

PRIROČNIK ZA MLADOSTNICE IN MLADOSTNIKE

# Tesnoba – moj zaskrbljeni čuvaj

Kaj lahko naredim,  
da mi bo lažje?



#to  
sem  
jaz  
prijatelj  
med odraščanjem



**PRIROČNIK ZA  
MLADOSTNICE IN  
MLADOSTNIKE**

# **Tesnoba – moj zaskrbljeni čuvaj**

**Kaj lahko naredim,  
da mi bo lažje?**

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici  
v Ljubljani  
COBISS.SI-ID 283705603  
ISBN 978-961-7284-09-6 (PDF)

Priročnik za mladostnice in mladostnike

## **Tesnoba – moj zaskrbljeni čuvaj**

Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

**Avtorica koncepta priročnika in urednica:** Ksenija Lekić

**Avtorice besedila v priročniku:** mag. Tadeja Batagelj, Maruša Naglič Rode, Ksenija Lekić in mag. Alenka Tančič Grum

**Avtorji video, zvočnega in pisnega gradiva za samopomoč:** dr. Bojana Caf, mag. Tadeja Batagelj, mag. Maja Bajt, Rozalija Dvoršek, Maruša Juvanc in Irena Valdes

**Strokovni pregled in glasovna izvedba zvočnega ter video gradiva za samopomoč:** Maruša Naglič Rode in mag. Alenka Tančič Grum

**Demonstratorji video vaj za samopomoč:** dr. Bojana Caf, Eva König, mag. Alenka Tančič Grum in Patrik Senica

**Objava večmedijskega gradiva na spletišču #Tosemjaz:** Petra Tratnjek

**Strokovna ocena:** dr. Mateja Hudoklin

**Ilustrator:** Matevž Bervar

**Oblikovanje:** Inovativ

**Produkcija zvočnega in video gradiva:** Rok Klemenc in Luka Logar

**Jezikovni pregled:** Mihaela Törnär

**Izdajatelj in založnik:** Nacionalni inštitut za javno zdravje v okviru projekta *Zgodnja prepoznavna težav in preventivno delo z mladostniki*.

Priročnik je nastal v sodelovanju s strokovnjaki Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor.

Priročnik je brezplačen.

**Elektronska izdaja**

**Spletni naslov:** [www.nijz.si](http://www.nijz.si) in [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)

Ljubljana, 2026

Pričujoči priročnik je del zbirke za samopomoč *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?* v programu za duševno zdravje mladih *To sem jaz*.

# Kazalo vsebine

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Uporaba priročnika                               | 8  |
| Več za tvojo izkušnjo                            | 9  |
| Kdo je kdo – mladostnik in njegov notranji čuvaj | 10 |

## PRVI DEL

### Razumevanje tesnobe: kako nastane in kaj nam sporoča

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 1. Kaj je tesnoba in zakaj jo čutimo                          | 16 |
| 2. Avtomatski odziv telesa: boj, beg ali zamrznitev           | 20 |
| 3. Zakaj ravno jaz?                                           | 26 |
| 4. Vedno višji val tesnobe                                    | 30 |
| 5. Anksiozne motnje – ko notranji čuvaj nikakor ne najde miru | 36 |

## DRUGI DEL

### Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| 1. Prva pomoč ob močni tesnobi                       | 44 |
| 2. Kako pristopiti k tesnobnim mislim                | 54 |
| 3. Od izogibanja do soočanja                         | 62 |
| 4. Majhne spremembe navad – velike razlike v počutju | 70 |
| 5. Notranji svet skozi umetnost                      | 76 |
| 6. Podpora in pomoč                                  | 80 |
| 7. Z zemljevidom po vijugavi poti                    | 84 |
| 8. Svet je varnejši, kot je verjel čuvaj             | 90 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| Mladi o priročniku | 92 |
| Strokovna ocena    | 94 |
| Literatura in viri | 96 |

# Kazalo zvočnega, video in pisnega gradiva za samopomoč

## ZA VEČ RAZUMEVANJA IN ZAVEDANJA O SEBI

|                                                           |                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kaj se dogaja, ko čutiš tesnobo in kako si lahko pomagaš? |  str. 22 |
| Miselne pasti                                             |  str. 55 |
| Izzovi svoje anksiozne misli                              |  str. 58 |
| Zarja in spanje                                           |  str. 73 |

## PRVA POMOČ OB MOČNI TESNOBI

|                                                     |                                                                                             |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| S.O.S. ob močni tesnobi                             |  str. 44 |
| Trebušno dihanje                                    |  str. 46 |
| Kje v telesu tesnobo čutim in kako jo sprostim      |  str. 46 |
| Stresanje tesnobe – vaja sproščanja napetosti       |  str. 47 |
| Prizemljitev ali tehnika 5-4-3-2-1                  |  str. 47 |
| Pomigaj s prsti                                     |  str. 50 |
| Kako poskrbim zase, kadar ob močni tesnobi zamrznem |  str. 50 |

## ZA LAŽJE SOBIVANJE S TESNOBO – VAJE ZA VSAKDAN

### Čuječnost

|                                       |                                                                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kratka pavza za tesnobo               |  str. 24 |
| Misli – kot listi, ki plujejo po reki |  str. 60 |
| Prijaznost do sebe                    |  str. 61 |

### Zavedanje telesa skozi gib

|                                       |                                                                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| S pokončno držo v boljše razpoloženje |  str. 74 |
| Gibanje s predmetom na glavi          |  str. 74 |
| Vaja lahkotnega gibanja               |  str. 74 |
| Dih, ki razbremeni napeto telo        |  str. 74 |

### Izražanje skozi umetnost

|                                                  |                                                                                               |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Skozi čustva s tvojo glasbo                      |  str. 77 |
| Glasbena improvizacija – kadar čutiš anksioznost |  str. 77 |
| Izlij tesnobo na papir in jo spusti              |  str. 78 |
| Moj pomirjujoč prostor                           |  str. 78 |
| Razišči tesnobo z likovnim ustvarjanjem          |  str. 79 |

## KO POTREBUJEŠ POGOVOR S STROKOVNJAKOM

|                            |                                                                                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Informacije o virih pomoči |  str. 82 |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

Pojasnilo: kazalo sledi strukturi priročnika, tako da so vaje navedene glede na umestitev v posamezna poglavja. Nekatere vaje, ki so umeščene v poglavje o prvi pomoči ob močni tesnobi, so praktične tudi za vsakdanjo uporabo.

# Uporaba priročnika

Priročnik<sup>1</sup> je razdeljen na dva dela. V prvem delu se osredotočimo na **razumevanje tesnobe**. V drugem, bolj praktičnem delu osvetlimo, kaj lahko mladostnice in mladostniki naredite, da bi vam bilo lažje, kadar vas tesnoba ovira<sup>2</sup>.

Priročnik daje več, kot je v njem zapisano. Dostopaš lahko do dodatnih vsebin, ki se nahajajo na spletišču za mlade [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net). Posamezna poglavja so namreč obogatena **z zvočnimi<sup>3</sup> in video posnetki ter pisnimi dodatki za samopomoč** pri spoprijemanju s tesnobo. Tako lahko stopiš v čevlje poslušalca, gledalca in aktivnega udeleženca v vodenih vajah sproščanja napetosti, vizualizacije in čuječnosti. Izkusiš lahko številne preproste, a učinkovite strategije. Poglavja se zaključujejo s prostori za razmislek »Razišči pri sebi«. Z odgovori na zastavljena vprašanja in s svežimi uvidi lahko spoznavaš pomen in izražanje svoje tesnobe ter kaj ti je lahko v pomoč. Kadar se skozi razmislek o sebi porajajo težja vprašanja ali ko morda občutiš stisko, so ti na voljo tudi **strokovnjaki-spletni svetovalci #Tosemjaz**, s katerimi se lahko anonimno posvetuješ.

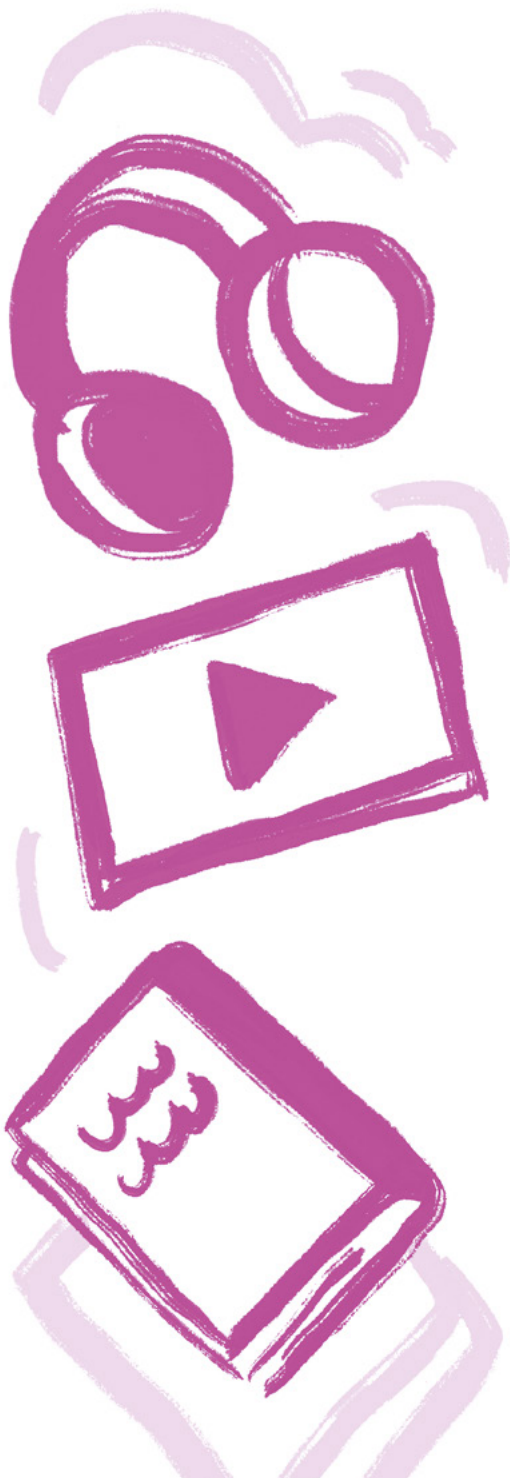
**Samostojna uporaba priročnika je priporočljiva za starejše od 15 let.**

**Za razumevanje vsebine priporočamo, da začneš z branjem priročnika prav na začetku, saj se vsebine skozi poglavja nadgrajujejo.**

- 1 Priročnik o *tesnobi* je **tretji v nastajajoči zbirki tematskih publikacij za mlade pod okriljem programa *To sem jaz***. Prvi priročnik *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?* je izšel v letu 2021, drugi *Za krmilom svoje jeze* v letu 2025. Vsi trije priročniki bralce popeljejo tudi do vodenih vaj in dopolnilnih razlag na spletišče **#Tosemjaz**, kjer domuje najstarejša spletna svetovalnica za mlade v Sloveniji. Ustanovljena je bila v letu 2001 v Celju, na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje.
- 2 Priročnik smo poskusili oblikovati v nevtralnem jeziku in z njim nasloviti vse spole.
- 3 Zvočne vsebine oziroma zvočno vodene vaje v pričujočem priročniku poimenujemo tudi s pojmom **zvočnice**.

# Več za tvojo izkušnjo

V priročniku te spremljajo tri vrste dopolnilnih vsebin, označene z naslednjimi simboli:



## Poslušaj

Ta simbol te v priročniku poveže z zvočnim gradivom in vodenimi vajami za samopomoč.



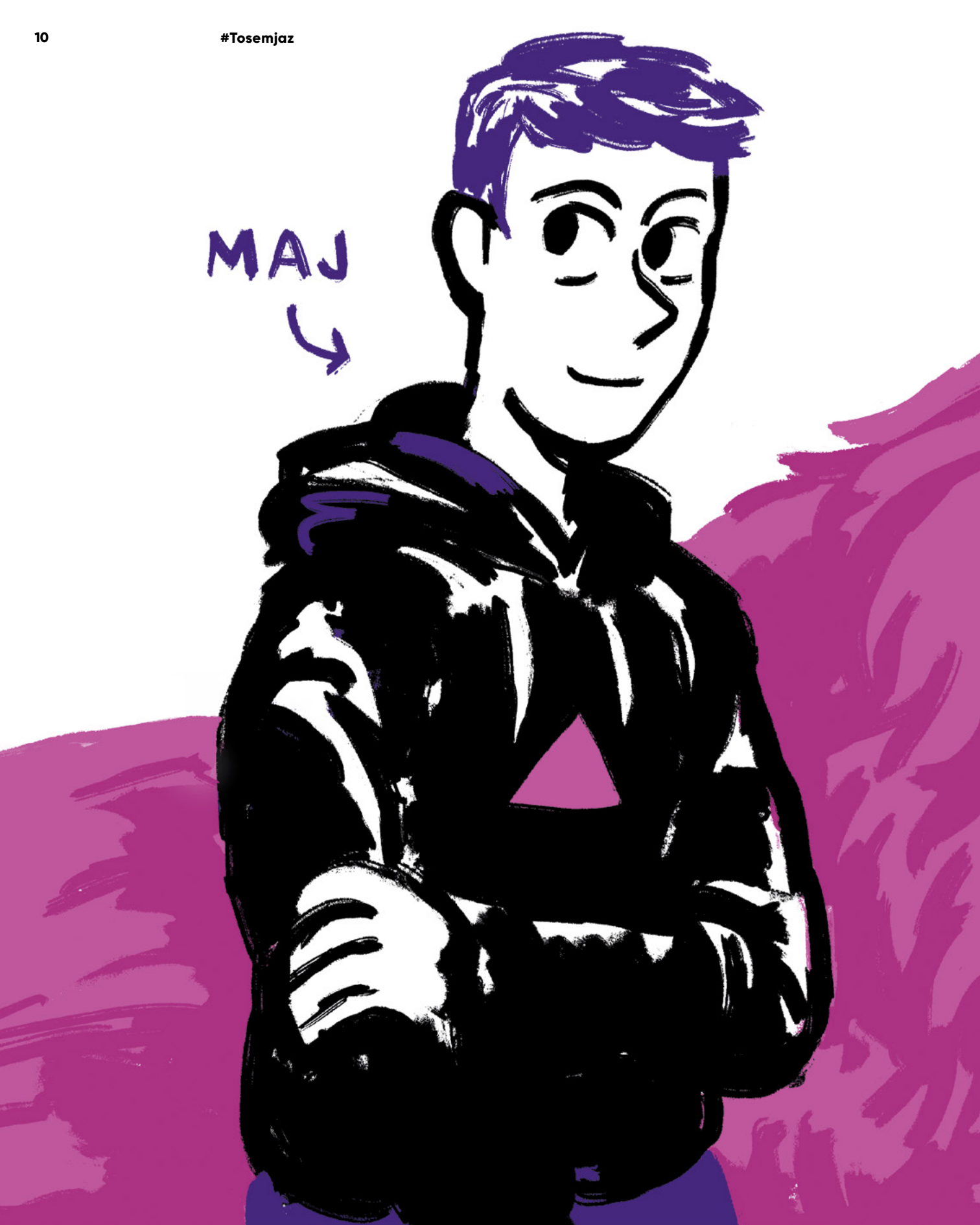
## Poglej

Ta simbol te v priročniku poveže z video gradivom in vodenimi vajami za samopomoč.



## Preberi

Ta simbol te v priročniku poveže z gradivom za dopolnilno branje in s pisnimi navodili za določene naloge.



# Kdo je kdo – mladostnik in njegov notranji čuvaj



V priročniku tesnoba predstavimo skozi figuro notranjega zaščitnika, ki obstaja v vsakem od nas. **Pes Runo je Majeve tesnoba – njegov notranji čuvaj.** Skupaj sta že od nekdaj. Njuna zgodba gre takole ...

Maj je maturant, poln je energije in idej. Že od malega si želi čim več videti, vedeti in doživeti. Mikajo ga nove izkušnje in nova poznanstva, a mu pri tem prepogosto prekriža načrte njegov Runo. Notranji čuvaj tega ne počne s slabimi nameni. Prav nasprotno – Maju je globoko vdan in naklonjen. Njegova temeljna naloga je zaščita. Zato je pozoren, skrben in vedno na preži. Niti očesa si ne drzne zatisniti ... V želji, da bi Maja obvaroval pred razočaranjem, bolečino ali neuspehom, si včasih preveč prizadeva – reagira prehitro in premočno. Laja in tuli tudi takrat, ko ni prave nevarnosti ali resničnega razloga za skrb.

Maja to zmede. Prežet je z občutkom nejasne napetosti, nelagodja, vznemirjenosti, pa še sam ne ve, od kod. Svojemu notranjemu čuvaju zaupa, zato se ob opozorilih ustavi, se umakne ali okleva, čeprav je bil še trenutek prej poln zagona. Runo glasno opozarja na domnevne nevarnosti, ko gre za ideje, odločitve, namere. Skuša ga odvrniti od njih. Čeprav se jih Maj prej veseli, čuvaja raje upošteva in se jim navsezadnje izogne. Marsikaj zamuja.

Runo se ne da, opozarja tudi skozi tesnobne in nekoristne misli v Majeви glavi. Te pritiskajo nanj kot težko nebo:

»Kaj če ne bo dovolj ...«

»Osramotil se boš.«

»Nikar ne tvegaj.«

Kadar so okoliščine varne in obvladljive, čuvaj pa zažene preplah, postane tesnoba nekoristna in obremenjujoča.

»Ta presneti Runo! Kako zelo si grem na živce, ko kar otrpnem, se umaknem, si ne upam ...«, si vsakič reče Maj in si po tihem želi, da bi to presegel. Jezen je nase, jezen na Runa. Obenem ga postaja strah, kdaj se bo čuvaj oglasil naslednjič ...

Kaj lahko Maj naredi drugače?

Kako lahko svojega notranjega čuvaja bolje razume?

Bi sčasoma Runo lahko opozarjal pretežno v trenutkih, ko je to zares potrebno?

O tem govori ta priročnik – spremembe so mogoče.

Osrednje vprašanje zgodbe o tesnobi ni, kako čuvaja utišati ali mu nadeti povodec, temveč kako z njim vzpostaviti drugačen odnos. Ali se lahko Maj nauči razlikovati, kdaj ga notranji čuvaj resnično varuje in kdaj zažene preplah po nepotrebnem? Ali lahko Runa nauči, da ga bo manj skrbelo – se lahko srce zvestega čuvaja sčasoma pomiri?



### RAZIŠČI PRI SEBI

Vsakdo ima svojo tesnobo, *svojega Runa*. **Kakšen je tvoj notranji čuvaj?** Zamisli si svojo zgodbo in izhajaj iz lastne izkušnje:

- Kako je ime tvojemu čuvaju?
- Na kaj vse te opozarja?
- Kdaj te ščiti in kdaj ovira?

