

## Anksioznost

Anksioznost je kompleksna emocionalna reakcija iracionalnog straha na stresne situacije ili neizvesnost, koja može značajno uticati na svakodnevni život pojedinca. Prepoznatljiva je po osećaju napetosti, straha i brige koji mogu biti izazvani različitim situacijama ili mislima. Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) pruža efikasan pristup suočavanju s anksioznošću, istražujući i intervenišući u korelacijama između misli, osećanja i ponašanja.

Anksioznost se može manifestovati na fizičkom i emocionalnom nivou.

### Fizički aspekti anksioznosti:

1. **Nemir i napetost:** Osećaj stalne napetosti i nemira često prati anksioznost. Osoba može imati osećaj da je uvek "na ivici".
2. **Simptomi napada panike:** Intenzivni trenuci straha i panike, praćeni fizičkim simptomima poput ubrzanog rada srca, nedostatka vazduha, preznojavanja, knedle u grlu...
3. **Problemi sa spavanjem:** Osobe sa anksioznošću često se suočavaju s teškoćama pri uspavljanju ili održavanju sna.
4. **Bolovi i nelagodnost:** Fizički simptomi anksioznosti mogu uključivati glavobolje, bolove u mišićima, stomaku ili drugim delovima tela.

### Emocionalni aspekti anksioznosti:

1. **Konstantna zabrinutost:** Osobe s anksioznošću često doživljavaju preteranu zabrinutost i strahove koji nisu u skladu sa stvarnom opasnošću.
2. **Izbežavanje stresnih situacija:** Anksiozni pojedinci mogu pokušavati izbeći situacije koje ih čine anksioznim, što može ograničiti njihov svakodnevni život.
3. **Osećaj nemoći:** Osobe sa ozbiljnom anksioznošću mogu se osećati nemoćno ili izgubljeno, teško pronalazeći načine da se nose sa svojim emocijama.
4. **Povećana iritabilnost:** Anksiozne osobe često su sklonije reagovati na stresne situacije sa povećanom iritabilnošću ili nervozom.

## Principi Kognitivno-Bihevioralne Terapije

1. **Svesnost Misli:** KBT naglašava svesnost sopstvenih misli kao ključnu tačku intervencije. Identifikacija iracionalnih ili negativnih misli omogućava osobi da razume kako ove misli doprinose anksioznosti.
2. **Rekonstrukcija Iracionalnih Uverenja:** Terapeuti KBT-a rade na preispitivanju i promeni iracionalnih uverenja koja podstiču anksioznost. Ovo uključuje izazivanje negativnih i nerealnih predstava koje osoba može imati o sebi, svetu ili budućnosti.

**3. Postavljanje Ciljeva:** Kroz definisanje ciljeva, terapija pomaže osobi da usmeri svoju pažnju na pozitivne promene. Postavljanje realnih ciljeva i rad na njihovom postizanju doprinosi smanjenju anksioznosti.

**4. Tehnike Opisivanja Emocija:** Razvijanje veština opisivanja emocionalnih stanja pomaže osobi da prepozna i izrazi svoje osećaje. Ova veština može poslužiti kao osnova za bolje razumevanje i upravljanje anksioznošću.

**5. Postavljanje Alternativnih Misli:** Umesto fokusiranja na najgori ishod, KBT podstiče postavljanje alternativnih i realističnih misli. Ovo pomaže u razbijanju negativnog obrasca razmišljanja koji često prati anksioznost.

Kroz primenu ovih principa, kognitivno-bihevioralna terapija pruža holistički pristup rešavanju anksioznosti, omogućavajući pojedincu da razvije nove načine razmišljanja i ponašanja kako bi prevazišao izazove koje anksioznost može predstavljati. U nastavku, detaljno ćemo istražiti kako ovi principi funkcionišu u praksi, pružajući konkretnije smernice za prevazilaženje anksioznosti kroz KBT.

### **Tehnike Prevazilaženja Anksioznosti u Kognitivno-Bihevioralnoj Terapiji**

<b>1. Kognitivna Restrukturacija:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Postavljanje pitanja: Osoba treba svesno prepoznavati iracionalne misli koje doprinose anksioznosti. Postavljanjem pitanja poput "Da li je ovo stvarno verovatno?" ili "Kakve su stvarne dokaze za ovo?" može se promeniti perspektiva.</li><li>• Zadaci beleženja misli: Voditi dnevnik misli kako bi se identifikovale i analizirale negativne misli. Zatim se radi na zameni iracionalnih misli realističnijim alternativama.</li></ul>
<b>2. Sistemska Desenzitizacija:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Postepeno izlaganje: Kreira se hijerarhijska skala situacija koje izazivaju anksioznost, počevši od manje do više intenzivnih. Zatim se, u dogovoru sa terapeutom, klijen postepeno izlaže tim situacijama uz primenu relaksacionih tehnika, kako bi se postigao postepeni pad anksioznosti.</li></ul>
<b>3. Vežbe Opisivanja Situacija:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pisanje dnevnika: Svakodnevno se zapisuju lična iskustva i reakcije na njih. Fokus je na objektivnim činjenicama, te se na seansama analiziraju situacije iz različitih uglova kako bi se razvio realniji pogled.</li></ul>
<b>4. Vežbe Disanja i Relaksacije:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tehnike disanja: Vežba duboko abdominalnog disanja, kako bi se smanjila napetost. Učenje tehnika progresivne relaksacije mišića može dodatno smanjiti fizičku napetost.</li><li>• Mindfulness meditacija: Praktikuje se "mindfulness" kako biste bili prisutni u sadašnjem trenutku, smanjujući tako brige o budućnosti i oslobađajući se prošlih briga.</li></ul>
<b>5. Postavljanje Ciljeva Ponašanja:</b>	

- “SMART” ciljevi: Postavljaju se ciljevi koji su specifični, merljivi, ostvarivi, realni i vremenski definisani. Razvijanje plana korak po korak olakšava praćenje napretka i održavanje fokusa.

#### 6. Rad na Samopouzdanju:

- Postavljanje malih ciljeva: Počnje se s malim, ostvarivim ciljevima i postepeno se povećava njihova težinu. Svaki uspeh gradi samopouzdanje.
- Pozitivno samopouzdanje: Fokusi na sopstvene pozitivne osobine i postignuća. Rad na prihvatanju sebe i podsticanje pozitivnog govora tela doprinosi povećanju samopouzdanja.

Efikasna primena ovih tehnika zahteva doslednost, praksu i, u mnogim slučajevima, saradnju s terapeutom. Kroz sistematski rad na ovim tehnikama, osoba može postepeno smanjivati anksioznost i razvijati bolje strategije suočavanja sa stresom. Važno je naglasiti da ove tehnike mogu biti efikasne, ali je preporučljivo da se koriste pod vođstvom stručnjaka, naročito ako je anksioznost ozbiljnija ili dugotrajna.