

RAZOTKRIVANJE ANKSIOZNOSTI – CHER ENGERER

Šta je anksioznost... kako se odražava... i kako da se nosimo s tim

Anksioznost: pojam koji sve češće možemo čuti - osećaj strepnje... egzistencijalna teskoba... "sada" pre nego "nekada"... prostor između izvesnog i neizvesnog. Anksioznost je energična emocija koju nosimo u našem telu, i koja generalno proističe iz realnog ili imaginarnog straha. Neko bi možda rekao da je to doživljeni osećaj naših svesnih i podsvesnih strahova; njihovo otelotvorenje. Anksioznost takođe proizilazi iz naših urođenih instinkta. Često je biološki odgovor na pretnju i opasnost (realnu ili zamišljenu) u našoj okolini - prirodna "bori se ili beži" reakcija - upaljena kao protivpožarni alarm u našem mozgu, koji ponekad može biti neispravan i preosetljiv na stimulse. U suštini, anksioznost se može gledati i kao zdrav odgovor na svet oko nas. U pravom kontekstu, količini, i manifestaciji, naša strepnja nam obezbeđuje pravi koktel biohemikalija koje nam pomažu da odreagujemo, budemo oprezni, ili pobeegnemo od opasnosti. Upravo se tada dešava da energija zapne, prezentuje se u pogrešnom obliku i u pogrešnoj količini, tada postaje problematično, obuzimajuće, i vrlo često nepodnošljivo.

Anksioznost je osećaj isti kao kad bi vam neko sedeo na grudima ili kao parče vune zaglavljeno u vašoj glavi. Kao kad ostajemo bez daha, davljenje samo bez vode. Izgleda kao da se sat pomera previše brzo, ili traka za trčanje postaje nemilosrdna. Kao udaranje nemirnog srca u krhkim grudima. Osećaj mučnine, vrtoglavice i bojazni. Anksioznost može da se prezentuje u vidu nemira, nesanice, nervoznih creva. "Ja sam veoma mali i potčinjen u ovom velikom zastrašujućem i neprijateljski nastrojenom svetu", mogu se čuti glasovi strepnje kao udarci čekića "Nisam dovoljno dobar" ... "Nisam dovoljan" ... "Neću uspeti" ... "Nikad ništa neću postići" ... "Ja ne mogu" ... "Neću se snaći". Anksioznost izgleda kako nemilostiva giljotina iznad našeg koščatog vrata. Javlja se kao panika, nemilosrdne misli; slutnja; preovladavajuća uvertira emocija zaglavljena unutra. Osećaj samoće, očaja, straha – kao da ne želim da živim više ovako. Anksioznost izgleda kao tup bol u našem telu koji obuzima i oblači naše dane, nadvladavajući našu živahnost i energiju. Osećaj je užasan.

Anksioznost je nešto što **ćemo svi iskusiti** tokom našeg života; većeg ili manjeg intenziteta. Neki imaju predispozicije za to, određeni tip ličnosti, dok drugi imaju laka i prolazna iskustva. Jedno je sigurno: anksioznost se ne može okončati ili uništiti. Moramo naučiti da živimo sa nekom količinom ovog osećaja u našem životu - ali sa nekim uvidom u to i promenom životnih navika možemo naučiti kako da se ispravno nosimo sa tim. "Mindfulness"(pažnja, pribranost, budnost, puna svesnost, fokus na trenutni momenat): termin koji je postao popularan u prošloj deceniji, pomaže nam da upravljamo anksioznošću. Živeti "budno" zapravo znači živeti u trenutku, ne obraćati pažnju mnogo na prošlost ili budućnost, ali ostajući u sadašnjosti, priznajući i prihvatajući šta ona predstavlja. Pitajući sebe: "Šta je ono o čemu treba da brinem u ovom trenutku, a da je toliko veliko da ga ne mogu rešiti?" Naš odgovor je obično izvodljivo iskustvo. Još jedan način za upravljanje anksioznošću je da podsećamo sebe da je naš osećaj hitnosti obično uobrazilja naše mašte, ili kulturnih normi i očekivanja. Sve može biti urađeno u svoje vreme i po svom tempu. Ima samo nekoliko stvari koje zahtevaju našu direktnu pažnju. Nijedan posao, osoba, ili projekat nije vredan našeg zdravlja. Ako se razbolimo, ili kada umremo, taj posao će preuzeti neko drugi... sat će nastaviti da otkucava... kompanija će nastaviti da radi... zemlja će nastaviti da se okreće oko svoje ose sa ili bez vašeg doprinosa. Moramo takođe da sprečimo anksioznost sa dobrom ishranom,

vežbanjem, kreativnim izražavanjem, muzikom, svetlom, prirodom, smehom, i ljubavlju. Trebamo dovoljno sna, i osnovno, uspostaviti dobru ravnotežu između privatnog života i posla. Treba da smanjimo kofein i toksine i sve što stvara negativna uzbuđenja u našem mozgu i telu. Možeš ti to! Imaš sve pod kontrolom!

Anksioznost – rekapitulacija: kako se nositi sa *anksioznošću*

- 1. Živi “budno”:** zaboravi na prošlost. Živi u trenutku, onakvom kakav jeste i kako se odvija. Nosićeš se sa sutrašnjicom kada stigne.
- 2. Hrani se ispravno.** Sok od zelenila. Održavaj svoje telo dobro negovanim. Prestani da truješ svoje telo toksinima i smećem.
- 3. Pij puno vode – dobre vode (mineralna alkalna voda) i praktikuj često kupke i tuširanja.**
- 4. Uzimaj toplo piće sa magnezijumom za održavanje parasimpatičkog sistema.**
- 5. Spavaj. Odmaraj. Odvajaj vreme za odmor.**
- 6. Uživaj u malim stvarima u životu: smeh, ljubav, pesma i seks.**
- 7. Uspori: sve može da sačeka, zaista.**
- 8. Uživaj u prirodi. Miriši, slušaj i posmatraj okean – u njegovom prirodnom energetsom ritmu. Oseti toplinu sunca na svom licu i pesak na stopalima. Oseti zapravo ukus svoje kafe!**
- 9. Budi kreativan. Izrazi svoja osećanja na papiru, kanvasu, glini, kujanju, baštovanstvu – koristi svoje ruke.**
- 10. Pokreći svoje telo. Pretvori tu anksioznost u kinetičku energiju sa deset minuta kardiovaskularnih vežbi dnevno.**

Ako se anksioznost uvukla u tvoje telo i postala nepodnšljiva, možeš da probaš psihoterapiju, tehniku emocionalnog oslobađanja, refleksologiju ili neurofeedback metodu.