PRVI DEL

# Razumevanje tesnobe:

kako  
nastane

in kaj nam  
sporoča

*»Zavedanje je zdravilno samo po sebi.«*

— F. S. Perls

»Kaj če bo šlo narobe ...?«  
To je tesnoba. Čutimo jo vsi.

str. 16

Mini slovar različnih  
oblik strahu

str. 19

Stoji na igrišču, a v  
mislih je že pri napaki,  
ki se še ni zgodila.

str. 18

Boj, beg in zamrznitev ...  
Nekoč so bili ključni  
za preživetje.

str. 21

Tekom življenja se  
naučimo, kaj je za nas  
ogrožajoče; naučimo pa  
se lahko prav ali narobe.

str. 28

Že od malega je  
želel ugajati ...

str. 26

Telo odreagira burno  
in se bo tudi na lažno  
nevarnost pripravilo,  
kot da gre zares.

str. 23

Doživljaš tesnobo  
pogostejše in močnejše  
kot drugi ljudje?

str. 29

Lahko vplivamo  
na to, da bo val  
tesnobe manj  
intenziven in krajši.

str. 34

A beg ima svojo ceno in  
naslednjič je val še višji ...

str. 33

Nekega večera je  
obsedel in si rekel:  
»Tako ne gre naprej.«

str. 40

Če se v katerem od  
opisov prepoznaš,  
ne sklepaj prehitro ...

str. 36

# Kaj je tesnoba in zakaj jo čutimo

Poznaš občutek, ko se želodec stisne, srce razbija, v glavi pa se začne ponavljati misel, kot na primer: **»Kaj če bo šlo narobe ...?«** To je tesnoba. Čutimo jo vsi. Čeprav se ti morda zdi, da so vsi okoli tebe sproščeni in samozavestni, to ne drži. Tesnoba je neizbežna – del normalnega človeškega doživljanja, ne glede na to, kako uspešen, priljubljen ali pogumen se ti nekdo zdi.

Tesnoba ima svoj namen – sporoča ti, da je nekaj zate pomembno in da ti je mar, kako se bo izšlo. **Aktivira te, opozori in pripravi na soočenje s tem, kar zaznavaš kot nevarno ali ogrožajoče. Če se jo naučiš razumeti in sprejeti, lahko postane tvoja zaveznica.**

Tesnoba je čustvo. Je sorodnica strahu, le da je za razliko od strahu pogosto usmerjena v prihodnost. Povezana je s tem, da pričakujemo možne zaplete ali pa čutimo negotovost, saj ne vemo, kaj se bo zgodilo. **V nevarnih ali zahtevnih situacijah je normalno in koristno, da jo čutimo.** Takrat smo na preži in previdnejši, kar nam omogoča, da se po potrebi tudi zaščitimo ali na situacijo bolje pripravimo. Tesnobo si lahko predstavljaš kot **psa čuvaja v svojem notranjem svetu**. Njegova naloga je, da te varuje in opozori, ko zazna nevarnost. Denimo pred testom v šoli ali izpitom, pomembnim nastopom ali tekmo je povsem normalno, da se notranji čuvaj oglasi – nas upravičeno in dobronamerno opozori, kadar je situacija dejansko zahtevna. Zaradi tega se pred dogodki učimo, več vadimo in treniramo. Tako smo boljše pripravljeni in lahko pričakujemo boljše izide. Torej, čeprav tesnobo doživljaš kot neprijetno, je v resnici tvoj **zaščitni mehanizem**, namenjen temu, da te obvaruje. Poglejmo, kako deluje.

V svojih mislih se Maj samozavestno odpelje z avtom proti morju ... pa na poletni koncert ... in tudi v šolo, čeprav stanuje le dva kilometra proč. Ko bi že končno imel vozniški izpit! S pripravi mu gre zaenkrat dobro. Prvo pomoč je opravil brezhibno. Runo, njegov notranji čuvaj, mu itak ni dal miru: **»Ali znaš dovolj? Kaj če boš kdaj moral komu nujno pomagati?«** Sledil je izpit iz teorije. Runo je bil ob prometnih predpisih še glasnejši: **»Se zavedaš, kaj vse te čaka na**

cesti?! Pazi, odgovoren boš zase in za druge!« Zdaj je Maj pred prvo uro vožnje z inštruktorjem, dlani ima malo potne, ko mora poprijeti za volan. Runo se znova oglašča: »Si pomislil na mrtvi kot? Znaš pokazati ...? Kaj boš naredil, če nekdo nenadoma ...?« Maj ga sliši in postane še bolj pozoren. Sede v avto in počasi vdihne. Tole bo treba opraviti.

**Tesnoba je skozi glas zaskrbljenega notranjega čuvaja tokrat opravila dobro delo! Zaradi vznemirjenega Runa je Maj pred prvo vožnjo še enkrat ponovil ključna pravila. Razmislil je o situacijah, ki bi ga lahko presenetile. In čeprav ga na prvi uri malo tiska, ve, kaj je važno. Želi postati spreten voznik. Zvesti čuvaj Runo pa mu bo pomagal na njegovih poteh: pa naj bo to cesta, vožnja na morje ali novo poglavje v življenju.**



Kdaj pa se s tesnobo zaplete? Če jo čutimo zelo pogosto ali zelo močno, nas lahko začne izčrpavati in negativno vplivati na naše počutje ter vedenje. Poglejmo še našega notranjega čuvaja: takrat je **pretirano pozoren, močno prestrašen in plah**, zato laja že na sence, oblake, listje v vetru, papirnatega zmaja, čisto običajne zvoke in ljudi, ki ne želijo nič hudega. Ko zažene preplah, četudi ni nobene prave nevarnosti, govorimo o **lažnem alarmu**.

Naš notranji čuvaj se lahko torej enako burno vznemiri ob nežnem pišu vetra kot ob vlomilcu, ki se je ponoči prikradel skozi okno. Tega ne počne zato, ker bi bil slab, ampak želi pomagati in nas zaščititi. Ker se oglašča tako glasno in prepričljivo, mu običajno verjamemo ali se ga včasih pričnemo celo bati (bojimo se tesnobe in lastnih telesnih občutkov ali neprijetnih misli, ki jo spremljajo). A ko bolje razumeš svojega čuvaja, se ti na vsa njegova opozorila ni treba odzvati: **tehtna opozorila se naučiš razlikovati od nepotrebnih (pretiranih).**

V nadaljevanju si oglejmo dva primera: v prvem je notranji alarm koristen in potreben, v drugem je lažen – nepotreben in zavajajoč.

**Primer 1: Pozno zvečer hodiš domov.**

Za sabo zaslišiš korake. Obrneš se in vidiš neznanca tik za seboj. Začutiš tesnobo.  
→ **To je koristen alarm.** Opozoril te je na morebitno nevarnost.

**Primer 2: Učitelj te pokliče, da pred razredom poveš svoje mnenje.**

Ob tem začutiš močno tesnobo, kot da gre za življenje. → **To je lažni alarm.** Situacija ni nevarna, čeprav je lahko zate neprijetna.

Oglejmo si še naslednji prizor, v katerem Maj prisluhne lažnemu preplahu.

Čez nekaj minut se bo začela finalna klubska tekma v odbojki. Maju srce razbija v grlu, mišice so napete, dih plitev. Kot prvi igralec bo serviral. Notranji čuvaj Runo sproži alarm: »Kaj če zgrešiš žogo? Pred vsemi ... smejali se ti bodo!« Maj čuti pritisk. Ne ve, kako naj se umiri. Stoji na igrišču, a v mislih je že pri napaki, ki se še ni zgodila. Dlani so spolzke od znoja. Kot na avtopilotu udari po žogi. Žoga zgreši kar celo igrišče. Maj občuti hudo razočaranje nad seboj ...

**In če bi lahko pravi čas opazil, kaj se dogaja v telesu? Prepoznal napetost, morda upočasnil dih, se osredotočil na žogo in ne na tesnobo. Bi lahko namesto lažnemu alarmu prisluhnil sebi ... in čuvaja poskusil pomiriti: »Hvala, Runo, slišim te. Ampak zdaj igram jaz – servis mi običajno kar gre in veliko sem treniral. In da veš, tudi zgrešena žoga še ni konec sveta!«**

Skozi priročnik se lahko tudi ti zbližaš s svojo tesnobo – s svojim notranjim čuvajem. Kadar pretirava, ni treba, da mu prisluhneš. Morda se ga celo naučiš pomiriti. Sčasoma, z razumevanjem in s potrpežljivostjo, se bo morda naučil opozarjati zlasti takrat, ko je to zares potrebno.

V priročniku bomo izraza **tesnoba** in **anksioznost** uporabljali kot sopomenki. Kadar pa bodo v ospredju predvsem negativne misli, kaj vse bi se lahko zgodilo v prihodnosti, bomo govorili tudi o **skrbeh** in **zaskrbljenosti**. V naslednji tabeli lahko spoznaš različne oblike strahu – tesnoba je le ena od njih.

## Mini slovar različnih oblik strahu

| IZRAZ                            | KAJ POMENI                                                                   | PRIMER                                                                                                                                  |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Strah</b>                     | Odziv na konkretno, trenutno prisotno nevarnost.                             | Med sprehodom za sabo zaslišiš glasen pok.                                                                                              |
| <b>Panika/<br/>panični napad</b> | Nenaden, intenziven naval strahu, z močnimi telesnimi znaki.                 | Srce ti divje razbija, zelo hitro dihaš, v prsih te stiska, pojavljajo se ti misli, da lahko izgubiš razum, nadzor nad seboj ali umreš. |
| <b>Tesnoba/<br/>anksioznost</b>  | Dolgotrajnejši občutek napetosti, običajno povezan z negotovostjo in skrbmi. | Ob prehodu v srednjo šolo ali na fakulteto te skrbi, kako bo.                                                                           |
| <b>Trema</b>                     | Nervoza pred pomembnim dogodkom.                                             | Pred nastopom ti je slabo in roke se ti tresejo.                                                                                        |

### RAZIŠČI PRI SEBI

- Se kdaj odpoveš druženju ali hobijem, ker te preveč skrbi, da bi šlo kaj narobe?
- Ali v zate pomembnem trenutku kdaj zablokiraš in ne moreš pokazati, kaj znaš, zmoreš?
- Se ti kakšen večer misli kar ne umirijo in ne moreš zaspati?

Že če se prepoznaš v eni sami od navedenih izkušenj, je to dovolj dober razlog, da bereš naprej. Ugotovi, kako se vede tvoj notranji čuvaj.

## Avtomatski odziv telesa: boj, beg ali zamrznitev

Ko možgani zaznajo nevarnost, se tvoj notranji čuvaj oglasi. Sproži alarm po celem telesu. Srčni utrip se pospeši, mišice se napnejo, dihanje postane hitrejše. Vse to se zgodi samodejno in v delčku sekunde. Telo odreagira, še preden pomisliš. Pri tem **možgani ne razlikujejo med resnično in navidezno nevarnostjo**: naj gre za resnično grožnjo ali le za zaskrbljujočo misel – telo se bo odzvalo na podoben način.

Oglejmo si naslednjo situacijo, v kateri Maj doživlja močno napetost pred javnim nastopom.



Predstavitev je odlično pripravljena – vsaj desetkrat jo je pregledal in se nanjo skrbno pripravil. A Maj stopi pred tablo, kot bi sanjal. V trenutku, ko se sreča s pogledi, notranji čuvaj Runo vznemirjeno zabevska: »Pazi! Kaj če zamočiš? Vsi te gledajo.« V želodcu ga zvije, prime se za trebuh, zašepeta »Slabo mi je ...« in steče iz razreda. Na šolskem stranišču najprej začuti olajšanje, potem pa se že pojavijo samokritične misli: »Da pa niti tega ne zmorem ... Luzer!« Začuti izčrpanost. Čaka, da se oglasi šolski zvonec. S počasnimi koraki se odvleče na naslednjo uro.

**Maj morda še ne razume povsem, kaj se mu je zgodilo. Njegovo telo je samodejno reagiralo na tesnobo, ki se je oglasila skozi Runov glas: najprej ga je spodbudil k pripravi na situacijo (boj); ko pa se je dejansko znašel pred razredom in je Runo začel še glasneje opozarjati na nevarnost, mu je Maj verjel in se je iz situacije umaknil (beg).**

Avtomatski odziv boj-beg-zamrznitev izvira še iz pradavnine, ko je bil človek običajno soočen s konkretnimi nevarnostmi, kot so bile divje živali ali sovražniki. V takšni situaciji je moral hitro oceniti, ali se bo **boril** ali iz nje **zbežal**, zato je ta odziv tako bliskovit. Včasih je ocenil, da ne boj ne beg nista bila mogoča in je v preveč nevarni situaciji **zamrznil** (otrpnil). Tako je imel možnost, da ga divja žival morda ne opazi (ta odziv najpogostejše vidimo pri plazilcih, ki ob nevarnosti povsem obmirujejo, kot na primer martinček). Pri ljudeh je ta odziv najredkejši in pogosto najmanj koristen.

Boj, beg in zamrznitev so torej **pričakovani, avtomatski odzivi – telo se z njimi zaščiti pred nevarnostjo**. Nekoč so bili ključni za preživetje. Danes, ko življenjsko ogrožajočih nevarnosti ni več toliko, so ti odzivi pogosto nekoristni – bodisi so glede na situacijo pretirani ali pa bi bil koristnejši drugačen odziv, kot je na primer razmislek in odločitev, kako ravnati. Poglejmo si to na primeru.

**Situacija:** V pogovoru s sošolci med odmorom izraziš svoje mnenje, sošolka pa ti odvrne, da nimaš prav. Pomisliš, da se ti bodo drugi posmehovali in začutiš tesnobo.

**BOJ:** tesnobo skušaš premagati tako, da se začneš s situacijo boriti, na primer:

- zavpiješ na sošolko: »Kaj pa ti veš, itak nimaš pojma!«,
- doma več ur iščeš informacije o temi pogovora, da ji lahko naslednji dan dokažeš, da se moti.

**BEG:** tesnobo skušaš premagati tako, da se situaciji izogneš – v vedenju ali v mislih, na primer:

- umakneš se na stranišče in se vrneš šele ob koncu odmora,
- ko ti misli uidejo k tej situaciji, se takoj zamotiš s telefonom.

**ZAMRZNITEV:** s situacijo se niti ne boriš, niti od nje ne bežiš – otrapneš in čakaš, da mine, na primer:

- glava je prazna, ne spomniš se, kaj odgovoriti in samo obstaneš,
- sošolki samo pokimaš, čeprav se z njo ne strinjaš.

Več o odzivih boj, beg in zamrznitev lahko izveš v naslednji zvočnici.



#### POSLUŠAJ

**Kaj se dogaja, ko čutiš tesnobo in kako si lahko pomagaš?**

V nadaljevanju priročnika lahko spoznaš, kako lahko **bolj zavestno izbereš odziv**, ki bo glede na situacijo koristen.



## Kako tesnobo prepoznamo skozi telesne odzive

Tesnoba torej čutimo, ko naši možgani ocenijo, da smo ogroženi. Telo odreagira burno in se bo tudi na lažno nevarnost pripravilo, kot da gre zares. Pri vsakem od nas se tesnoba lahko pokaže drugače, kot se tudi naši notranji čuvaji odzivajo na svoj način. **Občutimo lahko nelagodje in napetost ter druge neprijetne občutke v različnih delih telesa.** To so znaki, da telo dela točno to, za kar je ustvarjeno – da te poskuša zaščititi s tem, da te pripravi za akcijo. Vsi ti občutki so lahko neprijetni, niso pa nevarni.

### Telesni znaki (spodaj so opisani najpogostejši):

**Dlani in stopala so hladna** – ker gre kri v velike mišice.

**Potenje** – ker se telo hladi.

**Mišice so napete** – da imaš dovolj moči za akcijo → lahko vodi v bolečine v mišicah, tresenje; ko tesnoba popusti, nastopi utrujenost.

**Dihanje je hitro in plitko** – da dobiš več kisika → lahko vodi v občutek zadihanosti, dušenja, stiskanje v prsih, omotico.

**Srce razbija** – da požene kri po telesu.

**Želodec se stisne** – ker telo preusmeri energijo drugam → lahko vodi v bolečine v trebuhu, slabost ali težave s prebavo.

**Drugi telesni znaki** – glavobol, nemir, težave s spanjem.



## 2

**Drugi pogosti znaki pretirane tesnobe:**

- **Misli:** pretirano premlevanje, »kaj če« scenariji; zmedenost, težave s koncentracijo, pozornost se zoži na to, kar je domnevno nevarno, zato je težje razmišljati širše; včasih se zdi, kot da je v mislih praznina; prevelika osredotočenost na svoje počutje.
- **Vedenje:** izogibanje situacijam, umikanje, pretirano preverjanje ali iskanje zagotovil pri drugih.

Če razumemo, kakšen je namen tesnobe, si znamo tudi lažje razložiti vse opisane spremembe v našem telesu in na drugih področjih, ki jih ob povišani tesnobi oz. strahu začutimo.

Skozi naslednjo vajo lahko bolje spoznaš svojo tesnobo. Poskusi jo samo opazovati, namesto da pred njo bežiš ali se z njo boriš. Tvoj notranji čuvaj glasno opozarja – ni ga treba utišati, samo opazuj ga. Opazovanje z razdalje ti omogoči, da te tesnobni občutki in misli ne preplavijo. Potem se lažje odločiš, kako naprej.



**POSLUŠAJ**

**Kratka pavza za tesnobo**

**Kako se počutje spreminja skozi dan**

Na desnem prikazu vidiš različna stanja notranjega čuvaja, ki ponazarjajo, kako se naše počutje skozi dan spreminja – prehajamo iz enega v drugo stanje, od sproščenosti do boja ali bega. Včasih, kadar zaznamo zelo močno nevarnost, lahko celo zamrznemo. **Poskusi večkrat na dan preveriti, kako se v danem trenutku počutiš.** Pri tem si lahko pomagaš tudi z opazovanjem telesa – kako dihaš, občutiš kakršnokoli napetost? Drža čuvaja pa ti lahko pomaga prepoznati, kaj se dogaja v tebi. Kateri čuvaj je najbližje tvojemu počutju prav zdaj?

Ni pravih ali napačnih občutkov – pomembno je, da jih začneš prepoznavati. Kaj ti tvoj čuvaj sporoča?

Ko postanemo pozorni na svoje počutje, običajno hitro opazimo, da skozi dan niha. Če pravočasno prepoznamo, da prehajamo v rumeno ali oranžno stanje, lahko poskrbimo zase, da se napetost ne stopnjuje. Več o tem izveš v drugem delu priročnika.

**Zamrznitev –**  
otrpneš in  
čakaš, da mine

**Boj/beg –**  
greš v akcijo

**Pripravljenost –**  
si »na preži«

**Sproščenost –**  
počutiš se  
umirjeno



### RAZIŠČI PRI SEBI

Pomisli na nedavno situacijo, ko se je oglasil tvoj notranji čuvaj in je bila prisotna tesnoba:

- Kako se je odzvalo tvoje telo?
- Kakšen je bil tvoj odziv – boj, beg ali zamrznitev?
- Kako si razlagaš svoj odziv – te je podprl ali kakorkoli oviral?



## Zakaj ravno jaz?

Nekateri mladostniki tesnobo doživljajo pogostejše in intenzivnejše kot drugi. To ne pomeni, da je z njimi karkoli »narobe« – to ni šibkost ali napaka. Pomeni le, da je njihov alarmni sistem občutljivejši. A od kod izvira, kaj ga je oblikovalo?

Naslednja ponazoritev nam približa izkušnjo mladostnika. Maj se je skozi odraščanje naučil, da mora biti njegovo delo *izjemno*. Posledično je njegov notranji čuvaj pretirano vznemirjen, kadar gre za kakršnekoli rezultate – alarmni sistem deluje z visoko občutljivostjo.

»Kaj pa, če ne bo dovolj dobro?« To vprašanje že leta odmeva v Majevi glavi – skozi osnovno šolo, srednjo šolo ... do danes, ko bo kmalu postal študent. Že kot otrok je bil zadržan in previden, vsako stvar je temeljito premislil. Ker se je vsega lotil tako natančno, je bil skozi svoje delo pogosto opažen in deležen pohval. A bolj kot na pohvale, je postajal pozoren na kritike, iz katerih se je naučil pomembno lekcijo: *dobro je le tisto, kar je popolno!* Njegova pričakovanja do sebe so zdaj nerealno visoka in nenehno ga skrbi, da bi koga razočaral, če njegovi dosežki ne bodo izjemni. Runo ga na to ves čas opozarja: »Narediti moraš 100 %, sicer se ti slabo piše ...« Posledično Maj odlaša, popravlja, pili do onemoglosti, dvomi – in kdaj marsičesa sploh ne začne, ker se boji, da mu ne bo uspelo tako, kot si želi sam.

