

ZA OTROKE: Kaj je tesnoba in kako ji lahko rečemo: "Adijo." 😊¹

Dragi starši. Spodaj je nekaj iztočnic za morebitni pogovor z vašim otrokom ali pa s komerkoli, ki to potrebuje. Morda pridejo takšni nasveti in izhodišča v teh časih še bolj prav kot sicer. Hvala Mateji Štirn za dovoljenje za objavo na naši spletni strani.

A poznate tisti občutek, ko ste napeti, vas tišči v prsih in vam hitreje bije srce, imate različne skrbi, da bo šlo nekaj narobe, ali pa ste prepričani, da je nekaj narobe z vami? Zaradi vseh teh skrbi in negativnih misli potem ponoči slabše spite, mogoče vas začne boleti glava ali pa vas boli trebuh in vam je slabo. Lahko se tudi težje zberete, ali pa vam gredo vsi na živce. Ja, tudi nama se je to že zgodilo in lahko se zgodi vsem. K sreči tudi mine, čeprav se nam lahko zdi, da bo trajalo večno.

Temu, kar občutimo, se reče **tesnoba**. Včasih ji rečemo tudi **anksioznost**. Zelo pogosto se pojavi takrat, ko se zgodi nekaj, kar nismo pričakovali in ko nas skrbi, da ne bomo kos spremembam. Recimo zdaj, ko poslušamo vsak dan novice o koronavirusu in vseh negativnih stvareh, ki se dogajajo pri nas in drugje po svetu. Zaradi vsega tega se lahko mogoče sprašujemo: »Kaj če zbolim, kaj če se komu doma kaj zgodi, kaj če, kaj če???» Poleg tega se ne smemo v živo družiti s prijatelji, ne vemo, koliko časa bo to trajalo, včasih se tudi zgodi, da se tudi doma bolj pogosteje prepiramo. Ja, ni prijetno.

Tesnoba je čustveno stanje, ki ga občasno občutimo vsi. Ni nevarna, lahko jo obvladamo in mine. **Podobna je strahu**. Strah je tako kot vsa druga čustva koristen in pomemben, saj nam lahko v različnih situacijah pomaga, da ostanemo varni. V teh dneh nam strah pomaga, da sebe in druge zaščitimo pred virusom. Zaradi strahu jemljemo situacijo resno in upoštevamo pravila.

Pa vendar je tesnoba nekaj neprijetnega. Kaj lahko naredimo, da čimprej mine?

Pomaga, če razumemo, da se **zaradi skrbi in negativnih misli začne naše telo odzivati drugače kot običajno**. V naših možganih se prižge neke vrste alarm, ki različnim organom v našem telesu sporoča, da morajo delovati malo drugače zato, da se bomo mi lahko na pravi način odzvali. In prav zaradi tega so naše mišice bolj napete, naše srce bije hitreje, dihamo hitreje, lahko se nam vrti, nam je slabo, lahko smo bolj utrujeni in brez volje.

Je pa tudi obratno: ko so naše misli pozitivne, naše telo deluje drugače. **Z našimi mislimi lahko torej vplivamo na naše počutje**. Dobra novica, a ne? 😊

Torej: pri premagovanju tesnobe nam lahko pomaga, da **poskušamo umiriti svoje misli in negativne misli spremeniti v bolj pozitivne**. »Kako pa to naredimo?«, se verjetno sprašujete.

¹ Z dovoljenjem uporabljeno s spletne strani; avtorici mag. Mateja Štirn in Mateja Dolinar:
http://isainstitut.si/isa/za-otroke-kaj-je-tesnoba-in-kako-ji-lahko-reemo-adijo-%f0%9f%98%8a/?fbclid=IwAR0VXaK_b2WwTZKww_A3VDsIlgQT7VOUn79nCnwUHW8IYx9k-sXIP9eBRIyE

