreti i ponovo ćete imati kontrolu, samo treba da sačekate da oluja prođe.



**Napadi panike
nisu odredište,
oni su samo
prepreka na putu.**

ANKSIOZNOST NA SKALI

Ne samo da ljudi prolaze kroz anksioznost na različite načine i zbog različitih stvari, već je i prolaze u različitoj meri. Neki osećaju jaku anksioznost samo povremeno, dok drugi neprestano brinu gotovo sve vreme. Neki ljudi su prilično anksiozni, ali nikada nisu imali pravi pravcati napad panike. Pravilo ne postoji – način na koji vi osećate anksioznost validan je kao i bilo čiji. Koji god nivo anksioznosti da osećate, saveti u ovoj knjizi mogu da vam pomognu.

KAKVO GOD
DA JE MOJE
ISKUSTVO
U OVOM
TRENUTKU,
ONO JE
VALIDNO.

ANKSIOZNOST I MENTALNO ZDRAVLJE

Neka mentalna stanja su u vezi sa anksioznošću i mada možda nemate potvrđenu dijagnozu nekih od njih, ili vam nije ni potrebna, korisno je da za njih znate kako biste sopstvena iskustva sa anksioznošću sagledali iz novog ugla. Evo nekih uobičajenih oblika anksioznosti sa kojima se možete podrobnije upoznati. Generalizovana anksioznost podrazumeva visoke nivoe anksioznosti na duže vremenske periode, često bez nekog posebnog razloga. Panični poremećaj je stanje u kom ljudi imaju redovne napade panike. Opsesivno-kompulsivni poremećaj izaziva prinudne radnje koje se ponavljaju ili neželjene misli koje se ciklično javljaju.

Kod nekih ljudi su fobije okidač za anksioznost, snažan i iracionalni strah od određenog predmeta ili situacije. Sindrom posttraumatskog stresa može izazvati anksioznost, kao i vraćanje slika i noćne more posle nekog užasnog iskustva. Anksioznost takođe može biti deo depresije. Ukoliko vam neki od ovih simptoma zvuče poznato, nemojte brinuti, pomoć je dostupna i uz malo truda, uvek je moguće transformisati svoj odnos sa anksioznošću.

**MOJA
DIJAGNOZA
NIJE ETIKETA:
ONA ME
OSLOBAĐA
NEPOZNATOG.**