

# TKO SE BOJI KORONE JOŠ?

PSIHOEDUKACIJA O (DJEČJOJ) ANKSIOZNOSTI I

*NATALIA DUJIĆ, PSIHOLOGINJA*

*OŠ MATIJE GUPCA, ZAGREB*

ŠTO KAD SE  
OSJEĆAMO  
ZABRINUTO,  
TJESKOBNO,  
NAPETO ILI  
POD STRESOM?

ZA TO ČESTO  
**POSTOJI** RAZLOG



# MOŽEŠ SE OSJEĆATI ZABRINUT/A:



- KAD SE SPREMAŠ ZA NEŠTO VAŽNO KAO ŠTO JE NASTUP NA PRIREDBI, NATJECANJE ILI TEST U ŠKOLI
- KAD NEKOME TREBAŠ REĆI NEŠTO NEUGODNO
- KAD IMAŠ MNOGO OBVEZA I
- HTIO/JELA BI DA SVE BUDE ODLIČNO
- KAD RADIŠ NEŠTO NOVO ILI TEŠKO




# SVIMA NAM JE **NOVA SITUACIJA** S KORONA VIRUSOM I VIRTUALNOM NASTAVOM





**OBIČNO SE OSJETIMO BOLJE**

***NAKON ŠTO SE SUOČIMO S ODREĐENOM BRIGOM ILI  
KAD TA BRIGA PROĐE I UVIDIMO  
KAKO JE SVE IPAK DOBRO PROŠLO.***



# KAKO SI POMOĆI DO TADA?



U OVOJ SITUACIJI MOŽE TI  
KORISTITI DA NAUČIŠ KAKO  
PREVLADATI SVOJU  
ZABRINUTOST, ODNOSNO KAKO  
ODRASLI ČESTO ZOVU  
**ANKSIOZNOST**



# MOŽE TI SE DOGODITI DA....

.... SE NEUGODNI OSJEĆAJI ČINE VRLO SNAŽNIMA, ČESTO SU PRISUTNI ILI TI SE ČINI DA DUGO TRAJU.

... NE MOŽEŠ PRONAĆI JASAN RAZLOG TOMU PA SE ČINI KAO DA NE ZNAŠ ŠTO TE ČINI ZABRINUTIM/OM.

.... TE TI NEUGODNI OSJEĆAJI SPRJEČAVAJU U BAVLJENJU STVARIMA KOJIMA BI SE HTIO/JELA BAVITI A TRENUTNO SU TI DOSTUPNE



# 1. PREPOZNAJ SVOJ OSJEĆAJ ZABRINUTOSTI



KAD SU LJUDI ZABRINUTI ILI PRESTRAŠENI, ČESTO ZAPAZE **BROJNE PROMJENE U SVOME TIJELU.**

TVOJE SE TIJELO PRIPREMA **ZA BIJEG ILI ZA SUOČAVANJE** S ONIME ŠTO TE PLAŠI.

**RAZUMIJEVANJE TIH OSJEĆAJA U TIJELU**

POMOĆI ĆE TI DA **PREPOZNAŠ KADA POSTAJEŠ UZNEMIREN/A.**



# PROMJENE U TIJELU KOJE LJUDI ZAMJEĆUJU KADA SE OSJEĆAJU ZABRINUTO, NAPETO, TJESKOBNO ILI PRESTRAŠENO

## ***KOJE PROMJENE ZAMJEĆUJEŠ KOD SEBE?***

- VRTOGLAVICA/NESVJESTICA
- CRVENILO LICA/OSJEĆAJ VRUĆINE
- GLAVOBOLJA
- ZAMUĆEN VID
- SUHA USTA
- KNEDLA U GRU
- DRHTAV GLAS

## ***KOJE PROMJENE ZAMJEĆUJEŠ KOD SEBE?***

- UBRZANI OTKUCAJI SRCA
- OTEŽANO DISANJE
- „LEPTIRIĆI” U TRBUHU
- ZNOJNI DLANOVI
- KLECANJE KOLJENA
- POTREBA ZA ODLASKOM NA ZAHOD