- Pogovorimo se z osebo, ki ji zaupamo in ji **povejmo, kaj nas skrbi**. Če vas v teh dneh zanima in skrbi kaj v zvezi s koronavirusom in z njim povezanim dogajanjem, vprašajte o tem svoje starše ali koga drugega od odraslih.
- Ko nas kaj skrbi in se začnemo spraševati, »kaj, če ...«, lahko pomaga, da si rečemo **»stop«** in svojo pozornost usmerimo na to, **kaj se dogaja v »tem trenutku«** okoli nas (kaj vse vidimo, kaj vse slišimo, kaj vonjamo ipd.). To samo opazujemo in ne razmišljamo, ali je nekaj dobro ali slabo.
- Ko imamo negativne misli (npr. »To mi sigurno ne bo uspelo.«), **poskusimo to misel spremeniti v pozitivno misel** (npr. »Dobro se bom pripravila in lahko uspešno opravim to nalogo.«). Je pa za to potrebna vaja.
- Ko nam je težko, lahko pomaga, če se **spomnimo na kakšno lepo, veselo stvar**, ki se nam je zgodila. Pomislimo lahko na ljudi, ki jih imamo radi in jim v mislih (ali pa zares) pošljemo pozitivno sporočilo.
- Ko nas kaj skrbi in ko se počutimo neprijetno, ponavadi mislimo na vse, kar nam gre narobe. Pomislimo, kaj je tako, kot si želimo in **katere dobre stvari so se nam »danes« zgodile**.
- Pomislimo, če **smo že kdaj prej imeli podoben problem in smo našli rešitev**. Morda lahko na tak način problem rešimo tudi zdaj.
- Ko nas nekaj skrbi, pomislimo, **na kaj lahko vplivamo**. Npr. če nas skrbi, da bi se mi ali ljudje, ki jih imamo radi, okužili s koronavirusom, lahko poskrbimo za čistočo rok in da ostajamo doma. Vsako jutro naredimo načrt, kako bo potekal naš dan (npr. po zajtrku telovadimo, potem delamo za šolo, nato sledi kosilo, potem igra ...).
- Skrbi lahko tudi **narišemo in napišemo**. Morda nam bo lažje, ko bomo neprijetne misli spravili na papir.
- Misli lahko umirimo tudi s tem, da npr. **poslušamo glasbo, beremo kakšno fajn knjigo, se s svojimi doma igramo** kakšno zabavno igro ipd.

Tesnobo lahko premagujemo tudi tako, da sprostim svoje telo.

- Za sprostitev je pomembna **fizična aktivnost**. Če nimamo priložnosti, da gremo npr. na vrt pri hiši ali v gozd, lahko naredimo nekaj vaj oziroma kratko telovadbo doma v svoji sobi ali pa mogoče na balkonu.
- Pomembno je tudi, da **dovolj spimo** in ne jemo (preveč) nezdrave hrane kot so npr. sladkarije ...
- Lahko prosimo nekoga od domačih za eno fajn **masažo**. 😊
- Ko začutimo, da smo napeti, nemirni, se ustavimo in bodimo pozorni na svoje dihanje. **Vdihnimo in štejmo do 4, potem zadržimo dih in štejmo do 5, potem pa počasi izdihnimo in štejmo do 6**. Naredimo lahko še kakšno podobno dihalno vajo.

Počnemo lahko še različne druge stvari, ob katerih se počutimo prijetno.

- **Počnimo nekaj, kar nas veseli**, npr. rišimo, plešimo, pomagajmo pri kuhanju kosila, pri pripravi vrta za sejanje semen, naredimo ptičjo hiško, oglejmo si kakšen fajn film, igraymo računalniške igre ...
- **Ostanimo v stiku s prijatelji – lahko jih pokličemo prek videoklica**, tako da jih bomo lahko videli in slišali.

- **V dobro voljo nas lahko spravijo tudi dobre šale.** Pobrskamo lahko po spletu, morda najdemo kaj smešnega in v dobro voljo spravimo tudi domače in prijatelje. Šale nam takrat, ko smo zaskrbljeni, lahko pomagajo.
- Ko smo v stiski, nam lahko pomaga tudi to, da **pomagamo nekomu drugemu.** Zdaj lahko pomagamo drugim ljudem s tem, da ostanemo doma. Pomagamo lahko tudi tako, da smo prijazni, da pokličemo nekoga, ki npr. živi sam (npr. dedka ali babico ...) in ga vprašamo, kako se počuti, poklepetamo in mu mogoče pomagamo zmanjšati občutke osamljenosti.
- Zdaj, ko zaradi koronavirusa ne moremo početi vsega, kar si želimo, lahko **naredimo seznam** stvari, ki jih bomo z ljudmi, ki jih imamo radi, počeli, ko bo virus premagan.

Želiva vam, da ostanete zdravi in da uspešno rečete »adijo« tesnobi. Ne pozabite, z našimi mislimi lahko vplivamo na naše počutje. 😊

mag. Mateja Štirn in Mateja Dolinar, psihologinji, zaposleni v ISA institutu