**In če bi vedel, da Runo ne reagira na sedanjo resničnost, temveč ponavlja stare zgodbe? Maj je tekom odraščanja polagoma ponotranjil, da mora vse narediti popolno – to imenujemo perfekcionizem. Tako se je izognil kritikam drugih in lastnim samokritičnim mislim, da je nesposoben. Že od malega je želel ugajati in neizmerno si je prizadeval, da bi zadostil vsem zahtevam. A bilo je naporno, napeto in cena je bila previsoka! Tesnoba je bila stalno prisotna in za vsako opravilo je porabil ogromno časa. Kakšno bi bilo lahko Majevo življenje, če bi sprejel tudi »dovolj dobro«?**

**Notranji alarmni sistem**, ki ga predstavlja tesnoba, je del človeške narave. Oblikujejo ga različni dejavniki, kot so **geni, izkušnje in okolje**. Gre torej za preplet bioloških in psiholoških dejavnikov.





## Biološki dejavniki

Z njimi se rodimo.

Kako občutljiv bo naš čuvaj, je delno odvisno od genetike. Nekateri so že od rojstva previdnejši, hitreje se prestrašijo in vznemirijo – njihov alarmni sistem je bolj občutljiv. Ta del naše osebnosti, ki določa, kako hitro in kako močno se odzivamo na določene dražljaje, imenujemo **temperament**. Če so močno tesnobo pogosto doživljali tvoji starši ali stari starši, je večja verjetnost, da jo pogosto občutiš tudi ti, ni pa nujno – tudi otroci v isti družini so si lahko po temperamentu različni.

*Primer:* Brat in sestra sta odraščala v isti družini. Sestra je že od malega bolj sproščena in zlahka vstopa v nove situacije – tudi če ji zadeve ne uspejo, je to ne zmoti preveč. Brat pa je bil že kot otrok previdnejši, hitreje se je vznemiril ob nepričakovanih spremembah in potreboval več časa, da se je privadil na dogajanje in novo okolje.

Svojega temperamenta ne moremo spremeniti, dobro pa je, da se ga zavedamo. Na občutljivost notranjega čuvaja ob genetiki vplivajo tudi izkušnje in okolje.

## Psihološki dejavniki

Tekom življenja se naučimo, kaj je za nas ogrožajoče; naučimo pa se lahko *prav* ali *narobe*.

### Pretekle izkušnje

Če smo v preteklosti doživeli kaj težkega (npr. posmehovanje, pogoste konflikte v svoji družini, izgubo bližnjega ...), se lahko naš notranji alarm sproži hitreje v situacijah, ki nas na to v čemerkoli spominjajo.

*Primer:* Dijakinja mora imeti predstavitev pred razredom. Kot sedmošolka je doživela neprijetno izkušnjo, ko se ji je skupina sošolcev posmehovala v razredu in po spletu, kako je izgovorila določeno besedo. Čeprav je od tega minilo že več let, še zdaj razmišlja, da se bo osmešila, postane tako zaskrbljena, da se ji tresejo roke in komaj govori ... zaradi tega včasih res slabše izpelje predstavitev.

### Način razmišljanja

Če se nam po glavi pogosto pletejo najslabši možni scenariji ali če si situacijo predstavljamo kot bolj ogrožajočo, kot v resnici je (»Zagotovo bo šlo narobe!« ali »Vsi vidijo, da se tresem ...«), s tem tesnobo nehote povečujemo. Naši možgani so nagnjeni k temu, da hitro predvidijo, kaj bi lahko šlo narobe – to nam je nekoč pomagalo preživeti. Hkrati pa se načina razmišljanja tudi učimo – skozi zgled drugih in skozi lastne izkušnje, ki oblikujejo, kako razumemo sedanje situacije.



*Primer:* Študenta se pripravljata na izpit. Oba sta se učila približno enako. Prvi si reče: »Naučil sem se, kar sem zmogel. Če česa ne bom vedel, bom povedal, kar znam.« Drugi pa razmišlja: »Kaj če pozabim vse? Kaj če me profesor vpraša ravno tisto, česar ne znam? Vsi bodo videli, kako nesposoben sem ...« Čeprav sta oba enako dobro pripravljena, bo drugi čutil veliko več tesnobe – ne zaradi situacije same, ampak zaradi načina, kako jo razume in na kakšne nevarnosti ga pri tem opozarja njegov notranji čuvaj.

Za razliko od bioloških lahko na psihološke dejavnike vplivamo – **z novimi (pozitivnimi) izkušnjami in z zavestnim opazovanjem svojega načina razmišljanja.**

**Doživljaš tesnobo pogosteje in močneje kot drugi ljudje? Tvoj notranji čuvaj je bolj občutljiv in se hitreje vznemiri, a to ne pomeni, da bo vedno tako. Lahko se naučiš strategij, s katerimi ti bo lažje.**

## Kaj tesnobo še poslabšuje?

Zaradi nekaterih navad in okoliščin v našem življenju lahko postanemo še bolj vznemirjeni in še prej zaznamo nevarnost (ogroženost), tudi če je v resnici ni. Na tesnobo vplivajo tudi pomanjkanje spanja in gibanja, veliko kofeina, alkohol in druge droge, čas pred zasloni ali stres na drugih področjih.

### RAZIŠČI PRI SEBI

- Predstavljaš si svojega notranjega čuvaja, ko se pretirano vznemiri. V katerih situacijah tesnobo občutiš po tvojem mnenju premočno in prepogosto?
- Ali kdo v tvoji družini pogosto doživlja močno tesnobo?
- Te določene situacije kdaj bolj vznemirijo kot tvoje prijatelje – je to del tebe in tvojega temperamenta že od nekdaj?
- Prepoznaš kakšno preteklo izkušnjo, ki je morda prispevala k temu, da se tvoj notranji alarm sproži hitreje?

## 4

## Vedno višji val tesnobe

Ko te preplavi tesnoba, je občutek lahko silno neprijeten. Srce razbija, telo je napeto, misli pa drvijo v napačno smer. V takih trenutkih se ti morda zazdi, da ne moreš nič in da je tesnoba močnejša od tebe. A to ne drži. Tesnoba deluje kot morski val: **naraste, doseže vrh in potem sama po sebi upade** – četudi samo počakamo in ne naredimo ničesar. Kljub temu pa lahko na val tesnobe vplivamo z lastnim odzivanjem – lahko ga nehote višamo ali se ga naučimo zniževati.

Več o tem, kako val tesnobe deluje, izvemo kmalu. Najprej pa se ozrimo v Majevo izkušnjo.





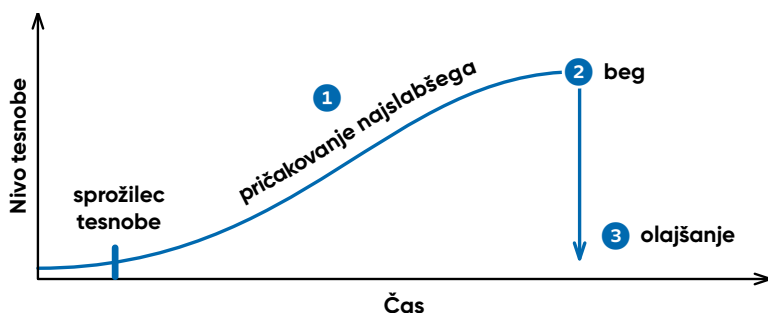
Teden dni pred odločilnim testom Maj več ne spi. Ponoči se v postelji premetava in tuhta, podnevi se izogiba učenju in daje prednost obrobim nalogam, ki pa so vse »pod nujno«. Neprespan, obupan. Počuti se slabo, boli ga trebuh. »Kaj če pogrneš ... Nimaš osnovnih šans,« odmeva Runo v njegovi glavi. Maj se v zadnjem hipu odloči, da ne gre v šolo. *Huuuh, kakšno olajšanje!* A žal le trenutno. Skrb glede predmeta se zelo kmalu le še podeseteri ... naslednji dan obleži in prav tako ne gre v šolo. Ne vidi še, da z izogibanjem in izgovori ustvarja ravno to, česar se boji – neuspeh in razočaranje. In Runo? Ta pa že zaskrbljeno kima: »*Ta test je res težek, kako ga boš sploh kdaj opravil?*«

**Z vsakim Majevim umikom (izogibanjem) dobi Runo potrditev »Saj je bilo nevarno!« in dober čuvaj si to vestno zapomni – naslednjič bo v podobni situaciji opozarjal še glasneje.**

## Kako val tesnobe postaja vedno višji?

Tesnoba se stopnjuje skozi **zaporedje povezanih korakov – eden vodi v drugega**:

**Pričakuješ najslabše:** Bistvo tesnobe je prepričanje, da je nekaj nevarno ali da bi se situacija lahko slabo razpletla. V glavi se pojavijo misli: »Kaj če mi ne bo uspelo? Kaj če se osramotim? Kaj če bo šlo vse narobe?« Začneš se bolj osredotočati na misli in telesne znake tesnobe – hitro bitje srca, pospešeno dihanje, napete mišice. S tem postaja val vedno višji. Notranji čuvaj je vznemirjen in zelo glasno opozarja.



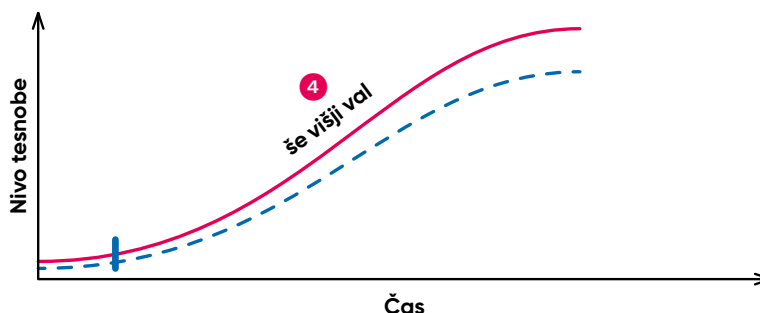
**Pobegneš:** Ko je tesnoba visoka, jo pogosto razumemo kot dokaz, da se bo zgodilo nekaj hudega. Beg se zdi edina rešitev. Poslušáš čuvaja in zapustiš situacijo (npr. odideš iz čakalnice pri zobozdravniku, »špricaš« test, odpoveš druženje).

**Začutiš olajšanje:** Takoj po begu se počutiš bolje – kratkoročno se občutki tesnobe res zmanjšajo. *Ohhh, lažje je ...* Notranji čuvaj se pomiri in se obenem zmotno uči, da je beg edina varna rešitev.





**A beg ima svojo ceno in naslednjič je val še višji:** Če ne ostaneš v zate zahtevni situaciji, ne moreš dobiti dragocene izkušnje, da val mine sam od sebe. Možgani so si zapomnili: »*To je nevarno. Naslednjič bo potrebne še več previdnosti. Ta situacija je zame pretežka.*« Tako val postane posledično še višji in bolj grozeč. Z drugimi besedami: tvoj notranji čuvaj se bo v naslednji situaciji oglašal še glasneje.



**Začneš se izogibati:** Sčasoma se situaciji izogneš že vnaprej, ker si predstavljaš, da bo pretežko – *ne greš na zabavo, ne javiš se pri pouku, ne vpišeš se na tečaj.* Slepo zaupaš svojemu čuvaju in ga upoštevaš.

ali

**Uporabljaš tako imenovana »varovalna vedenja«:** v zate zahtevno situacijo sicer vstopiš, a se močno opiraš na nekaj, kar ti daje občutek varnosti – denimo na zabavo greš le, če gre s tabo prijatelj; ali ves čas gledaš v telefon, da ti ni treba vzpostavljati očesnega stika z drugimi. Z notranjim čuvajem skleneš kompromis – če se dodatno zavaruješ, bo bolj pomirjen in te bo manj opozarjal. Čeprav je zanašanje na »varovalna vedenja« boljše kot popolno izogibanje, ima prav tako svojo ceno. Ne dobiš namreč izkušnje, da zmoreš tudi brez »podpornih ukrepov«. V vsakem primeru te varujejo le pred navidezno nevarnostjo, hkrati pa tvojo tesnobo potihoma vzdržujejo. »Varovalna vedenja« so ti lahko v oporo na samem začetku, ko se šele začneš soočati z neko zate zahtevno situacijo. Podobno kot ti je v oporo bergla po zlomu noge. Pomaga, da narediš prvi korak, a sčasoma jo moraš odložiti, če želiš hoditi samostojno.

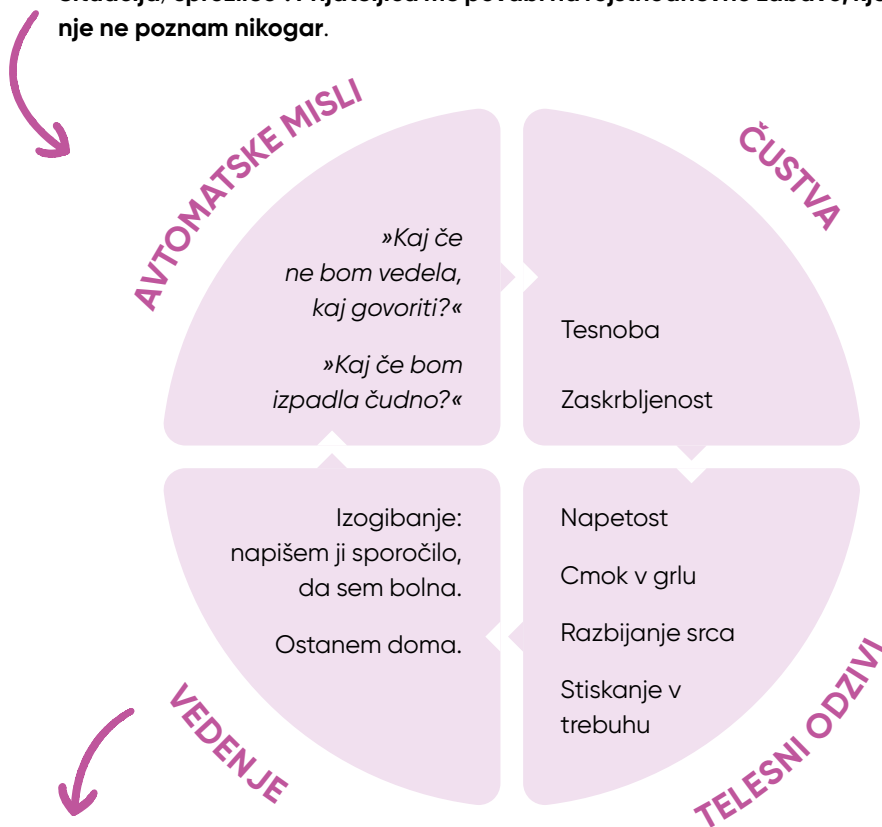
Tesnoba se krepi v naslednjem sosedju:

→ pričakuješ najslabše → pobegneš, se umakneš → začutiš trenutno olajšanje → val tesnobe je naslednjič še višji → izogibanje lahko preide v navado. Notranji čuvaj postaja vse bolj vznemirjen: »*Ne zmoreš!*«, »*Pazi, to ni zate!*« ... Tako se val tesnobe zviša in občutek je še težji.

Če se izogibamo, ne dobimo izkušnje, da smo lahko izzivom kos. A ni treba, da je tako. **Lahko vplivamo na to, da bo val tesnobe manj intenziven in krajši.**

Poglej naslednji prikaz. Ko se nam v glavi pojavi najslabši scenarij (ustvarjen je iz avtomatskih misli), tesnoba naraste in v nas se sproži impulz, da bi se iz situacije umaknili ali uporabili katero od t.i. »varovalnih vedenj«.

**Situacija/sprožilec<sup>4</sup>: Prijateljica me povabi na rojstnodnevno zabavo, kjer razen nje ne poznam nikogar.**



**Kratkoročno:**

- Olajšanje – ni mi treba iti.

**Dolgoročno:**

- Še bolj se utrjuje moje prepričanje, da ne zmorem. Naslednjič bo tesnoba še višja.
- Naslednjič me morda niti ne povabijo (*»Itak je ne bo!«*).

Avtomatske misli se pojavijo same od sebe, ne da bi mi to hoteli, vplivajo pa na naše počutje in vedenje. **A misli niso dejstva.** Ko razumeš, kako vplivajo nate, se lahko začneš odzivati drugače. Spoznaš lahko pristope, kako to narediti<sup>5</sup>. V priročniku bomo govorili predvsem o avtomatskih mislih, ki zbujajo tesnobo – poimenovali jih bomo *tesnobne misli*.

<sup>4</sup> Angl. *trigger*.

<sup>5</sup> Str. 54–61.



### RAZIŠČI PRI SEBI

Se tudi ti zaradi tesnobe čemu izogibaš – v katerih situacijah in na kakšen način? Kako pri sebi osmisliš izogibanje (kakšna je tvoja razlaga, zakaj je to zate dobro)?

Kako se počutiš kratkoročno (takoj po tem)? Kaj opaziš dolgoročno (čez dan ali dva, teden dni)?

# 5

## Anksiozne motnje – ko notranji čuvaj nikakor ne najde miru

Včasih tesnoba postane tako intenzivna, da začne **resno posegati v naše vsakdanje življenje** – v spanje, šolo, delo, prijateljstva, zaljubljenost, šport in hobije. Ko je tesnoba zelo močna, traja dlje časa in nas pri vsakdanjih dejavnostih izrazito ovira, strokovnjaki govorijo o **anksioznih motnjah**. Te se lahko kažejo na različne načine, a skupno jim je eno: notranji čuvaj sproži preplah prepogosto in premočno (tedaj ko ni nobene posebne nevarnosti). Večino časa občutimo mišično in duševno napetost – *stalno smo na preži*.

V nadaljevanju so opisane najpogostejše anksiozne motnje. **Če se v katerem od opisov prepoznaš, ne sklepaj prehitro – to ni diagnoza**. Opisi so predvsem povabilo, da o svojih občutkih spregovoriš z nekom, ki mu zaupaš. Če bi bilo potrebno, lahko diagnozo postavi strokovnjak, ki ti prisluhne in razume tvojo situacijo.

### NAJPOGOSTEJŠE ANKSIOZNE MOTNJE

#### Panični napadi

(panika)

**Kako se kaže:** Nenaden, zelo močan val strahu. Srce ti razbija, v prsih te stiska, težko dihaš, treseš se.

**Tipične misli:** »Ne morem dihati.« ... »Umrli bom.« ... »Zmešalo se mi bo.« ... »Kaj če izgubim nadzor nad sabo?«

**Velja vedeti:** Panični napad je izjemno neprijeten, ni pa nevaren. Svoj vrh – največjo intenzivnost – doseže v manj kot desetih minutah in praviloma traja do trideset minut. Panični napad lahko doživi vsakdo od nas, včasih tudi med spanjem. Sam po sebi še ne pomeni anksiozne motnje. Ker so panični napadi pri mladostnicah in mladostnikih razmeroma pogosti, se jim bomo v drugem delu priročnika posebej posvetili<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Če doživiš panični napad, str. 50–53.

## Panična motnja

(zaskrbljenost glede ponovitev paničnih napadov)

**Kako se kaže:** Ko te po paničnem napadu začne pretirano skrbeti, da se bo ponovil. Začneš se izogibati krajem, kjer se je napad zgodil, ves čas preverjaš svoje telesne občutke, iščeš »varne« osebe ali izhode, vedno imaš s seboj telefon/zdravila/vodo »le za vsak slučaj« (t.i. »varovalna vedenja«).

**Tipične misli:** *»Kaj če se spet zgodi?« ... »Moram se zaščititi.«*

## Generalizirana anksioznost

(pretirana splošna zaskrbljenost)

**Kako se kaže:** Skrbi so stalno prisotne in preskakujejo med zate pomembnimi temami. Veliko premlevaš. Povsod vidiš razloge za zaskrbljenost. Telo je pogosto napeto, čutiš utrujenost, slabo spiš. Lahko čutiš bolečine v trebuhu ali imaš pogoste glavobole. Težko se sprostiš.

**Tipične misli:** *»Kaj če se komu kaj zgodi?« ... »Kaj če je v oddani nalogi vse narobe?« ... »Kaj če pride potres/poplava/požar/vojna/podnebna katastrofa?« ... »Moram se pripraviti na najslabše.«*

**Velja vedeti:** Mladostnice in mladostniki z generalizirano anksioznostjo se svoje pretirane zaskrbljenosti morda niti ne zavedajo. Pogosto se bolj zavedajo motečih telesnih občutkov.

## Socialna anksioznost

(tesnoba v socialnih situacijah)

**Kako se kaže:** Intenzivna tesnoba v socialnih situacijah, kjer te skrbi, da te bodo drugi opazovali ali ocenjevali – pri javnih nastopih, spoznavanju novih ljudi, včasih tudi med prijatelji. Zardiš, začneš se tresti, srce ti razbija, zablokiraš. Lahko si jo predstavljaš kot zelo močno tremo, zaradi katere se začneš izogibati socialnim situacijam ali uporabljati t.i. »varovalna vedenja«.

**Tipične misli:** *»Kaj če se osramotim?« ... »Vsi gledajo vame. Videli bodo mojo živčnost.«*

**Velja vedeti:** Tremo čutimo občasno vsi. Pri socialni anksioznosti pa je tako pogosta in močna, da te ovira. Pogosto tudi za nazaj premlevaš svoje besede in odzive.

## Fobije<sup>7</sup>

(močna tesnoba, povezana s točno določenimi okoliščinami)

**Kako se kaže:** Močna tesnoba v povezavi z določenimi situacijami, živalmi ali stvarmi – višina, igle, pajki, kače, dvigala, bruhanje, nevihte, medicinski posegi. Tesnoba je nesorazmerna z dejansko nevarnostjo. Četudi se zavedaš, da je neutemeljena, si ne znaš pomagati. Že sama misel na določeno situacijo lahko v tebi sproži močno željo po umiku.

**Tipične misli:** »To je nevarno.« ... »Ne zdržim več.« ... »Tega ne bi preživela!«

**Velja vedeti:** Fobije so zelo pogoste. Običajno strokovna pomoč ni potrebna, razen če te resno ovirajo.

## Obsesivno-kompulzivna motnja – OKM

(vsiljive misli in rituali)

**Kako se kaže:** Vsiljive, neprijetne misli, ki se vračajo, čeprav si jih ne želiš (obsesije). Ker želiš tesnobo znižati, začneš izvajati določene rituale (kompulzije), kot so pretirano preverjanje (npr. petkrat preveriš, ali so vrata zaklenjena ...), simetrično urejanje (npr. pisalna miza mora biti ves čas urejena točno na določen način), stalno umivanje rok ... Krade čas in energijo.

**Tipične misli:** »Kaj če sem kaj narobe naredila?« ... »Kaj če bom komu škodovala?« ... »Vse je umazano.«

**Velja vedeti:** Vsiljive misli so neželene in moteče – pogosto ravno v nasprotju s tem, kar si oseba želi in ceni. Vsiljiva misel ni odsev tega, kar resnično želiš ali nameravaš. Ko ji pripisujemo poseben pomen in izvajamo rituale, da bi jo nevtralizirali, notranjo napetost nehote vzdržujemo in krepimo.

## Posttravmatska stresna motnja – PTSM

(po travmatičnem dogodku)

**Kako se kaže:** Po zelo hudem dogodku (nesreči, nasilju, zlorabi) možgani in telo še dolgo delujejo, kot da je nevarnost še vedno prisotna. Pojavljajo se ponavljajoči se spomini ali nočne more. Telo je stalno napeto.

**Tipične misli:** »Nisem na varnem.« ... »To se bo ponovilo.« ... »Ne morem zaupati.«

**Velja vedeti:** To je pogost odziv na izjemno težko (travmatsko) izkušnjo. Obstajajo učinkoviti načini strokovne pomoči, da se občutek stalne ogroženosti postopoma umiri. Vsakdo, ki doživi travmatsko izkušnjo, ne bo razvil posttravmatske stresne motnje.

<sup>7</sup> Izraz *fobija* izvira iz grške besede *fobos* in pomeni bežanje, paniko in strah. Med bolj nenavadnimi fobijami je v današnjem času *nomofobija* – strah, da ne bomo dosegljivi po telefonu.

## Ko se tesnobi pridruži še kaj

Dolgotrajnejšo in močno tesnobo pogosto spremljajo še nekatere druge težave, kot so slabše razpoloženje, razdražljivost in težave s koncentracijo. Nekateri poskušajo tesnobo pomiriti z alkoholom, drogami, zdravili ali s hrano, kar lahko kratkoročno pomaga, dolgoročno pa počutje le še poslabša.

Anksiozne motnje običajno ne izzvenijo same od sebe – potrebno je ukrepati.

Dobra novica za mlade: ker se možgani v mladostništvu še razvijajo in so zelo prilagodljivi, bodo pozitivne spremembe veliko hitrejša kot v odraslosti. Z anksioznostjo se je torej smiselno soočiti čim prej.

### RAZIŠČI PRI SEBI

Za vse, ki ste se morda prepoznali v kateri od opisanih oblik anksioznosti, še naslednja vprašanja:

- Katera področja tvojega življenja tesnoba najbolj ovira (tvoje delo za šolo, odnose z bližnjimi, spanje, hobije ...)?
- Koliko časa že traja to, kar občutiš (nekaj tednov, mesecev, let)?
- Ali kdo ve za to? Če ne, imaš morda koga v mislih, s komer se lahko pogovoriš?

Če tesnobo čutiš pogosto in tako močno, da te ovira pri stvareh, ki so zate pomembne ter traja že več tednov ali celo mesecev, je čas, da poiščeš strokovno pomoč.

## 5

**Maj se odloči**

Tudi Maj je raziskal svojo situacijo in prišel do naslednje odločitve.



Nekega večera je obsedel in si rekel: »*Tako ne gre naprej.*« Noče več opuščati stvari, ki so mu pomembne. Tesnoba – prosto lebdeča in vseskozi prisotna – se je razpasla po Majevev vsakdanu. Utrujen je, a ne le od notranjega čuvaja Runa, temveč od stalnega bega pred njim. »*Kaj pa, če bi ga, namesto da se mu izogibam, poskusil razu-*

*meti?» Ta misel je bila preprosta, a imela je globlji pomen. Se tudi z Runom ob sebi da živeti na polno? Maj si je obljubil: »Ukvarjal se bom s seboj in svojimi načrti – in ne več z Runovimi črnogledimi scenariji. In ko bo videl, da mi gre, se bo morda tudi on postopoma pomiril ...«*

**Se lahko Maj nauči, da notranjemu čuvaju prisluhne, obenem pa prevzame krmilo in se odloča sam? Se mu bo uspelo soočiti z okoliščinami, ki ga vznemirjajo in plašijo?**

## Kaj zdaj že vemo?

Tesnobo razumemo kot normalen odziv na zahtevne ali negotove situacije. Včasih nas varuje in opozarja na nevarnost, včasih pa se pojavlja po nepotrebnem in nam povzroča težave. Notranji čuvaj je torej vedno z nami (v nas), vprašanje je le, v katerih situacijah in kako močno izraža svojo skrb ter ali nam s tem koristi. Spoznali smo, kako tesnoba deluje: zakaj se pojavi, kako se kaže v telesu in mislih ter kako lahko z izogibanjem in t.i. »varovalnimi vedenji« nevede pripomoremo k temu, da postaja vse močnejša in nas začne resno ovirati.

## Kaj sledi?

V drugem, bolj praktično naravnanim delu priročnika te vabimo, da preizkusiš konkretne strategije, s katerimi lahko vplivaš na intenzivnost tesnobe. Naučili se bomo, kako sproščati napeto telo in prepoznavati miselne pasti. Gradili bomo veščine soočanja s tesnobo in krepili zaupanje vase. Odkrivali bomo, kako pomiriti svojega notranjega čuvaja, kadar se pretirano vznemirja.

## Spoznaš lahko:

- kaj pomaga kot »prva pomoč« v trenutkih, ko val tesnobe močno naraste;
- kako se postopoma soočiti s situacijami, ki se jim zdaj morda še izogibaš;
- kateri so dolgoročnejshe učinkoviti pristopi k spoprijemanju s tesnobo;
- kako lahko bolje poskrbiš zase tudi takrat, ko ti je težko.

Ni se treba lotiti vsega. **Predstavljene strategije kritično preglej, preizkusi in izberi tiste, ki so zate koristne.** Predstavljaš si, da imaš škaflo z orodjem. Dobro je, da so orodja v njej različna in da jih znaš uporabljati. Ko začutiš tesnobo, iz svoje škafle z orodjem izberi pravi pripomoček – tistega, ki je v dani situaciji zate najbolj uporaben.

Morda je to preprosta vaja umirjenega dihanja. Morda pogovor z nekom, ki mu zaupaš.

Z zaupanjem v nove izkušnje!

## DRUGI DEL

# Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

*»Pogum se pogosto skriva  
na nepričakovanih mestih.«*

— J. R. R. Tolkien  
(Gospodar prstanov: Bratovščina prstana)

S.O.S. ob močni tesnobi

str. 44

... nabor vaj za  
sproščanje napetosti  
in prizemljitev.

str. 46

»Resen človek se  
tako ne obnaša ...  
kaj če ...«

str. 49

Zaupaj, da je telo  
zgrajeno tako, da  
panični napad zdrži.

str. 50

... koristno, da misel  
vzameš pod drobnogled  
– kot kakšen detektiv.

str. 58

Nekajkrat počasi vdihne  
in izdihne. Bo, kar bo!

str. 63

Načrt izpostavljanja ...  
Začni pri najlažjem koraku.

str. 67

Ni treba postati  
maratonec, da v svoje  
navade vpelješ gibanje.

str. 71

Tesnobo lahko izraziš  
skozi glasbo, risanje,  
pisanje, skozi gib.

str. 76

... um se lahko nežno umiri.

str. 77

Moj zemljevid za  
soočanje s tesnobo

str. 86

»Veš, zadnje čase ...  
Ti lahko povem,  
za kaj gre?«

str. 81

Koncert. Tekma s fanti.  
Filmski večer pod zvezdami.  
Tek skozi poletno nevihto.

str. 85

# 1

## Prva pomoč ob močni tesnobi

Pred teboj so konkretne strategije, ki jih lahko uporabiš, ko doživljaš močno tesnobo ali panični napad.



Ko te preplavi močna tesnoba, možgani ne delujejo kot običajno. Takrat težko razmišljaš in v navalu neprijetnih občutkov se ne moreš spomniti, kaj bi ti lahko pomagalo. Vaje, prikazane v naboru, delujejo najbolje, če se jih predhodno naučiš in v miru natreniraš. Tako ti bodo postale bolj domače in ti bodo na voljo tudi v najtežjih trenutkih. Kot gasilec ne čaka na požar, da bi se naučil gasiti v izrednih okoliščinah – tudi ti ne čakaj na val tesnobe, da se šele takrat učiš surfati na njem. Zato je pomembno, da imaš **vnaprej pripravljen načrt prve pomoči** – še preden ga potrebuješ. Shrani ga v svoj telefon ali imej opomnik kje drugje, da bo lahko pri roki, ko ga najbolj potrebuješ. Razlagi lahko v nadaljevanju tudi prisluhneš.



POSLUŠAJ

**S.O.S. ob močni tesnobi**

Ker je tesnoba neprijetna, jo pogosto skušamo odriniti na stran ali se z njo boriti. A to ima običajno ravno nasprotni učinek, saj se le še okrepi. Namesto tega lahko **ob močni tesnobi narediš tri preproste korake: prepoznav – zmanjšaj napetost – razmisli o odzivu.**

## Ko čutiš močno napetost

### 1. korak

#### PREPOZNAJ

Je to tesnoba? Vzemi si trenutek, dovoli si pavzo. Poskusi začutiti, kaj se dogaja v tebi. Če lahko, se umakni na miren kraj.

Tesnoba je signal za morebitno nevarnost, zato si prisluhni:

- Kje v telesu čutiš napetost ...?
- Kako dihaš (hitro, plitvo ali diha sploh ne zaznavaš ...)?
- Katere misli so prisotne ...?



### 2. korak

#### ZMANJŠAJ NAPETOST

Izberi **eno od tehnik sproščanja**, ki jih lahko spoznaš na naslednjih straneh in preizkusiš. Večkrat jo vadi, da ti bo v pomoč tudi v trenutkih močne tesnobe. Vključi jo v svoj **načrt prve pomoči**. Ob močni tesnobi ni treba izvajati več različnih vaj, dovolj je že ena, ki jo obvladaš in zate deluje.

**Pozor:** naj te ne skrbi, če v naboru vaj ne prepoznaš tehnike, ki bi ti bila blizu; v tem primeru lahko upoštevaš naslednje priporočilo: svojo pozornost preprosto usmeri na dihanje in ga poskusi nekoliko upočasniti.

Cilj koraka ni, da se popolnoma sprostiš, temveč da napetost zmanjšaš do te mere, da lahko jasneje razmišljaš in se s situacijo soočiš.

### 3. korak

#### RAZMISLI O ODZIVU

Pomisli, kako bi se bilo najboljše **soočiti s situacijo** – čeprav čutiš tesnobo, lahko greš v akcijo.



Izberi  
»tisto pravo«

## Nabor vaj ob močni napetosti

Pred teboj je nabor vaj za sproščanje napetosti in prizemljitev. Preizkusi jih, ko te nič ne vznemirja in ugotovi, katere zate najboljše delujejo. **Uporabne so kot prva pomoč ob močni napetosti in obenem kot vaje za vsakodnevno sprostitve** (na primer pred spanjem<sup>8</sup>). Večkrat kot jih ponoviš, bolj ti bodo v pomoč tudi takrat, ko jih najbolj potrebuješ.

### Če ti pomaga sproščanje z osredotočanjem na TELO

→ **Trebušno dihanje** – počasno, umirjeno dihanje s trebušno prepono sprosti napeto telo.



POSLUŠAJ

**Trebušno dihanje**

→ **Zavedanje in sproščanje napetosti** – s pozornostjo potuješ po telesu in sproščaš napete mišice.



POSLUŠAJ

**Kje v telesu tesnobo čutim  
in kako jo sprostim**

→ **Stresanje tesnobe** – aktivna gibalna vaja za takrat, ko se v tvojem telesu nakopiči veliko napetosti in nemira. Del vaje je dihanje, ki ga pospremiš z zvoki.

8 Vaji: Kje v telesu čutim napetost in kako jo sprostim; Trebušno dihanje.



POGLEJ

## Stresanje tesnobe – vaja sproščanja napetosti

### Kadar imaš občutek, da te tesnoba preplavi, lahko uporabiš vajo **ZA PRIZEMLJITEV**

Včasih je tesnoba tako močna, da težko izvajaš vaje sproščanja – morda ti misli tako divjajo, da se ne moreš osredotočiti ali pa ti pozornost na telo krepí občutke tesnobe. Takrat lahko poskusiš s tehniko, ki ti pomaga, da izstopiš iz vrtinca misli in tesnobi odvzameš nekaj moči – pomaga ti, da se prizemliš.

→ **Prizemljitev 5-4-3-2-1** – pozornost usmeriš navzven: kaj vidiš, slišiš, tipaš, vonjaš, okušaš.



POSLUŠAJ

## Prizemljitev ali tehnika 5-4-3-2-1

**Zdaj le še obnovimo tvoj načrt.** Ko začutiš močno tesnobo, jo najprej **prepoznavaj**. Nato **zmanjšaj napetost** na način, ki zate najbolj deluje. Po tem bo tvoja tesnoba verjetno že nekoliko manj močna, ne bo pa povsem izginila. Zakaj je že to velik korak? Ko se nekoliko umiriš, lahko **jasneje razmisliš o odzivu in se odločiš, kaj storiti**.

Ni treba, da se s tesnobo spoprijemaš s silo. Dovolj je, da začneš ustvarjati drugačne pogoje – tako kot si divje morje med skalami najde zaliv, kjer se valovi poležejo. Tudi Maj počasi odkriva svoje zavetrje – uči se novih pogledov in strategij.



Nastopi, tekme, pogovori, ko je bilo treba kaj povedati pred drugimi ... v teh trenutkih je notranji čuvaj Runo neizprosno opozarjal, skrbel in razgrinjal najbolj črno prihodnost! Ko je čuvaj pritisnil na Maja, se tesno ovil okoli njega ali strašljivo povečal, je fant v močni tesnobi neštetokrat odreagiral avtomatsko – največkrat se je situaciji izognil, včasih se je tudi boril ali pa je celo zamrznil. **Telo je prevzelo nadzor, še preden je lahko razmisлил.** Sčasoma je odkril, da lahko tudi v čustveni nevihti ostane prisoten. Ko začuti, da val tesnobe narašča, se najprej ustavi. Opazi čuvaja: »Hvala, Runo, slišim te. Zdaj pa se želim najprej umiriti.« Nato **preklopi na umirjeno dihanje** – vdihne in izdih malo podaljša. Tako lahko diha dlje časa kjerkoli. Telo se začne postopoma umirjati. Če mu situacija dopušča, naredi **gibalno vajo** stresanja tesnobe. Tudi z glasom si da duška in vzklika: »Haaah!«, »Vuuuuu ...« Runo si maši ušesa: »Resen človek se tako ne obnaša ... kaj če ...« A Maj se namuzne, važno je, da vaja deluje.

**Z dihanjem – ki ga večkrat vadi doma – pomiri telo. Polagoma se poraja občutek varnosti: »Vse je v redu. Zmorem.« Runo včasih zadremucka – takrat bi Maj prisegel, da pes prede kot mačka.**

## Če kdaj povsem zamrzneš in v trenutku odpoveš

Zgodi se nam lahko, da v zahtevnih okoliščinah kdaj *zamrznemo*<sup>9</sup> – ko tesnoba močno naraste ali nas preplavi do te mere, da preprosto obstanemo, otrpnemo, težko spregovorimo ali karkoli naredimo. Kot da se vse ustavi, v nas pa se pojavi občutek praznine, otopelosti in nemoči. Večina ljudi kdaj doživi zamrznitev – v blažji ali močnejši obliki. Včasih je lahko zelo intenzivna in se zdi ekstremna, a je še vedno le odziv, s katerim nas telo skuša zaščititi, ko je vsega preveč.

Če popolnoma zamrzneš in preprosto ne zmoreš odreagirati, ti je lahko v pomoč ena od naslednjih vaj.

<sup>9</sup> Glej tudi poglavje *Avtomatski odziv telesa: boj, beg ali zamrznitev*, str. 20.

→ **Pomigaj s prsti** – vaja, ki traja manj kot minuto in ti povrne stik s telesom, je tako preprosta, da deluje tudi brez predhodnega učenja.



POSLUŠAJ

### Pomigaj s prsti

→ **Izhod iz zamrznitve** – če čutiš, kot da ne moreš narediti ničesar. Namen vaje je, da si povrneš občutek varnosti.



POSLUŠAJ

### Kako poskrbim zase, kadar ob močni tesnobi zamrznem

## Če doživiš panični napad

Panični napad<sup>10</sup> je nenaden, zelo intenziven naval strahu z izrazitimi telesnimi znaki – srce divje razbija, težko dihaš, v prsih te stiska, treseš se, čutiš omotico in čudne občutke v glavi. Pogosto se pojavijo misli, da lahko omedliš, umreš, izgubiš zdrav razum ali nadzor nad seboj.

Dobro je vedeti: **Ko se panični napad enkrat začne, ga ne moreš ustaviti ali obvladati, lahko pa v določeni meri vplivaš na njegovo intenzivnost in trajanje.** Ni nevaren, čeprav se tako zdi. Zaupaj, da je telo zgrajeno tako, da panični napad zdrži. Podobno kot jadrnica prenese močno neurje; v močnih valovih se nagne, a se ne prevrne; vetru se ne upira, temveč se mu prilagodi, sodeluje z njim – in ko vihar popusti, se znova zravnja in pluje naprej. Tako se tudi telo po paničnem napadu postopoma pomiri. Zaupaj in počakaj.

<sup>10</sup> Več na str. 36.

Ob paničnem napadu sledi naslednjim korakom:

### PREPOZNAJ IN POIMENUJ, KAJ SE DOGAJA.

Reci si, na primer: »To je panični napad. Nič hudega se mi ne bo zgodilo. Počakati moram, da mine.«

### Če lahko, **SE UMAKNI NA MIREN KRAJ.**

### Lahko samo **POČAKAŠ, DA MINE**

ali

**UPORABIŠ ENO OD TEHNIK,**  
ki ti ga bo pomagala lažje  
prebroditi:

- Preprosto in učinkovito: **počasno umirjeno dihanje** – izdih naj bo nekoliko daljši od vdiha (ob dihanju lahko v mislih šteješ).<sup>11</sup>
- Najdi **oporo v sedanjem trenutku**:
  - »tukaj in zdaj« začuti svoje noge na tleh, roke na naslonjalih stola ali v svojem naročju;
  - ali poglej en predmet pred sabo in ga (na glas ali v mislih) opiši – kakšne barve, oblike in velikosti je;
  - ali izvedi vajo *Prizemljitev 5-4-3-2-1* (če jo že obvladaš).

<sup>11</sup> Vdihi naj ne bodo pregloboki, poudarek naj bo na podaljšanem izdihu.



## Kartica za v žep

Ko te zajame panika, tvoje misli podivjajo in težko je razmišljati jasno.

Nekateri – tudi Maj je med njimi – uporabijo vnaprej pripravljeno kartico z nekaj stavki, ki jim pomagajo med paničnim napadom. Lahko je na papirju ali v telefonu.

Maj občuti grozljivo napetost – kot da mu bo razneslo srce, dih obtiči v grlu ... Ustraši se: »*Ne morem normalno dihati! Kaj če umrem?*« To se mu ne dogaja prvič. Tokrat ima v telefonu shranjeno **kartico za panični napad**, lahko jo prebere tudi na glas, da samemu sebi prisluhne:



TO JE TESNOBA.  
JE NEPRIJETNA, A  
NI NEVARNA.  
PRIDE IN GRE.  
UMIRJENO DIHAM.

Počaka, da tesnoba izzveni sama od sebe. V spomin se mu je zasedrala prisposodba morskega vala ... prej ali slej se mehko zlije z gladino. Odkar ve, da paničnega napada ni treba obvladati ali ustaviti, mu je lažje pri srcu.

**Kako lahko pomagaš komu drugemu, ki doživlja panični napad?**

Pomagaš s svojo bližino in umirjeno prisotnostjo. S tem človeku sporočaš, da panični napad ni tako ogrožajoč, kot se zdi.

- Povej, da panika ni nevarna in da bo minila.
- Pomagaj, da se umakne na miren kraj.
- Spodbujaj počasno, umirjeno dihanje ali prizemljitev.
- Bodi ob njem, tudi če ne veš, kaj reči. Dovolj je, da si samo tam.

Kar ne bo v pomoč: govorjenje »pomiri se«, stalno spraševanje po telesnih občutkih, siljenje v pogovor.

Strategije, ki smo jih spoznali v tem poglavju, se nanašajo predvsem na prvo pomoč – pomagajo v trenutku, ko je tesnoba najmočnejša. A sama prva pomoč ni dovolj, zato bomo v nadaljevanju spoznavali, kako lahko na tesnobo vplivamo dolgoročno.

**RAZIŠČI PRI SEBI:**

Tehnike iz tega poglavja najprej preizkusi in jih vadi takrat, ko ne čutiš izrazite tesnobe.

Ugotoviš lahko:

- katera tehnika ti najbolj ustreza;
- katero lahko uporabiš kjerkoli – tudi v razredu, med predavanji, v trgovini, na avtobusu.

Če gre za vodeno zvočno ali video vajo, si povezavo shrani, da bo pri roki v trenutkih morebitne stiske.

## 2

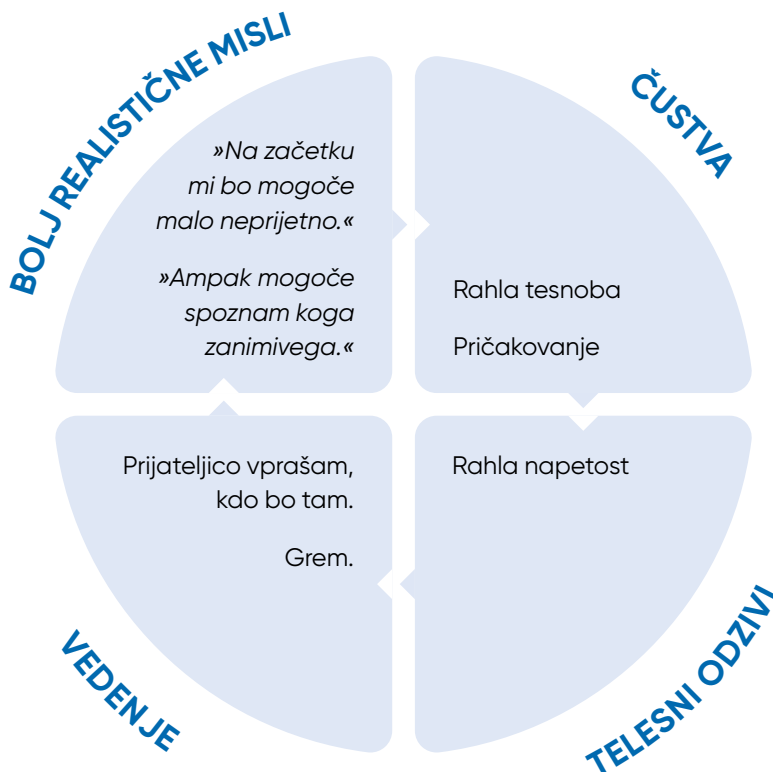
## Kako pristopiti k tesnobnim mislim

Spoznali smo, kako sprostiti napeto telo. Poglejmo še, kaj lahko naredimo s tesnobnimi mislimi in kako prepoznavamo ter razrešujemo miselne pasti, kadar se vanje ujamemo.

Ko se ti v glavi začnejo vrteti negativne »kaj če« misli (npr. »Kaj če mi ne uspe?« ... »Kaj če se osramotim?« ... »Kaj če bo vse narobe?«), posledično začutiš tesnobo. Te misli se zdijo resnične – kot da so dejstva. A niso. So le spontane, avtomatske misli – včasih le delno točne ali netočne. Ni treba, da jim slepo verjameš.

Primer negativnega scenarija, ki se nam zavrti v mislih, ko prejmemo vabilo na rojstni dan, smo že osvetlili<sup>12</sup>. Zdaj pa poglejmo, kaj se zgodi, če se uspemo v isti situaciji opreti na bolj realistično misel.

**Situacija/sprožilec: Prijateljica me povabi na rojstnodnevno zabavo, kjer razen nje ne poznam nikogar.**



## Ko padeš v miselno past

Naši možgani ves čas predvidevajo in si razlagajo, kaj se dogaja. To je po eni strani velika prednost, ki je človeštvu omogočila neverjeten razvoj, po drugi strani pa nam pogosto ukvarjanje s prihodnostjo zbuja tesnobo. Da bi bili hitrejši in učinkovitejši, možgani v svojem delovanju pogosto uberejo bližnjice, ki pa običajno ne vodijo k pravemu razumevanju situacije. Imenujemo jih **miselne pasti** – napačne ali pretirane misli, ki jim pogosto verjamemo, čeprav niso resnične. Pogosto jih lahko prepoznamo po besedah, kot so: *vedno, nikoli, vsi, nihče, zagotovo, sigurno ...*

Miselne pasti so vzorci razmišljanja, ki lahko tesnobo dodatno okrepijo, zato je pomembno, da jih znamo prepoznati, kadar se pojavijo. Uvodoma lahko prisluhneš zvočnici.



POSLUŠAJ

**Miselne pasti**



## 2



## V NADALJEVANJU PREDSTAVLJAMO NEKAJ PRIMEROV MISELNIH PASTI.

### Napovedovanje prihodnosti

Misliš, da veš, kako se bo nekaj končalo, čeprav za to nimaš nobenih zanesljivih argumentov ali dokazov. Kot da imaš kristalno kroglo, s katero lahko napoveš prihodnost ...

**Miselna past  
(nerealistična, tesnobna  
misel)**

»Test bom pisal negativno!«

**Bolj realistična,  
pomirjujoča misel**

»Ne morem vedeti vnaprej.  
Lahko se potrudim po  
najboljših močeh.«

### Katastrofiziranje

Verjameš, da se bo zgodilo najhujše možno. Pretiravaš glede verjetnosti dogodka in resnosti posledic.

**Miselna past  
(nerealistična, tesnobna  
misel)**

»Če se zmotim, se mi bodo  
vsi smejali in si to zapomnili  
za vedno.«

**Bolj realistična,  
pomirjujoča misel**

»Drugi so osredotočeni  
nase, ne ukvarjajo se z  
mano. Tudi če bo kdo  
opazil, ne pomeni, da si bo  
zapomnil samo to.«

### Branje misli

Verjameš, da veš, kaj si drugi mislijo o tebi.

**Miselna past  
(nerealistična, tesnobna  
misel)**

»Sošolci mislijo, da sem  
dolgočasna.«

**Bolj realistična,  
pomirjujoča misel**

»Ne morem vedeti, kaj si mislijo.  
Pravzaprav zelo verjetno sploh  
ne razmišljajo o meni.«



## Črno-belo mišljenje

Vidiš samo ekstremne možnosti – popolno ali grozno, prav ali narobe ... Nič vmes. To pogosto velja tudi v odnosih z drugimi: če te ne povabijo na vsako zabavo, misliš, da *te nihče ne mara*.

**Miselna past  
(nerealistična,  
tesnobna misel)**

»Če ne dobim petice, sem popolnoma pogrnil.«

**Bolj realistična,  
pomirjujoča misel**

»Tudi ocena 4 pomeni zelo dobro znanje. Ne more biti vedno odlično.«



## Izključitev pozitivnega

Uspehe in pozitivne izkušnje razvrednotiš. Pripišeš jih sreči ali naključju, pozabiš pa na ves vložen trud.

**Miselna past  
(nerealistična, tesnobna  
misel)**

»Pohvalili so me samo iz prijaznosti.«

**Bolj realistična,  
pomirjujoča misel**

»Če so me pohvalili, je verjetno res nekaj na tem.«

Ko smo tesnobni, pogosto precenimo verjetnost, da se bo zgodilo nekaj slabega, hkrati pa podcenjujemo svoje sposobnosti, da bi se s težavo spoprijeli. Včasih se lahko z eno samo mislijo ujamemo v več miselnih pasti. Prvi korak je, da tovrstno misel prepoznamo. Nato je dobro, da se spomnimo: **ta misel ni niti točna niti koristna**. Če ji kar verjamemo, močno vpliva na naše počutje. Lahko pa se naučimo strategij, s katerimi se iz miselnih pasti izvijemo. Več izveš v nadaljevanju.

## 2

## Kako ravnati s tesnobnimi mislimi

Ko opaziš, da se ti po glavi sučejo misli, ki v tebi zbujaajo tesnobo, imaš najmanj dve koristni možnosti – svoje **misli lahko**:

- 1 ANALIZIRAŠ ali 2 SPUSTIŠ

Obe sta koristni – izberi tisto, ki zate bolje deluje.

### Možnost 1:

#### ANALIZIRAJ IN IZZOVI SVOJE MISLI

Kadar v običajni, vsakodnevni situaciji začutiš pretirano zaskrbljenost, je čas za analizo misli. Več izveš v naslednji zvočnici.



POSLUŠAJ

Izzovi svoje anksiozne misli

Včasih je koristno, da **misel vzameš pod drobnogled – kot kakšen detektiv**. Prvi korak je, da misel prepoznaš. Ko začutiš tesnobo, se za trenutek ustavi in se vprašaj, kaj ti je pravkar švignilo skozi glavo – katera tesnobna misel. Zapiši si jo. Potem lahko oceniš, ali je realistična.

#### Odgovori si na kakšno od naslednjih vprašanj:

- Ali je to, kar mislim, 100–odstotno res, ali gre za katero od miselnih pasti?
- Ali obstaja še kakšna druga razlaga za to, kar se dogaja?
- Se je kaj podobnega že kdaj komu zgodilo? Kako se je končalo?

Če ugotoviš, da **misel ni realistična**: poskusi jo preoblikovati v bolj realistično, pomirjujočo misel<sup>13</sup>. Zapiši si jo – v telefon ali na kartico in jo uporabi naslednjič, ko jo potrebuješ.

<sup>13</sup> Primeri miselnih pasti, str. 56–57.

Oglejmo si še primer Majeve analize misli.

## TESNOBNA MISEL:

»Ko bom vprašan, bom rekel kaj neumnega in se mi bodo vsi smejali.«

### ANALIZA:

Ali je to, kar mislim,  
100-odstotno res?

Ne, gre za miselne pasti  
– izkrivljeno razmišljanje  
(napovedovanje prihodnosti  
in katastrofiziranje).

Se je podobna situacija  
že kdaj komu zgodila?

Kako se je končala?

Ja, tudi drugi včasih povedo  
napačen odgovor. Večina sošolcev  
tega niti ne opazi, ker delajo  
svoje stvari.

### ZAKLJUČEK:

Miselna napaka? → bolj realistična misel:

»Tudi če povem napačen odgovor, se večina ne bo ukvarjala z mano.«

Če ugotoviš, da **je misel realistična**:

- Če gre za realen problem glede katerega **lahko nekaj narediš**, je čas za akcijo (npr. test se bliža in premalo si se učil → greš se učiti).
- Če gre za realen problem, na katerega **ne moreš vplivati**, ti ta misel ne koristi in si ne zasluži toliko pozornosti (npr. »Kaj če bo na testu kakšna snov, ki je ni v učbeniku?« → misel spustiš).

Analiza misli je veščina – in kot vsaka veščina zahteva vajo. Tako kot met na koš ali igranje inštrumenta. **S treningom in prakso postaja lažje**, realističen način razmišljanja ti postaja vse bolj domač.

## Možnost 2:

### MISLI SPUSTI

Včasih je dovolj, da misel samo opaziš in spustiš, ne da se ukvarjaš z njeno vsebino. Ta pristop ti pomaga, da se od nje oddaljiš in posledično nima takšnega vpliva nate.

Zamisli si, da sedi ob reki. Misli pa so kot listi, ki plavajo mimo. Vidiš jih, opaziš – in pustiš, da odplavajo naprej. To ne pomeni, da se z vsako mislijo strinjaš. Pomeni samo, da se odločiš, da ji ne posvečaš svoje pozornosti.



POSLUŠAJ

**Misli – kot listi, ki plujejo po reki**

Ko se naučimo zavestno pogledati na situacijo bolj realistično ali se od tesnobnih misli vsaj malo oddaljiti (analizirati ali jih spustiti), pomagamo tudi notranjemu čuvaju, da postaja bolj umirjen in zanesljiv pri ocenjevanju nevarnosti ter sprožanju alarmov.

Tudi Maj se uči pogledati na svoje misli z razdalje.



Maja tesnobne misli ne pretresejo več tako kot nekoč. Prepozna jih kot odmevanje notranjega čuvaja, včasih mu celo hudomušno reče: »O, spet si tu, ljubi moj Runo. Kaj te skrbi pa danes?« Ve, da ni treba verjeti v vsako misel, ki jo sproži njegov čuvaj. Zato se uči stopiti v čevlje opazovalca. Kot bi sedel ob potoku in opazoval liste na vodi ali oblake na nebu, opazuje svoje tesnobne misli – te pridejo in gredo ... ne skuša jih ustaviti ali pregnati. V čustveni nevihti jih preprosto opazi, sprejme in pusti, da se poležejo. Enako naredi s svojimi telesnimi občutki. Ko se umiri, lažje prepozna miselne pasti in se uči avtomatske tesnobne misli preoblikovati v bolj realistične razlage.

Oba načina sta mu v podporo, vsak ob svojem času. Runo pa v ozadju zamišljeno mrmra: »Maj, vedno sem te le varoval, kot sem najbolje znal ... zdaj me sploh več ne poslušáš, vse delaš drugače ... kako boš sploh lahko varen ... « Skrbni čuvaj bo potreboval še nekaj časa, da se privadi in začne verjeti, da bo z Majem vse v redu.

## Kaj rečeš dobremu prijatelju?

Ko čutiš tesnobo in napetost, se lahko pojavijo tudi samokritične misli. S seboj ravnaš neprizanesljivo: »Kaj je z mano narobe?« ... »Zakaj ta moja šibkost?« ... »Drugi to zmorejo, jaz pa ne.«

Takrat potrebuješ **svoje sočutje**.

Pomisli: kaj rečeš dobremu prijatelju, ki bi se tako počutil? Nekaj spodbudnega? Razumevajočega? Verjetno nekaj, kar pomaga, realno potolaži ... Dovolj si, da tudi sebi izraziš razumevanje in toplino.

Prisluhni naslednji vaji za sočutje in ljubeznivost do sebe.



POSLUŠAJ

### Prijaznost do sebe

#### RAZIŠČI PRI SEBI:

Ko začutiš tesnobo, začni opazovati svoje misli. Tesnobno misel, ki se pojavi in vztraja, **prepoznaš**. Izberi, kaj želiš narediti z njo:

- **analiziraj jo** – poglej nanjo z očmi detektiva ali
- **spusti jo** – naj odpluje kot list po reki.

Ni treba, da je popolno. Že samo to, da misel opaziš, je velik korak.

## 3

## Od izogibanja do soočanja

Spoznali smo, kako preveriti, ali so naše misli realistične ali morda preveč katastrofične. Naslednji korak je, da se s situacijo, ki se ji izogibamo, soočimo. Akcija torej.

Poglejmo, kaj lahko razberemo iz Majeve izkušnje.



Ko izve, da bo moral predstaviti seminarsko nalogo, se v njem oglasi znani glas: »Kaj če ne bo šlo? Vsem bo jasno, da nimaš pojma. Smejali se ti bodo.« Zato že razmišlja, kako bi se izognil – bi lahko nalogo oddal samo pisno ali pa bi se čim bolj neopazno spravil v zadnjo klop in upal, da ne pride na vrsto? A tokrat se odloči drugače. Zdaj že ve, da so njegove misli pogosto katastrofične, v resnici pa ni nič tako strašnega. Nastopil bo. Čeprav bo čutil tesnobo, lahko nastop vseeno izpelje. Nekajkrat počasi vdihne in izdihne. Bo, kar bo! Ko začne govoriti, mu glas zadrhti ... zmede se ... v glavi za hip praznina. A zbere se in nadaljuje. Opazi, da se nihče ne smeji. Nekateri so zatopljeni v svoje zvezke, drugi poslušajo, tu in tam kdo prikima. Predstavitelj izpelje do konca! Srce mu še vedno neusmiljeno razbija, a čuti tudi, koliko lažje mu je. »Kaj če naslednjič ne boš imel takšne sreče ... tole je bilo golo naključje ...« poskuša Runo.

**A Maj zdaj ve – ni se izognil, dobil je novo izkušnjo. Nastop ni bil brez napak. A tudi predvidevanje, da bo doživel posmeh, se ni uresničilo. Pred ljudi lahko stopi s tesnobo vred: Runo gre pač z njim – mrmra, protestira, poveča se »do strašnega«, a nima več zadnje besede.**

V želji, da bi nas notranji čuvaj obvaroval pred nevarnostjo, nas spodbuja k odlašanju, umikanju in izogibanju tudi takrat, ko bi se s situacijo zmogli soočiti. Čim bolj se izogibamo, tem bolj zagnano notranji čuvaj v vsaki novi ali zahtevni situaciji opozarja na nevarnost, s čimer se začarani krog tesnobe in izogibanja še dodatno utrjuje.

Tudi ti odlašaj ali se izogibaš določenim situacijam? Razmisli o naslednjih trditvah – ali veljajo tudi zate?

- *Ne greš na zabavo, ker te skrbi, da ne boš vedel, o čem se pogovarjati.*
- *Ne javiš se pri pouku, čeprav znaš odgovor.*
- *Ne vpišeš se na tečaj, avdicijo, tekmovanje – čeprav te vleče.*
- *Starše prosiš, da ti napišejo opravičilo za športni dan, ker te skrbi, da se lahko osmešiš.*
- *Odlašaj z govornim nastopom, ker te skrbi, da ne bo dovolj dober.*
- *Izogneš se šolskemu izletu na morje, ker te bremeni misel na vožnjo skozi predore.*

Kratkoročno je tako lažje. Dolgoročno pa zamujaj stvari, ki te veselijo ali so zate kako drugače pomembne.<sup>14</sup>

<sup>14</sup> Glej poglavje *Vedno višji val tesnobe*, str. 30–35.



**Zakaj izogibanje ne deluje?** Ko se situaciji izogneš, se v tistem trenutku počutiš bolje. Tesnoba popusti, tvoj notranji čuvaj se začasno pomiri. A čuvaj si je zapomni! *situacija je nevarna – beg je pomagal!* Naslednjič bo opozarjal še glasneje. In še bolj naslednjič. Val tesnobe postaja vsakič vse višji. Hkrati ostaneš brez izkušnje, da se zmoreš soočiti. Vsak umik sporoča: »*To je pretežko zame.*« Sčasoma začneš v to verjeti tudi ti.

**Pozor: Včasih je izogibanje smiselno, ker so situacije realno ogrožajoče – na primer ponoči se izogibaš samotnim ulicam. V priročniku govorimo o izogibanju, ki ga poganja tesnoba, ne zdrava presoja.**

## T.i. »varovalna vedenja«<sup>15</sup>

Včasih se s situacijo soočiš, vendar s »pomočjo« – z nečim, kar ti daje občutek varnosti:

- Greš na zabavo, a samo če je s tabo prijatelj, da se ti ni treba družiti z neznanimi.
- Na avtobusu sediš s slušalkami v ušesih, ker te skrbi, da se nimaš o čem pogovarjati s sošolci.
- V nahrbtniku imaš vedno steklenico vode in piškote, da se malo pomiriš, ko začutiš tesnobo.
- Test greš pisat le v tisti »srečni majici«, ki ti je že večkrat prinesla dobre ocene.

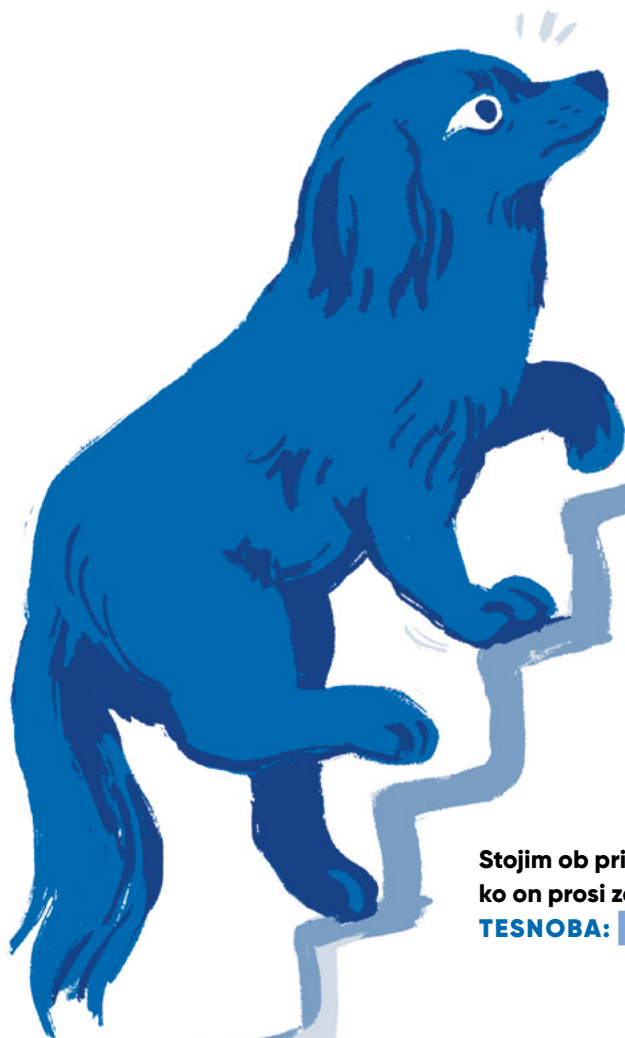
Ta vedenja so samo navidezno varovalna, saj ti pomagajo le kratkoročno. Dolgoročno ti naredijo »medvedjo uslugo«, saj ti sporočajo isto kot izogibanje: »*Samostojno tega ne zmorem.*« Končni cilj je, da zmoreš tudi brez njih. A lahko so koristna *vmesna postaja* – bolje je narediti s pomočjo, kot pa sploh ne! Danes greš na tekmo le, če je ob tebi prijatelj, jutri pa – kdo ve?

## Postopno izpostavljanje – kako se soočiti s tesnobo

Edini način, da tesnobo zmanjšaš, je, da se z njo soočiš. Ne tako, da skočiš v najglobljo vodo, ampak napreduješ postopoma in po korakih.

Temu rečemo postopno izpostavljanje: namesto da se umakneš od situacije, v kateri čutiš tesnobo, se ji postopoma približuješ. Le tako lahko dobiš **drugačno izkušnjo, da zmoreš.**

**Primer:** Tesnobo čutiš, ko moraš v trgovini koga kaj vprašati. Zdaj se temu izogibaš in odhajaš samo v trgovine, ki jih poznaš in veš, kje kaj najdeš, ali pa v sili prosiš druge, da vprašajo namesto tebe. Z izpostavljanjem lahko začneš postopoma, kot je razvidno iz prikazanih spodnjih stopnic (vsak korak vključuje oceno intenzivnosti tesnobe na lestvici od 1 do 10):



Samostojno  
vprašam za pomoč  
**TESNOBA:** 10

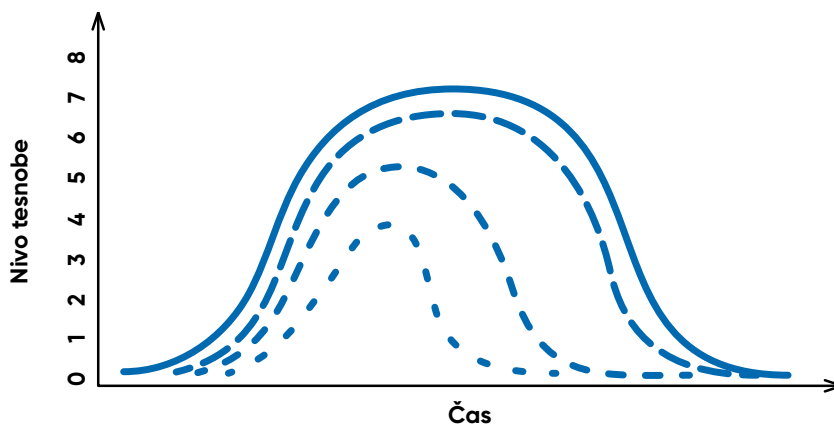
Vprašam za pomoč,  
ko je prijatelj ob meni  
**TESNOBA:** 9

Stojim ob prijatelju,  
ko on prosi za pomoč  
**TESNOBA:** 6

Od daleč opazujem prijatelja, ko  
prosi za pomoč  
**TESNOBA:** 3

## 3

Vsakič, ko narediš korak z izpostavljanjem, se val tesnobe sprva dvigne – a s tem, ko se ne izogneš in v situaciji ostaneš, začne val tesnobe upadati. In naslednjič je val že malo nižji. Z vsakim korakom izpostavljanja tvoj notranji čuvaj dobi novo izkušnjo: situacija ni tako nevarna, kot je verjel. Sčasoma se nauči, da mu ni treba opozarjati tako glasno. Naši možgani ne ločijo dobro med situacijami, ki so nevarne, in tistimi, ki so samo neprijetne. Računaj na to, da bo izpostavljanje zagotovo neprijetno, ne bo pa nevarno. Četudi bi se morda uresničil kakšen zelo neželen scenarij, na primer, da se osmešiš, lahko to zdržiš in preživiš. Ni življenjsko ogrožajoče. In tvoj čuvaj dobi dragoceno izkušnjo: neprijetno ≠ nevarno.



**Izpostavljanje je najučinkovitejši način za soočanje s tesnobo.** Ne zato, ker bi tesnoba takoj izginila, ampak ker spoznaš, da zmoreš zdržati z njo. Hkrati tudi vidiš, da posledice morda ne bodo tako hude, kot si prej naslikáš v mislih.



## NAČRT IZPOSTAVLJANJA

### Določi si cilj

Izberi situacijo, ki se ji izogibaš. Začni z eno. Ne z najtežjo – poskusi s takšno, ki te zmerno skrbi. Kaj želiš v zvezi s to situacijo doseči – kaj je tvoj končni cilj?

Če imaš na primer strah pred dvigali in strah pred javnim nastopanjem, bosta to dva ločena cilja in vsak potrebuje svoj načrt izpostavljanja.

### Razdeli pot do cilja na manjše zaporedne korake

Zamisli si korake, ki te bodo postopno vodili k tvojemu končnemu cilju. Morda bi ti bilo lažje začeti, če je kdo s teboj, če greš najprej v situacijo za krajši čas, ali če si dovoliš uporabo kakšnega t.i. »varovalnega vedenja«. Pri razporejanju korakov po težavnosti ti lahko pomaga, da za vsakega oceniš, koliko tesnobe ti povzroča (1 = skoraj nič, 10 = panika).

Število korakov je odvisno od zahtevnosti tvojega cilja. Če za začetek izbereš lažji cilj, tvoja najvišja ocena tesnobe sploh ne bo 10, temveč morda le 5 ali 6 – tako bo tudi korakov manj.

### Začni pri najlažjem koraku

Če se ti zdi ta korak še vedno prezahteven, lahko najprej narediš analizo misli, ki smo jo spoznali v prejšnjem poglavju<sup>16</sup> in preveriš, ali so tvoje napovedi morda preveč katastrofične. Pred začetkom izpostavljanja lahko zmanjšaš napetost s katero od vaj sproščanja<sup>17</sup>.

Korak ponavljaj večkrat, dokler se tesnoba ne zniža (približno za polovico, ni treba, da pade na 1). Na primer: če je bila tvoja ocena tesnobe za določen korak na začetku 6, zdaj pa je le še 3, nadaljuješ na naslednjo stopnico.

Izpostavljanje deluje, če je pogosto – vsaj nekajkrat na teden (še bolje vsakodnevno ali večkrat na dan). Če so premori predolgi, je napredek počasen ali pa ga sploh ni.

### Postopoma nadaljuj

Nadaljuj s korakom na naslednjo stopnico – spet dokler se tesnoba ne zniža. In tako do zadnje stopnice – tvojega končnega cilja. Potrpežljivost je ključna. Notranji čuvaj potrebuje nekaj časa, da se na nove situacije privadi in ugotovi, da niso ogrožajoče.

<sup>16</sup> Str. 58.

<sup>17</sup> Str. 46–47.

Ko se soočiš z eno situacijo in v zvezi z njo ne čutiš več pretirane tesnobe, pridobiš zaupanje vase. To pa še ne pomeni, da tudi v drugih situacijah pretirane tesnobe ne bo več. Pogosto se je treba izpostaviti vsaki situaciji posebej. Gotovo pa bo lažje po tem, ko veš, da ti je to enkrat že uspelo.

**Cilj izpostavljanja ni, da tesnobo izničiš – to niti ni mogoče. Cilj je, da greš naprej kljub tesnobi in da sčasoma postaja lažje.** Če čutiš zelo močno tesnobo ali je situacija zahtevnejša in ne veš, kako se je lotiti, naj ti pri izpostavljanju pomaga strokovnjak.

S tesnobo (svojim vznemirjenim notranjim čuvajem) se tudi Maj uči po novem zdržati in opraviti, kar je zanj pomembno.



Kot že vemo, je Majeve najstrašnejša skrb, da nekaj ne bi bilo dovolj dobro. Pretirano preverjanje in pripravljane mu jemlje preveč časa, zato se nekega dne odloči, da se bo postopoma izpostavil možnosti, da naredi napako.

Doslej je vsako navadno elektronsko sporočilo popravljaj znova in znova: besedo zamenjal, obračal stavke ... Tokrat opazi napetost v prsih in že zazna notranjega čuvaja: »*Si bodo o tebi mislili res vse najslabše? Preveri vendar!*« Maj vdihne. Pritisne *Pošlji*. Nič se ne zgodi. Svet ostane na svojem mestu. Ko to še nekajkrat ponovi, je vedno lažje.

Naslednji korak je, da odda šolsko nalogo. Pogreša *tisto zadnje piljenje*, za katerega pa ve, da bi mu vzelo nočni spanec. Začuti nemir, a nalogo vseeno odda takšno, kot je. Težko zaspi.

Majev končni cilj je, da pri spraševanju pove odgovor, četudi vanj ni prepričan. Besede pridejo ven ... Nihče se ne čudi.

**Z vsakim izpostavljanjem Maj spoznava, da se neprijetni občutki pojavijo, a tudi minejo. V akcijo zmore tudi takrat, ko notranji čuvaj glasno negoduje. Spoznal je, da napake niso tako usodne, kot se je bal. Ko preveri le enkrat ali dvakrat, pa prihrani ogromno časa.**

### RAZIŠČI PRI SEBI:

Pomisli na situacijo, ki se ji zaradi tesnobe izogibaš.

- Kaj bi bil tvoj končni cilj?
- Kateri bi bil prvi, najlažji korak – tisti, ki ga zmoreš že ta teden?
- Zapiši si ga in ga poskusi izvesti. Ponavljaj ga, dokler se tesnoba ne zniža. Nato napreduj po stopnicah do cilja.

## 4

## Majhne spremembe navad – velike razlike v počutju

Tvoj notranji čuvaj se lažje vznemiri, kadar premalo spiš, se ne gibaš dovolj, piješ veliko kave ali energijskih pijač in preživiš ure pred zasloni. Takrat se čuvaj odzove hitreje in opozarja glasneje – tudi v običajnih okoliščinah, v katerih se sicer lahko uspešno znajdeš.

V nadaljevanju si oglejmo **šest področij, povezanih z življenjskim slogom**. Ko o njih bereš, skušaj realno pogledati na svoj vsakdan.





## ŠEST PODROČIJ, POVEZANIH Z ŽIVLJENJSKIM SLOGOM.

### Spanje in počitek

Če se pogosto odločaš med učenjem do polnoči in med spanjem – **izbereš spanje**? Naspani možgani bolje pomnijo kot utrujeni. Tudi od tega je odvisno, kako opraviš test ali izpit. Mladostnice in mladostniki potrebujete od 8 do 10 ur spanja na noč. Rutina pomaga spanje urediti: bolje spiš, če vsak dan zaspiš in se zbudiš ob približno isti uri; če si čez dan čim več na dnevni svetlobi in se dovolj gibaš, zvečer pa omejiš digitalne naprave (vsaj uro pred spanjem). Spalnica naj bo zatemnjena, tiha in hladna (od 18 do 20 °C).

### Telo v gibanju

Ni treba postati maratonec, da v svoje navade vpelješ gibanje. Že 10-minutna hoja, kratek sprehod v naravi, kolesarjenje ali ples pomagajo. Če se ti zdi, da nimaš časa za gibanje: uporabi stopnice namesto dvigala, naredi kakšno gibalno vajo med učenjem. Karkoli narediš v tej smeri, je bolje kot nič. Pomembno je, da je telo v gibanju vsak dan. Ko čutiš tesnobo, se v telesu nabira napetost, gibanje pa jo učinkovito sprosti. S telesnimi vajami lahko umiriš tudi tesnobe misli.

### Kofein in sladkor

Kofein vsebujejo kava in nekateri čaji, posebej velika vsebnost pa je v **energijskih pijačah**. Vnos čezmernih količin kofeina lahko kratkoročno vodi v spremenjen ritem bitja srca, višji krvni tlak, razburjenost, nervozo, tesnobo, glavobole, dehidracijo, bolečine v trebuhu, dolgoročno pa v povečano izločanje stresnih hormonov in težave s spancem. Ko doživiš tesnobo, jo lahko kofein še okrepi. Podobno velja tudi za sladkor. Hrana in pijače z veliko sladkorja hitro dvignejo energijo, a nato sledi hiter padec. Takšno nihanje lahko vpliva tudi na doživljanje tesnobe. Sicer pa opazuj pri sebi, kako se počutiš po večjih količinah sladkega – kako ti je takoj po tem in kako nekaj ur kasneje?

### Alkohol in druge droge

Na posameznika vplivajo zelo različno, pa tudi učinki pri isti osebi niso vedno enaki. Lahko prinesejo trenutno olajšanje in tesnobo za kratek čas omilijo, a na dolgi rok jo vzdržujejo in poslabšajo. Alkohol in druge droge so psihoaktivne snovi, ki vplivajo na delovanje možganov. Ti se ob pogosti rabi navadijo na »zunanjega pomočnika«, zato vedno težje shajajo brez njega, kar tesnobo le še krepi. Učinki psihoaktivnih snovi so nepredvidljivi. Marihuana, na primer, lahko nekatere sprosti, pri drugih tesnobo poveča, lahko pa že ob prvih poskusih sproži tudi napade panike in občutke paranoje. Pravo samozaupanje pri spoprijemanju s tesnobo se zgradi, ko ugotoviš, da zmoreš tudi brez alkohola ali drugih drog.

## Čas pred zasloni

Ko se priklopiš na zaslon, se nekoliko odklopiš od sebe. Kako bo uporaba zaslonov vplivala na tvoje počutje, je odvisno od vsebin, ki jim namenjaš pozornost. Primerjanje z drugimi na socialnih omrežjih, stalno preverjanje objav ali igranje tekmovalnih video iger lahko prispevajo k višji tesnobi. Hkrati pa te morda začne skrbeti, kaj vse lahko zamudiš, če se odklopiš (FOMO<sup>18</sup>). Opaziš, kako se počutiš po uporabi zaslonov: bolj mirno ali še bolj napeto?

## Sprostitev

Neizogibno se ti kdaj v življenju dogajajo stvari, ki te vznemirijo. Več kot je zahtevnih dogodkov, več sprostitve potrebuješ. Že veš, kaj je zate sproščujoče? Morda je to druženje, igra s hišnim ljubljencem, poslušanje glasbe ...? Morda tudi katera od tehnik sproščanja<sup>19</sup>? Z njimi daš svojim možganom vedeti, da je vse v redu in da ni več potrebe po napetosti. Največji učinek bo, če si za sprostitve vzameš čas vsak dan, tudi če le za nekaj minut. Tako kot si tudi zobe umivaš vsak dan in ne enkrat tedensko po pol ure ...

Nobena od **šestih dobrih navad** – urejeno spanje, vsakodnevno gibanje, manj kofeina, izogibanje alkoholu in drugim drogam, uravnotežena uporaba zaslonov ter čas za sprostitve – ni čudežna rešitev. A vse skupaj pomagajo in ustvarjajo zanesljive temelje. Podobno kot posamezne opeke šele skupaj zgradijo hišo – tako lahko tudi majhne spremembe nekaterih navad skupaj ustvarijo večjo razliko v tvojem počutju.

Oglejmo si Majevo izkušnjo, saj ve, kako je, kadar ne spi dovolj.



<sup>18</sup> FOMO – angl. *Fear of Missing Out*.

<sup>19</sup> Nabor vaj, str. 46.



»Raje delaj do jutra. V teh nekaj urah lahko ogromno natlačiš v glavo,« se vznemirja Runo ob večerih, ko se Maj pripravlja na teste. Čeprav je izčrpan, marsikdaj prebdi večino noči. Zjutraj na mizi obleži prazna pločevinka energijske pijače, v glavi pa kraljuje megla. A nekega večera se odloči drugače. »Zdaj grem spat. In pika,« si reče. »Moji možgani potrebujejo spanje.« Runo se razburi: »Resno? Zdaj? Kaj pa vse, kar še lahko narediš? Kaj pa, če ...« Maj ugasne ekran, se uleže in pusti, da čuvajeve skrbi potihnejo.

Zjutraj ni lahko vstati. A glava je manj meglena. V šoli opazi, da je manj napet. Lažje sledi pogovoru. Ob kakšni šali se nasmehe ... Sprejme povabilo na malico. Ni se mu treba umikati pred drugimi.

**Kadar Maj ne spi dovolj, je bolj razdražljiv, hitreje se zapre vase, obrazi drugih mu delujejo bolj jezni, situacije bolj neprijetne. Kadar se dobro naspi, je drugače. Lažje je v stiku – z drugimi in s seboj. »Kaj če dobiš šus! Kaj ti pa je, da cele noči lenariš?« še poskuša Runo. A Maj odhaja spat ob isti uri. Spanje pomaga njegovim možganom, da se počutijo varneje, zato je tudi tesnobe manj. Hmmm, saj res, je Runova kuštrava glava ob Maju pravkar zakinkala?**



PREBERI STRIP

**Zarja in spanje**

Vidiš, da ima spanje (počitek) prav posebno mesto v kreiranju dobrih navad. Zdaj pa se osredotočimo še na praktične vaje z gibanjem. Tvoje telo se odziva na čustva, a deluje tudi obratno: to pomeni, da lahko **na razpoloženje in mišljenje vplivaš s telesom**. Naslednji gibalni vaji ti pokažeta, kako lahko že z držo telesa vplivaš na svoje počutje.



POGLEJ

**S pokončno držo v  
boljše razpoloženje**

POGLEJ

**Gibanje s predmetom na glavi**

Te zanima, ali lahko sproščeno gibanje prispeva tudi k drugačnemu počutju? V naslednji vaji preizkusi, kako nate deluje lahkotno premikanje telesa.



POGLEJ

**Vaja lahkotnega gibanja**

Naslednja vaja združuje dihanje in sproščanje napetosti skozi gibanje. Posebej koristna je, ko v telesu čutiš nemir ali zakrčenost.



POGLEJ

**Dih, ki razbremeni napeto telo**



Kot ugotavlja nevrofiziologija (veda o delovanju živčnega sistema), na človekovo telo še posebej blagodejno deluje gibanje, ki vključuje ritem: to so denimo hoja, tek, kolesarjenje in ples. Ritem namreč pomirja živčni sistem.

### RAZIŠČI PRI SEBI

Sprememba življenjskega sloga ne bo razrešila vseh težav s tesnobo, je pa ugoden temelj, ki ti olajša nadaljnje korake. Razmisli o tem, ali bi ti kakšne spremembe lahko bile v pomoč. Ne poskušaj vsega naenkrat. Začni z eno spremembo v tem tednu. Ali opaziš razliko?

#### PODROČJE

#### MOŽNA SPREMEMBA

##### Spanje

Grem spat 30 minut prej.

##### Gibanje

Vsak dan 15 minut hoje.

##### Socialna omrežja

Izbrišem aplikacijo, ki me najbolj vznemirja.

Dodaj zelena področja in **postopoma načrtuj spremembe**, ki lahko vplivajo na izboljšanje tvojega počutja.

## Notranji svet skozi umetnost

Včasih se težje pogovarjamo o sebi ... a o čustvih, tudi o tesnobi, ti ni treba vselej logično razlagati. Izraziš se lahko tudi skozi jezik umetnosti – ta pa je onkraj besed.

**Tesnobo lahko izraziš skozi glasbo, risanje, pisanje, skozi gib.** In verjemi, ne potrebuješ umetniškega talenta, da poskusiš izraziti svoj notranji svet.



Zakaj izražanje skozi umetnost pomaga:

- Pozornost usmeriš v sedanji trenutek – *tukaj in zdaj* (podobno kot pri prizemljitvi).
- Tisto, kar te prej preplavlja, dobi obliko – in postane lažje za spoprijemanje.
- Možgani preklopijo iz zaskrbljenosti v ustvarjanje.
- Pravilno ali napačno ne obstaja. Znajdeš se v svetu brez ocenjevanja.

## Glasba

Lahko pomiri, sprosti napetost ali dvigne energijo in motivacijo. Lahko jo poslušáš ali ustvarjaš – oboje pomaga.

**Poslušanje:** Ustvari svojo *playlisto* za trenutke, ko te zajame tesnoba. Vključi pesmi, ki te lahko podprejo, kadar te zajame čustveni vihar.



POSLUŠAJ

**Skozi čustva s tvojo glasbo**

**Ustvarjanje:** Prepustiš se lahko tudi glasbeni improvizaciji. Ni treba, da igraš instrument – lahko samo prisluhneš ali pa uporabiš kar svoje telo. Lahko bobnaš po mizi, udarjaš ritem ali ob posneti podlagi poješ.



POSLUŠAJ

**Glasbena improvizacija –  
kadar čutiš anksioznost**

Tako kot Maj v naslednjem zapisu, lahko svoja čustva tudi ti »odložiš« v glasbo.

Za Maja je glasba nežna pomiritev. V napetih trenutkih si najprej zavrti svojo playlisto šestih izbranih pesmi, ki jo je ustvaril prav za ta namen. Včasih si predvaja še posnetek glasbene improvizacije za tesnobo – nič mu ni treba početi. Zanimivo, a kot da bi srce prilagodilo svoj utrip točno tako, kot je najbolj prav – um se lahko nežno umiri.

**Runo tedaj Maja opazuje z ganljivim kimanjem – podobno kot tisti stari plastični psi, kakršni so nekoč ležali na avtomobilskih policah ... in v ritmu vožnje sodelovalno pokimavali.**

## Likovno ustvarjanje

Ustvarjanje je eden od načinov, s katerim poiščeš varen prostor za svojega notranjega čuvaja. Ustvarjaš lahko iskreno in po svoje. Ni treba znati risati. Ni treba, da je lepo. Le tisto, kar čutiš, naj dobi obliko – v barvah, črtah, obrisih. Včasih pomaga, da tesnobo narišeš, načeečkaš ali zapišeš na papir – in ga nato zmečkaš ali vržeš stran. Simbolično jo spustiš.



**POSLUŠAJ**

**Izlij tesnobo na papir in jo spusti**

Predstavljaš si, da se v mislih preseliš na kraj, kjer se počutiš varno in sproščeno – svoj pomirjujoč prostor lahko narišeš ali naslikaš. Črpaj iz svojega navdiha.



**POSLUŠAJ**

**Moj pomirjujoč prostor**



Oglej si še druge načine, kako lahko tesnobo izraziš skozi likovno ustvarjanje.



PREBERI

**Razišči tesnobo z  
likovnim ustvarjanjem**

### RAZIŠČI PRI SEBI

Ali ti je katera od naslednjih oblik umetniškega izražanja blizu:

- glasba – poslušanje ali ustvarjanje;
- likovno ustvarjanje – risanje, čečkanje, barvanje;
- izražanje skozi gib;
- kaj drugega: .....

Je možno, da svoje občutke izraziš tudi po kateri od teh poti?



## Podpora in pomoč

S tesnobo ti ni treba biti sam; ti ni treba biti sama.

Kako pa ti doživljaš stisko? Se ti morda zdi, da te ne bi nihče razumel? Ali da jo moraš razrešiti brez podpore, ker je to *tvoja stvar*? A že samo to, da nekomu poveš, kako se počutiš, lahko prinese olajšanje. Včasih potrebuješ nekoga, ki ti pomaga narediti naslednji korak.





Maj že nekaj časa prepoznava, kako se pri njem oglašča tesnoba. Včasih kot nemir v trebuhu, drugič kot divja zagnanost, ko mora vse narediti takoj. Spet drugič kot vztrajna zaskrbljenost ali razdraženost, ko mu gre vse na živce. Včasih pa kot tišina, ko se zapre vase.

Zvesti čuvaj Runo vztraja: »Pazi, da ne ...«, »Kaj če ...«, »Nikar ...!« Maj ve, da notranjega čuvaja ne more utišati na silo. Če ga odriva, postane še glasnejši – kot alarm, ki v resnici kliče po občutku varnosti. Sčasoma opazi nekaj pomembnega. Če skuša svojo stisko pred drugimi skriti, si naloži še dodatno breme. Včasih bi mu res dobro delo, če bi imel ob soočanju s tesnobo malo opore. Nekega dne tvega in se zaupa prijateljici: »Veš, zadnje čase ... Ti lahko povem, za kaj gre?« Ko to izreče in mu prijateljica prisluhne brez obsojanja, se v njem nekaj zmehča ... Na njegovo presenečenje mu pove, da se je tudi sama soočala s tesnobo in kaj ji je pomagalo ...

**Ob sočutnem odzivu se Maj malo sprosti. Njegove misli niso več tako glasne, telo ni več napeto kot struna. Skozi pogovor lažje vidi premike, ki jih je že naredil in spet začuti pogum: »Tole bo moj naslednji korak ...« Maj začinja razumeti, da ni edini, ki se sooča s tesnobo in da ni treba, da je vsemu kos popolnoma sam. Ko poišče oporo, se uči skrbeti zase tudi na ta način. »Uh, bravo, ti moj najljubši človek, vidim, da zmoreš ... morda sem bil pa preveč črnogled ...« spoznava zvesti čuvaj.**

## Komu lahko poveš

Izberi nekoga, ki mu zaupaš in za katerega čutiš, da ti je blizu in bi te poslušal brez obsojanja. To je lahko kdo od prijateljev, starši ali drug družinski član, učitelj, trener ... Če nimaš trenutno v življenju nikogar takega, lahko poiščeš tudi strokovno pomoč – svetovalni delavci in psihologi so tam prav za to!

## Kako začeti pogovor

Najtežji del je pogosto, kako sploh začeti. Tukaj je nekaj možnosti:

»Nekaj me muči, pa ne vem, kako povedati.«

»Ne vem, kaj točno je narobe, ampak ni mi okej.«

»Zadnje čase sem slabo. Ti lahko povem več ...?«

»Imam težave s tesnobo. Ne potrebujem nasveta, samo da me poslušаш.«

Ni treba razložiti vsega naenkrat. Lahko začneš s tem, kar zmoreš – ostalo pride potem. Če ti je lažje pisati kot govoriti, lahko pošlješ sporočilo.



## Kdaj poiskati strokovno pomoč

Pogovor s prijateljem ali starši je lahko dovolj za izboljšanje počutja. Včasih pa ni – in takrat je smiselno poiskati nekoga, ki se spozna na različne oblike podpore.

### Znaki, da bi ti koristila strokovna pomoč:

- Tesnoba te ovira pri stvareh, ki so ti pomembne (šola, prijateljstva, hobiji).
- Traja že več tednov ali mesecev in se ne izboljšuje.
- Tehnike, ki jih poznaš, ne zaležejo dovolj.
- Poleg tesnobe se pojavlja še kaj (npr. slabo razpoloženje, težave s spanjem).

Psihologi in drugi strokovnjaki ti bodo pomagali z usmerjenim pogovorom in drugimi tehnikami, s katerimi se bo tvoje počutje začelo izboljševati. Nanje se lahko obrneš tudi, če trenutno ne vidiš nikogar, ki bi ti lahko nudil oporo.



#### INFORMACIJE O VIRIH POMOČI

**Seznani se in deli tudi  
s prijatelji, kadar so v stiski**

Mladostnice in mladostniki, starejši od 15 let, se lahko k psihologu naročite tudi sami.

Čakalne dobe so lahko dolge. Če ne dobiš termina takoj, to ne pomeni, da ni pomoči. Lahko poskusiš še kje drugje ali počakaš in si pomagaš s strategijami, ki jih spoznavaš tudi v tem priročniku. **Prositi za pomoč je pogumen korak k boljšemu počutju.**





## Kako lahko pomagaš prijatelju, ki ima težave s tesnobo?

Če ti prijatelj zaupa svoje težave s tesnobo, mu morda hočeš pomagati ... a ni vse enako učinkovito.

### Podpora, ki pomaga

- Poslušaj brez obsojanja in bodi ob prijatelju. Potrebuje realne informacije, ki mu bodo pomagale, da se pomiri (*»Kar čutiš, je tesnoba. Verjamem, da je zelo neprijetna, ni pa nevarna. Tvoje telo jo zdrži. Ne bo ves čas tako.«*).
- Z občutkom ga spodbujaj, da se postopoma sooča s situacijami, ki se jim izogiba, a imajo zanj smisel in vrednost.
- Pomembna je tvoja potrpežljivost, tudi ko prijatelj ne napreduje ali pa napreduje zelo počasi (*»Ni treba hiteti, počasi se daleč pride.«*).
- Pomagaj prepoznati majhne spremembe in razlike.
- Verjemi v prijatelja – tudi ko sam dvomi. Objemi.

### Podpora, ki dolgoročno ne pomaga

- Prijatelju sporočaš, da tesnobe ne bi smel čutiti in bi jo moral obvladati (*»Obvladaj se! Zmoreš!«*).
- Pretirano ga ščitiš (*»Ni ti treba, bom jaz namesto tebe.«*).
- Stalno ga pomirjaš (*»Ne skrbi, saj bo vse v redu.«*), brez spodbude k akciji.
- Izogibaš se temam, ki mu povzročajo tesnobo.

Včasih želimo svoje prijatelje preveč zaščititi in jih obvarovati. A kot že veš: ne le, da izogibanje tesnobe dolgoročno ne zmanjšuje, temveč jo še krepi. Pravi način podpore je spodbujanje k soočanju – z naklonjenostjo, razumevanjem in s potrpežljivostjo.

## RAZIŠČI PRI SEBI

- Ali je kdo v tvojem življenju, ki bi te poslušal brez obsojanja?
- Ali te kaj zadržuje, da nekomu poveš, kako se počutiš?

## Z zemljevidom po vijugavi poti

Zdaj je čas, da iz priročnika vzameš tisto, kar ti ustreza. Morda izrišeš svoj zemljevid za spoprijemanje s tesnobo in hkrati oblikuješ nekaj svojih korakov za ohranjanje dobrega počutja?



**Dobro počutje ni naključje. Je kot vrt – če ga zalivaš, nekaj zraste.**

Zato Maj hodi na treninge in z Runom jo vsak dan mahneta na sprehode v gozd, da prevetrta misli. Ne preskakuje obrokov, saj je opazil, da je lačen hitreje razdražljiv. Na presenečenje svojega čuvaja se je Maj tudi odločil, da bo njegovo življenje bolj zanimivo in zabavno kot prej. V svoj urnik začne načrtno dodajati prijetne novosti. Povabilo prijateljici na sprehod. Poslušanje glasbe v družbi. Koncert. Tekma s fanti. Filmski večer pod zvezdami. Tek skozi poletno nevihto. Ne čaka več, da se bo dobro počutil, preden se z nekom dobi – ve, da se včasih dobro počutje pojavi šele potem.

Zdaj opazi tudi svojo telesno držo. Ko je sključen, s pogledom uprtim v tla, se počuti manjšega. Zato se večkrat na dan zavestno vzravna in »zraste«. Ramena nazaj. Glavo gor. Pogled naprej. Tudi to spremeni razpoloženje. Kapuce si ne vleče več čez obraz ...

**Ko se tesnoba oglasi, se spomni na umirjeno dihanje. To je njegova tiha podpora. Nekaj počasnih vdihov in izdihov, da telesu sporoči, da za vogalom ni prav nobene nevarnosti ...**

Tudi ti lahko zase izbereš nekaj možnosti, ki ti jih je vredno poskusiti. Zapiši si jih. Tako imaš lahko svoj zemljevid opore pri roki, ko ga potrebuješ. Glede tehnik že veš: so kot vsaka druga veščina in bolj ko jih vadiš, bolj se z njimi zbližaš. Prvič bo morda vsaka vaja delovala nerodno, po desetih poskusih bo delovala domače, po kakšnih tisoč ponovitvah pa nekateri nevroznanstveniki pravijo, da si telo zapomni.

Oglejmo si Majev zapis.

## MOJ ZEMLJEVID ZA SOOČANJE S TESNOBO

### Ko me preplavi močna tesnoba – kaj lahko naredim?

Tehnika sproščanja ali prizemljitve, ki mi pomaga:

- **Umirim dihanje:** vdihnem in počasi izdihnem (ponovim nekajkrat).
- Če je možno, naredim gibalno vajo: **Stresanje napetosti**.

### Moje miselne pasti in bolj realistične misli:

**Miselne pasti,  
v katere pogosto padem:**

Izključitev pozitivnega  
Napovedovanje prihodnosti  
Katastrofiziranje

**Bolj realistična misel,  
ki me pomiri:**

»Ni vse tako črno, kot mi  
sporoča tesnoba.«  
»Zapleti so del življenja –  
rešujem jih sproti in zmorem  
več, kot mislim.«

### Moj načrt postopnega izpostavljanja

Končni cilj: **Izrazim svoje mnenje pred drugimi.**

| Korak | Moji postopni koraki do cilja                          | Ocena tesnobe<br>(1–10) |
|-------|--------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1     | Izrazim mnenje v pogovoru s soigralci po treningu.     | (3)                     |
| 2     | Izrazim mnenje v pogovoru s sošolci med odmorom.       | (5)                     |
| 3     | Pri razredni uri dvignem roko in izrazim svoje mnenje. | (7)                     |

### Skrb zase – ena navada, ki jo spremenim:

- **Spanje:** Spat odhajam približno ob isti uri. Ciljam na 8 ali 9 ur spanja.
- **Gibanje:** Vsak dan si vzamem 15 minut za sprehod v gozdu.
- **Zasloni:** Za teden dni izklopim TikTok (opazujem, kako vpliva name).
- **Drugo:** Ne čakam, da bi se bolje počutil, ampak se aktiviram in dobro počutje pogosto pride za tem (npr. grem v kino ali na druženje s prijatelji, tudi če mi sprva ni do tega).

## Če potrebujem podporo:

Oseba, ki ji lahko zaupam:

- Sošolka Vita (nisva najboljša prijatelja, a je zelo fajn punca).
- Tudi moj trener je zaupanja vredna oseba.

Kako lahko začnem pogovor:

*»Nekaj me muči ... zdi se mi, da prevečkrat čutim hudo napetost ... težko shajam s tem ... A imaš kaj časa, da povem malo več ...?«*

## Vir strokovne pomoči:

Kadarkoli lahko pišem v spletno svetovalnico [#Tosemjaz](#) – ostanem anonimen in dobim zanesljiv odgovor strokovnjaka; prav tako lahko pokličem na TOM telefon.

Za pogovor v živo bi se najprej obrnil na šolsko svetovalno službo.



## Na zemljevidu so tudi poti do tvojih vrednot

Zakaj bi se človek sploh izpostavljal, ko pa je to zelo težko in se je pogosto lažje izogniti? Ker te ravno to lahko privede bliže k tistemu, kar ti je pomembno – k tvojim vrednotam.

Verjetno zaradi tesnobe marsičesa pogosto ne moreš izkusiti ... Vrednote pa ti dajejo smisel in ti kažejo pot – pomagajo, da kljub svoji tesnobi vseeno zmoreš nekatere korake, ki zate niso preprosti. Zato pomisli tudi širše: *Kaj je zame v resnici vredno? Kaj me navdihne in navduši? Kakšne spretnosti želim pri sebi razviti?* Ni treba, da so odgovori jasni takoj. Tudi ni treba osvojiti velikih ciljev! Smisel se pogosto skriva v vsakdanjih, preprostih trenutkih – tudi tam se lahko srce tvojega zvestega čuvaja začne počasi umirjati.

Skozi vrednote se tvoje razmišljanje obrne – ne gre več zato, čemu se želiš izogniti, ampak kam želiš, za kaj se želiš zavzemati in kakšen človek si želiš postati.

## Spoprijemanje ni ravna pot navzgor

Včasih narediš vse prav, a je še vedno težko. Včasih se situaciji izogneš, čeprav pri sebi prisežeš, da se ne boš. Včasih lahko tesnobo ponovno začutiš v kakšni močnejši obliki. Spomni se, da je tudi to del življenja. Vse to je normalno. Napredek ni ravna pot, ampak ima zavoje, vzpone in padce. Zate je važno, da vedno znova nadaljuješ.

Majhne razlike v odzivanju bodo sčasoma ustvarile večje spremembe. Nauči se jih opaziti – z veliko zadovoljstva in ponosa nase.

Tesnoba te kot tvoj notranji čuvaj poskuša zaščititi. Zdaj ga poznaš bolje. Veš, zakaj opozarja, kdaj tudi po nepotrebnem in kaj lahko narediš, ko postane preglasen. Z vajo, s potrpežljivostjo in včasih s pomočjo drugih se lahko naučita živeti skupaj – tako, da te varuje.

In kako je Maj? Zaključna zgodba te čaka na naslednji strani.



8

**Svet je varnejši,  
kot je verjel čuvaj**





Maj ne išče več čudežne rešitve, s katero bi enkrat za vselej opravil s tesnobo. Lažje mu je, ker se s svojim notranjim čuvajem malo bolje razume. Ko Runo sproži lažni alarm in misli postanejo zaskrbljujoče, se Maj pogosto z zavedanjem ustavi:

*»V redu – to je tesnoba. Kaj zdaj potrebujem, da bo vsaj malo lažje?«*

Včasih si reče tudi: *»Počasi, Runo, ti moj budni čuvaj. Slišim te.«*

Tesnobo pogosto občuti tedaj, ko mu je za nekaj ali za nekoga zelo mar – kako se bo razpletlo? A dosti redkeje kot nekoč se čemu izogne. Naučil se je stopiti korak nazaj in pogledati na okoliščine z razdalje – s perspektive opazovalca. Od tam lahko vidi svojega notranjega čuvaja, ne da bi mu slepo sledil. Prej je vzel resno vsak preplah. Zdaj pogosto ugotovi, da je svet varnejši, kot je verjel njegov čuvaj. Telesne znake tesnobe – napetost, nelagodje, nemir ... – razume kot koristna sporočila. Nanje se odziva drugače:

*»Kaj se dogaja v meni?«*

*»Kaj mi sporoča moja tesnoba?«*

*»Kaj lahko naredim v tem trenutku?«*

In ko vidi, da ima možnost izbire, se marsikaj spremeni. Manj odlaša. Manj se skriva. Več doživi. Priložnosti, ki jih je prej izpuščal, zdaj izkusi. Ne vedno sproščeno, pogosto s cmokom v grlu – a nekako gre. To ima zanj izreden pomen.

In Runo? Tudi njemu je lažje.

Ker Maj bolj realno presodi, ali so neke okoliščine ogrožajoče, čuvaju ni več treba biti ves čas na straži. Če je prej bdel noč in dan, se zdaj tu in tam do konca sprosti. Na soncu se zlekne in brez sramu lenobno zapre oči.

*»Samo malo dremam,«* bi rekel, če bi lahko govoril, medtem ko globoko smrči ...

Seveda Runo včasih še vedno laja brez pravega razloga. Ni vsak dan enako razpoložen, včasih ga še zanese v stare vzorce. Takrat ga Maj – kot bi se z razumevanjem približal svoji tesnobi – poboža in mu hvaležno zašepeta: *»Hej, stari, vem, da skrbiš zame.«*

Od nekdanj je bil in bo njegov čuvaj – pozoren in glasen, a predan in naklonjen. Maj zdaj ve, da mu ni treba živeti brez vseh skrbi in bojazni – dovolj je, da jih ne nosi več sam in da ima nekatere veščine, kako se z njimi spoprijeti.

Na tem mestu se poslavlja z zemljevidom v žepu, zaupanjem vase in z Runom ob sebi – ne glede na to, kaj bo prinesel nov dan.

# Mladi o priročniku

**Priročnik so prvi preizkusili Izak, Benjamin, Lana in Lan.  
Poglejmo njihova mnenja.**

Nisem pričakoval, da bom imel veselje do teme, ampak bilo je kar zanimivo in priročnik berljiv.

Všeč sta mi bila Maj in Runo – ta ideja, da je tesnoba kot čuvaj, ki te hoče zaščititi, samo da včasih pretirava – to mi je nekako *kliknilo*. Mogoče, ker sam kdaj občutim, da pred kakšno zadevo v šoli samo otrpnem in ne vem, zakaj.

Tisti del v zgodbi z odbojgarskim servisom je bil pa res dober, ko Maj misli na napako, ki se še sploh ni zgodila. To se mi zdi, da se dogaja dosti mladim in je dobro, da je to v knjigi napisano na takšen human način – ne preveč strokovno. Edino, kar bi rekel, je, da bi mogoče kakšen del na začetku lahko bil malo krajši, ker sem imel občutek, da je ista stvar povedana večkrat. Ampak to je verjetno namen, da res dojameš.

Na sploh pa dobro napisano! Upam, da bodo mladi res vzeli v roke.

## **Izak, 16 let**

Priročnik me je takoj pritegnil z uvodno zgodbo – prepoznal sem se v njej in razumel, kako se nekdo tako počuti, ko doživlja tesnobo. Všeč mi je bilo, da so zgodbe vsakdanje in resnične, da se z njimi lahko poistovetim. Kratke so, a zajamejo bistvo. Posebej mi je ostala v spominu zaključna zgodba – mislim, da lahko bralcu pomaga.

V priročniku mi je največ pomenilo, da je vsebina napisana na način, da v bralcu ne zbujajo kakšnih občutkov krivde, ampak mu razloži, zakaj je tako, kot je. Zakaj se počuti, kot se. To te razbremeni slabih občutkov o sebi – in ravno zato dobiš več motivacije, da si pomagaš.

## **Benjamin, 17 let**

Bralec že iz naslova razbere idejo o glavnem junaku in njegovem psu čuvaju. Posebitev tesnobe je odličen način, kako približati to temo mladim. Teoretični uvod na začetku vsakega podpoglavja na preprost način predstavi ozadje problema, hkrati pa v nadaljevanju ponudi slikovite primere iz vsakdanjega življenja.

Premišljen se mi je zdel del *Razišči pri sebi*, ki spodbuja razvoj samorefleksije in ozaveščanje lastnih čustev.

Vključitev likovnih podob, grafov, diagramov in QR kod prispeva k estetski vrednosti priročnika in ponudi možnost aktivnega sodelovanja med branjem.

Všeč mi je, da so predstavljene posledice izogibanja neprijetnim situacijam, hkrati pa tudi t.i. varovalna vedenja, ki jih pogosto spregledamo, vendar delujejo na podoben način kot izogibanje, saj brez teh vedenj v situacijo prav tako ne bi vstopili.

Vmesni citati delujejo kot navdih in napovedo prihajajočo temo (pritegnil me je citat iz zbirke *The Lord of the Rings*).

V drugem delu priročnika so strategije za zmanjšanje anksioznosti prikazane preprosto, po korakih in so hitro zapomnljive. Priročnik vsebuje dobre načine za spodbujanje vedoželjnosti in razširjanje obzorij.

### **Lana, 18 let**

Izdaja priročnika o anksioznosti se mi zdi ne le zelo dobra ideja, ampak tudi zelo nujna. Danes prav zaradi anksioznosti trpi ogromno mojih vrstnikov, zato se mi zdi priročnik na to temo zelo dobrodošel. Sam na srečo nimam prevelikih težav z občutki tesnobe, vendar se mi je zdel priročnik vseeno uporaben, saj po branju bolje razumem, s čim se soočajo moji prijatelji in sošolci.

Všeč mi je, da je razdeljen na teoretični in praktični del, ki vsebuje tudi konkretne predloge in strategije za spoprijemanje s tesnobo, prav tako pa se mi zdi koristen teoretični del, saj besedo *anksioznost* slišimo skoraj vsakodnevno, malokdo pa dejansko ve, kaj točno pomeni.

Koncept z notranjim zaščitnikom (Runom) se mi zdi zelo pozitiven, morda predvsem za mlajše mladostnike, da si anksioznost lažje konkretno predstavljajo in jo razumejo.

Med branjem so mojo pozornosti pogosto pritegnile zanimive ilustracije in knjiga se mi zdi grafično krasno oblikovana. Zelo pozitivno se mi zdi tudi, da priročnik bralca sproti hitro pomiri, če se ta prepozna v katerem izmed simptomov in da poudarja, da ni potrebno, da se s tesnobnimi mislimi spopadamo sami.

### **Lan, 21 let**

# Strokovna ocena

Anksioznost ali tesnoba predstavlja eno izmed najpogostejših duševnih stisk pri mladostnikih, zato so strokovni priročniki (za samopomoč), namenjeni razumevanju in obvladovanju tovrstnih težav, pomemben vir podpore in pomoči tako za mladostnike kot tudi za strokovne delavce in starše. Priročnik *Tesnoba – moj zaskrbljeni čuvaj* obravnava različne vidike tesnobe pri mladostnikih, širi in pogloblja njeno razumevanje. V drugem delu pa ponuja praktične strategije in tehnike za spoprijemanje s tesnobo, prepoznavanje negativnih miselnih vzorcev in vedenja, izogibanja kot manj ustreznega načina spoprijemanja s tesnobo ter krepitev psihološke odpornosti s celo paleto različnih pristopov.

Priročnik je vsebinsko razdeljen na dva dela. V prvem delu avtorji opišejo osnovne značilnosti anksioznosti oziroma tesnobe, razliko med običajno zaskrbljenostjo in anksiozno motnjo ter predstavijo najpogostejše simptome, ki se pojavljajo pri mladostnikih. Predstavljena je tudi cela paleta različnih motenj, ki se lahko pojavijo v okviru anksioznosti. Posebna pozornost je namenjena telesnim odzivom na stresne situacije. Drugi del vključuje predstavitev različnih tehnik obvladovanja anksioznosti, med katerimi izstopajo dihalne vaje, tehnike sproščanja, prepoznavanje negativnih avtomatskih misli ter elementi kognitivno-vedenjskega pristopa. Priročnik vsebuje tudi praktične primere iz vsakodnevnega življenja mladostnikov, vprašanja za samorefleksijo in kratke vaje, ki bralca spodbujajo k aktivnemu sodelovanju.

Priročnik je hkrati strokovno zanesljiv in prilagojen mladim in njihovem razumevanju sveta. Uporabljen je preprost in razumljiv jezik. V besedilu se pojavljajo strokovni izrazi, ki pa so zelo dobro razloženi in tako besedilo približajo mladostnikom. V besedilu se pojavljajo teme, s katerimi se mladostnik zlahka identificira. Še več – skozi celoten priročnik spremljamo Maja in njegovo zgodbo doživljanja in spoprijemanja s povečano tesnobo in zaskrbljenostjo. Zaskrbljeni mladostnik se v opisih Majevega doživljanja zlahka prepozna. Konkretni primeri, ki se vijejo skozi priročnik, pomagajo pri identifikaciji in zmanjšujejo občutek osamljenosti – da jih nihče na svetu ne razume in da so edini, ki se jim to dogaja. Anksioznost je predstavljena kot pogosto in obvladljivo čustvo, hkrati pa je mladostnikova stiska resno obravnavana.

Posebej velja izpostaviti, da celoten priročnik temelji na preverjenih psiholoških pristopih, ki so podprti z znanstvenimi dokazi. Anksioznost naslavlja skozi prizmo vedenjsko-kognitivne terapije, tehnik regulacije čustev ter sprostitvenih in dihalnih vaj. Vsebuje konkretne vaje in usmeritve, ki jih najdemo v različnih oblikah – v pisni obliki, kot vizualne opore in slušne posnetke. Tako vsak mladostnik lahko najde način, ki mu je bližji in bolj razumljiv ter s tem spodbuja lasten občutek kompetentnosti. Mladostnik dobi občutek, da lahko naredi nekaj zase in vzpostavi večjo kontrolo nad svojim življenjem.

Pomemben element priročnika je tudi razlaga, kdaj pa je vseeno potrebno poiskati strokovno pomoč. Samopomoč ni vedno dovolj, zato so podane tudi usmeritve, kdaj poiskati psihologa ali terapevta, kako povedati odrasli osebi in kam se obrniti v krizi.

Čeprav je priročnik namenjen mladostnikom, ga lahko uporabljajo tudi starši in strokovnjaki. Konkretnе vaje in napotki lahko služijo kot konkretna opora v svetovalnem ali terapevtskem procesu in ga tako dopolnjujejo. Na podlagi lastnih izkušenj pri delu z mladostniki z uporabo do zdaj že izdanih priročnikov v okviru programa *To sem jaz* lahko potrdim, da ti predstavljajo dragocen vir pomoči, po katerem mladostniki radi posegajo, strokovnjaku pa so lahko dragocen vir orodij v slovenskem jeziku in v obliki, ki je današnjim mladostnikom blizu.

Če povzamem: priročnik predstavlja kakovosten in strokovno zasnovan vir za mladostnike, ki se soočajo z anksioznostjo, pa tudi za strokovne delavce, ki delajo na področju duševnega zdravja mladih. Njegove glavne prednosti so jasnost, praktična uporabnost in prilagojenost mladostniški populaciji. Priročnik pomembno prispeva k ozaveščanju o duševnem zdravju in predstavlja koristen pripomoček pri razvijanju strategij za obvladovanje anksioznosti.

Priporočam!

**dr. Mateja Hudoklin**, univ. dipl. psih., specialistka klinične psihologije,  
direktorica Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Ljubljana

# Literatura in viri

Batagelj, T., & Lekić, K. (2024). *Priročnik za mladostnice in mladostnike: Kaj lahko naredim, da mi bo lažje: Veščine za vsakdan in viri opore v stiski*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Beck, J. S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

Burdick, D. E. (2019). *Čuječnost za otroke in najstnike*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

Caf, B. (2023). *Gibalno-plesna terapija za otroke in mladostnike*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press.

Craske, M. G., Barlow, D. H., & Woodard, L. S. (2022). *Mastery of Your Anxiety and Panic: Brief Six Session Version for Primary Care and Related Settings* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.

Cross-Müller, C. (2023). *Glavo gor!: mali učbenik preživetja: takojšnja pomoč pri stresu, slabi volji in drugih stiskah*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Čas, P., Seršen Fras, A., & Hudoklin, M. (2022). *Pomoč anksioznemu učencu: Priročnik za učitelje*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Dana, D. (2025). *Zasidrani: Kako se spoprijateljiti s svojim živčnim sistemom z uporabo polivagalne teorije*. Brežice: Primus.

Dernovšek, M., Tančič Grum, A., & Sedlar Kobe, N. (2017). *Podpora pri spoprijemanju s tesnobo: priročnik za vodje*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Dobnik Renko, B. (2020). Anksiozne motnje pri otrocih in mladostnikih. *Psihološka obzorja*, 29, 1–8.

Elliott, C. H., & Smith, L. L. (2011). *Premagovanje anksioznosti za telebane*. Ljubljana: Založba Pasadena.

Galanti, R. (2021). *Obvladovanje tesnobe za najstnike: Osnovne tehnike vedenjsko-kognitivne terapije in čuječnosti, s katerimi najstniki lahko obvladajo tesnobo in premagajo stres*. Ljubljana: Vita.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.

Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Turk, C. L. (2019). *Managing Social Anxiety*. New York: Oxford University Press.

Marjanovič Umek, L., & Zupančič, M. (2020). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Maté, G. (2019). *Ko telo reče ne: Skriti stres terja davek*. Brežice: Primus.

McFerran, K. (2010). *Adolescents, Music and Music Therapy: Methods and Techniques for Clinicians, Educators and Students*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Milivojević, Z. (2008). *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis.

Muršič, M., Babič, M., Lekić, K., & Pelc, J. (2026). *Priročnik za mladostnice in mladostnike: Za krmilom svoje jeze: Kaj lahko naredim, da mi bo lažje*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Shannon, J. (2012). *The Shyness and Social Anxiety Workbook for Teens: CBT and ACT Skills to Help You Build Social Confidence*. Oakland: New Harbinger Publications.

Tacol, A., Lekić, K., Sedlar Kobe, N., Konec Juričič, N., & Roškar, S. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Tančič Grum, A., & Zupančič-Tisovec, B. (2024). *Tehnike sproščanja: priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Van der Kolk, B. (2023). *Telo si vse zapomni: Možgani, um in telo pri zdravljenju travme*. Ljubljana: V. B. Z.

Walker, M. (2019). *Zakaj spimo: Moč spanja in sanja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Willard, C. (2014). *Mindfulness for Teen Anxiety: A Workbook for Overcoming Anxiety at Home, at School, and Everywhere Else*. Oakland: New Harbinger Publications.

## TESNOBA JE KOT NOTRANJI ČUVAJ.

Ta priročnik ti pomaga razumeti, kako tesnoba deluje, zakaj vztraja in kako jo lahko postopoma pomiriš. Z njo se ti ni treba boriti. Lahko ji prisluhneš in se z njo naučiš živeti drugače. Te kdaj ovira pri stvareh, ki so zate pomembne? Spoznaj preverjene strategije! In ko se kljub prisotnosti tesnobe soočiš z zate zahtevnimi situacijami, dobiš izkušnjo, da zmoreš. Krepiš zaupanje vase.

*Razumeti tesnobo pomeni sprejeti sebe.*

### BRALCI O PRIROČNIKU

Všeč sta mi bila Maj in Runo – ta ideja, da je tesnoba kot čuvaj, ki te hoče zaščititi, samo da včasih pretirava – to mi je nekako *kliknilo*.

Izak, 16 let

... te razbremeni slabih občutkov o sebi – in ravno zato dobiš več motivacije, da si pomagaš.

Benjamin,  
17 let

Vključitev likovnih podob, grafov, diagramov in QR kod prispeva k estetski vrednosti priročnika in ponudi možnost aktivnega sodelovanja med branjem.

Lana, 18 let

... po branju bolje razumem, s čim se soočajo moji prijatelji in sošolci.

Lan, 21 let

### IZ STROKOVNE OCENE

*Priročnik predstavlja kakovosten in strokovno zasnovan vir za mladostnike, ki se soočajo z anksioznostjo, pa tudi za strokovne delavce, ki delajo na področju duševnega zdravja mladih. Priporočam!*

**dr. Mateja Hudoklin**



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



NAČRT ZA  
OKREVANJE  
IN ODPORNOST



Financira  
Evropska unija  
NextGenerationEU