## 2. PREPOZNAJ UZNEMIRUJUĆE MISLI

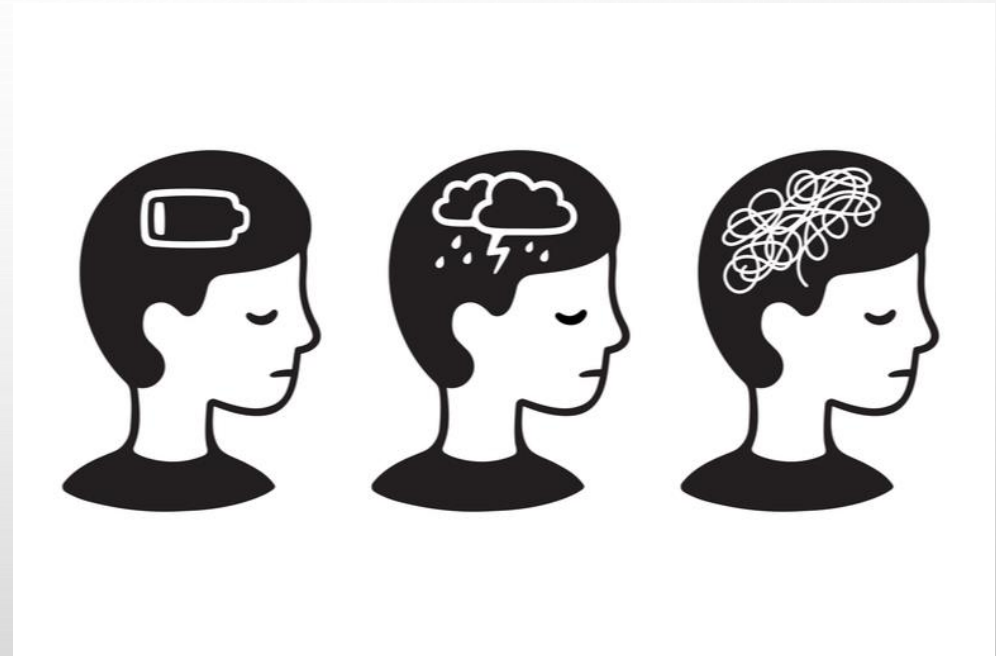


### **ZABRINUTI LJUDI ČESTO:**

- IMAJU VRLO NEGATIVNE (CRNE, RUŽNE) MISLI
- OČEKUJU DA ĆE SE DOGODITI LOŠE STVARI
- IMAJU MRAČAN POGLED NA (SVOJU) BUDUĆNOST.
- NE VJERUJU U SVOJE SPOSOBNOSTI

# MISAONE ZAMKE

- NEKE LJUDE OBUZME NEGATIVAN NAČIN RAZMIŠLJANJA.
- NJIHOVE MISLI POSTANU PRETEŽITO NEGATIVNE PA SE ČESTO OSJEĆAJU ZABRINUTO.
- MISAONE ZAMKE SU RAZMIŠLJANJA NA ODREĐENI NEGATIVAN „CRNI“ NAČIN:





# MISAONA ZAMKA - CRNE NAOČALE

**ONE TI DOPUŠTAJU DA VIDIŠ  
LOŠI DIO DOGAĐAJA.**

**TEŠKO TI JE VIDJETI DOBRE  
STVARI KOJE SE DOGAĐAJU.**

**VEZANO UZ POJAVU KORONA VIRUSA:**

POSVE SIGURNO VIŠE LJUDI POGINE U  
**PROMETNIM NESREĆAMA** NEGO JE UMRLO  
OD KORONA VIRUSA.

OD OBIČNE GRIPE TIJEKOM GODINE U SVIJETU  
UMRE 250-650.000 LJUDI. OD TOGA NE RADIMO  
PROBLEM JER JE TO NEŠTO POZNATO.

# MISAONA ZAMKA -POZITIVNO SE NA RAČUNA

**POZITIVNE STVARI KOJE SE  
DOGODE ODBACUJEŠ KAO  
NEVAŽNE ILI UMANJUJEŠ  
NJIHOVU VRIJEDNOST.**

**VEZANO UZ POJAVU KORONA  
VIRUSA ČUJEMO SAMO LOŠE  
STVARI, A NE I UMIRUJUĆE  
INFORMACIJE OD STRUČNJAKA  
I ODGOVORNIH OSOBA**

# MISAONA ZAMKA - NAPUHAVANJE

USPOREDBA IZMEĐU SEZONSKE GRIPE I  
PRIJETNJE ZARAZOM KORONA VIRUSOM:

**KORONAVIRUS JE NOV VIRUS - NOVA  
PRIJETNJA KOJA NAM JE MANJE POZNATA OD  
SEZONSKE GRIPE. ŠTO MANJE ZNAMO O  
ODREĐENOJ PRIJETNJI RASTE NAŠ STRAH I  
OSJEĆAJ NEIZVJESNOSTI.**

TADA SE JAVLJAJU I PONAŠANJA KOJIMA  
POKUŠAVAMO VRATITI OSJEĆAJ KONTROLE:  
MASOVNA KUPOVANJA I STVARANJE ZALIHA  
HRANE I POTREPŠTINA, KUPOVINA ZAŠTITNIH  
SREDSTAVA I MASKI I SL.

**NEGATIVNE STVARI KOJE SE  
DOGODE POSTAJU VEĆE NEGO  
ŠTO TO DOISTA JESU**





# MISAONA ZAMKA - PREDVIĐANJE

SE ODVIJA NA DVA GLAVNA NAČINA:

1. **MOŽEŠ POČETI ČITATI MISLI I MISLITI DA ZNAŠ ŠTO SVI DRUGI MISLE**
2. **MOŽEŠ POČETI PRORICATI BUDUĆNOST I MISLITI DA ZNAŠ ŠTO ĆE SE DOGODITI**

**VEZANO UZ POJAVU KORONA VIRUSA:**

UVIJEK JE BILO BOLESTI. **DANAS JE ŠANSA ZA PREŽIVLJAVANJE DALEKO VEĆA** NEGO PRIJE 50 ILI 100 GODINA, A TAD SU LJUDI BILI MANJE U STRAHU NEGO DANAS

I MANJE SU BILI IZLOŽENI UTJECAJU MEDIJA

# KAKO IZBJEĆI ZABRINUTOST UZROKOVANU VIJESTIMA KOJE NAS PLAŠE

**...A ISTOVREMENO OSTATI  
INFORMIRAN/A.?**

**VIRUSI SE PODJEDNAKO BRZO ŠIRE KAO I  
VIJESTI O NJIMA.**

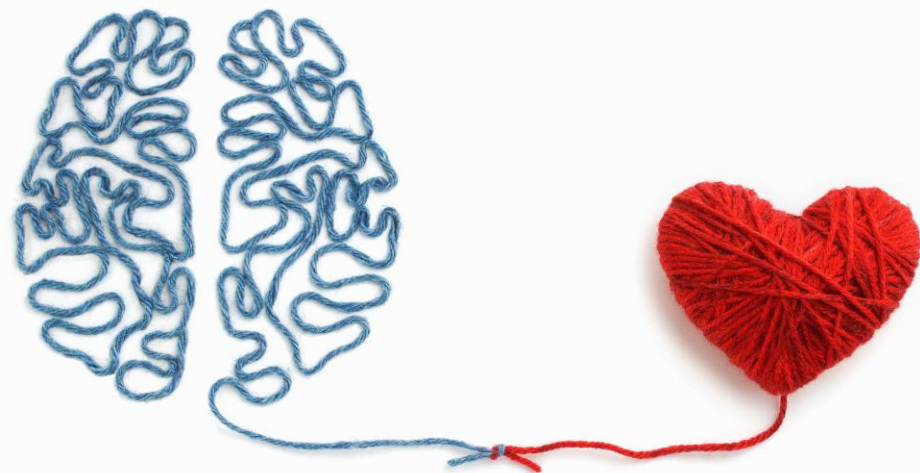
**I MOGU PODJEDNAKO BITI ŠTETNI!**

**ZATO OPREZ - PAZITE U KAKVIM  
IZVORIMA TRAŽITE VIJESTI I U KOJIM  
SITUACIJAMA MOŽETE DOĆI U KONTAKT  
SA VIRUSOM**



### 3. ODUPRI SE OSJEĆAJU TJESKOBE I ZABRINUTOSTI

- NE POSTOJI JEDAN JEDINI NAČIN KONTROLE OSJEĆAJA TJESKOBE I ZABRINUTOSTI
- U RAZLIČITIM SITUACIJAMA MOGU TI POMOĆI RAZLIČITE METODE
- **VAŽNO JE PRONAĆI ŠTO OD TOGA DJELUJE NA TEBE**





# TJELESNA AKTIVNOST

**...JE DOBAR NAČIN OPUŠTANJA.**

TRČANJE, ŠETNJA, VOŽNJA BICIKLOM ILI  
PLIVANJE MOGU TI POMOĆI DA SE RIJEŠIŠ  
OSJEĆAJA TJESKOBES I UČINITI DA SE  
OSJEĆAŠ BOLJE.



# TVOJE MJESTO IZ SNOVA



TO MOŽE BITI NEKO MJESTO GDJE SI BIO/LA ILI NEKO IZMIŠLJENO MJESTO. POKUŠAJ SLIKU TOG MJESTA UČINITI STVARNIJOM.

OVAJ TI NAČIN OPUŠTANJA MOŽE POMOĆI I PRIPREMITI TE TAKO DA SE OSJEĆAŠ OPUŠTENIJE PRIJE SUOČAVANJA S PROBLEMOM ILI TEBI TEŠKOM SITUACIJOM.

ŠTO VIŠE VJEŽBAŠ – VIŠE ĆE TI POMOĆI.

# MIŠIĆNA RELAKSACIJA

- **VOĐENA MIŠIĆNA RELAKSACIJA POMAŽE DJECI OPUSTITI ČITAVO TIJELO TAKO ŠTO NAJPRIJE STEGNU, A ZATIM OPUSTE SVAKI MIŠIĆ U SVOM TIJELU.**
- U MIŠIĆNOJ RELAKSACIJI MOGU UŽIVATI I ODRASLI KOJI ŽELE OTPUSTITI NAPETOST U TIJELU I POSTIĆI STANJE DUBOKOG MIRA I OPUŠTENOSTI. SMJESTI SE UDOBNO I POSLUŠAJ AUDIO ZAPIS:

