



AVISENSA, Inštitut za psihologijo, svetovanje in izobraževanje

TEŽKO DIHAM IN TIŠČI ME V PRSIH - KAKO SI LAHKO POMAGAM?

Občutek preobremenjenosti, tiščanja v prsnem košu in hitrega dihanja je pogosta izkušnja, ko se soočamo s stresom ali tesnobo. Se je kdaj pojavil tudi pri tebi? Te zanima, kaj je tesnoba in kako se spoprijeti z njo? Preveri v nadaljevanju.

Kaj je tesnoba?

Tesnoba je podobna strahu, vendar se od njega razlikuje v več pogledih. Strah občutimo, kadar se bojimo nečesa konkretnega, oprijemljivega. Tesnobo pa pogosto občutimo ob pričakovanju nečesa neprijetnega, lahko pa jo doživimo tudi kot odgovor na nedoločeno ali neznano grožnjo.

Na telesni ravni jo pogosto čutimo kot naglo razbijanje srca, napetost v mišicah, slabost ali potenje. Na vedenjski ravni lahko sabotira našo sposobnost delovanja, izražanja ali soočanja z določenimi vsakdanjimi situacijami. V psihološkem smislu pa je tesnoba stanje bojazni ali nelagodja. V najskrajnejši obliki lahko povzroči, da izgubimo stik s seboj in povzroči skrb, da bomo umrli ali zblazneli (Dernovšek idr., 2017).

Mit: zaradi tesnobe lahko umrem ali pa se mi zmeša.

Lahko se pomirimo - zaradi tesnobe ne umremo in se nam ne zmeša. Tako da gre za mit. Tesnoba je zaradi svojih simptomov lahko zelo neprijetna in je sicer povezana z večjo možnostjo srčno žilnih bolezni, ni pa smrtno nevarna (Drugi miti o duševnih težavah, b.d.).



Pomembno je, da prepoznamo znake preobremenjenosti in tesnobe ter se naučimo spoprijemati z njo. V nadaljevanju so predstavljene nekatere koristne tehnike, ki jih lahko uporabimo, da si umirimo telo in misli, povrnemo občutek nadzora in občutimo olajšanje, ko se počutimo preobremenjene.

5 tehnik: Kako si lahko pomagam, ko se počutim preobremenjeno?

1. Globoko dihanje

Globoko dihanje je učinkovita tehnika, ki nam pomaga pri sprostitvi. Poiščemo miren in udoben prostor. Eno roko položimo na prsni koš, drugo pa na trebuh pod popkom. Počasi in globoko vdihnemo skozi nos in počasi izdihnemo skozi usta. Osredotočimo se na občutek, kako dih vstopa v telo in izstopa iz njega. Opazujemo, kako se nam premikata roki. Poskušamo dihati tako, da se bolj premika tista roka, ki počiva na trebuhu. Vajo globokega dihanja večkrat ponovimo, da se dihanje upočasni in telo sprostí (Tančič Grum, Zupančič-Tisovec, 2019).

2. Čuječnost

Ko se počutimo preobremenjene, nam lahko čuječe tehnike pomagajo vrniti se v sedanji trenutek in zmanjšati tesnobo. Uporabimo svoja čutila in se osredotočimo na to, kar lahko vidimo, slišimo, vonjamo, okušamo, tipamo. Skušamo lahko naštetí pet stvari, ki jih lahko vidimo, štiri, ki jih slišimo, tri, ki se jih lahko dotaknemo, dve, ki jih vonjamo, in eno, ki jo lahko okušamo. Skušamo biti pozorni na sedanji trenutek brez presojanja. Ta vaja oz. čuječnost nasploh nam pomaga spremeniti odnos do stresnih misli in dogodkov. (Khoury, 2015). Naredimo jo lahko kadarkoli in kjerkoli.

3. Telesna dejavnost

S telesno aktivnostjo vzdržujemo svojo telesno in psihično kondicijo – vplivamo na izboljšanje razpoloženja, samopodobe in kakovosti spanja. Ko se počutimo preobremenjene, se lotimo kakšne dejavnosti, ki nas veseli, kot npr. sprehod, ples ali vadba joge. Pri vadbi se sproščajo endorfini, ki naravno izboljšujejo razpoloženje in blažijo stres. Telesna dejavnost pomaga tudi preusmeriti pozornost od negativnih misli



(Bourne, 2014). Pomisli – kako se najraje gibaš? Lahko ustvariš rutino in to dejavnost vpleteš v svoje dneve?

4. Iskanje pomoči oz. podpore

Ko smo obremenjeni, se lahko brez oklevanja obrnemo na nekoga, ki mu zaupamo. Svoje občutke in skrbi delimo z bližnjim prijateljem, družinskim članom, učiteljem ali drugo osebo, ki ji zaupamo. Včasih lahko že samo izražanje čustev prinese olajšanje. Po potrebi razmislimo tudi o pogovoru s strokovnjakom (npr. psiholog), ki nam lahko zagotovi smernice in dodatne strategije za obvladovanje težav. Naj te torej ne bo strah ali sram – vsi smo kdaj v stiski. Takrat je zelo pomembno, da v svoji stiski nismo sami.

5. Skrb zase

Skrb zase je ključnega pomena za ohranjanje splošnega dobrega počutja. Vzemimo si čas za dejavnosti, ki prinašajo sprostitev in veselje. Ukvarjajmo se s hobiji, skrbimo za zadostno spanje, jejmo hranljive obroke in oblikujmo navade, ki nas bodo podpirale. Če skrbimo zase, smo bolj odporni za premagovanje zahtevnih situacij (Bourne, 2014). Ne pozabi, da je pri tem pomembno poslušati svoje telo in biti prijazen ter potrpežljiv s seboj.

Čeprav nam včasih ponagajata občutek preobremenjenosti in tesnoba, torej obstajajo učinkovite tehnike, ki jih lahko uporabimo, da ponovno pridobimo nadzor in se razbremenimo. Razmisli: S katero od zgornjih tehnik bi lahko pričel_a ti?

Nato širi nabor tehnik in poskusi s kombinacijo. Za pozitiven učinek na duševno zdravje pa tehnike izvajaj daljše časovno obdobje (npr. 2 meseca).



Literatura

- Bourne, E. J. (2014). *Anksioznost in fobije: priročnik za samopomoč*. Ljubljana: Modrijan založba.
- Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14(2), 73-92.
- Dernovšek, M. Z., Tančič Grum, A., Sedlar Kobe, N. (2017). *Podpora pri spoprijemanju s tesnobo: priročnik za vodje*. NIJZ. <http://skupajzdravje.nijz.si/media/podpora.pri.spoprijemanju.s.tesnobo.vodje.pdf>
- Drugi miti o duševnih težavah*. (b.d.). Nisi okej? Povej naprej. <https://nisiokejpovejnaprej.si/dusevno-zdravje/kaj-je-dusevno-zdravje-parent/miti-o-dusevnem-zdravju/drugi-miti-o-dusevnih-tezavah/>
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. in Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Tančič Grum, A., Zupančič-Tisovec, B. (2019). *Tehnike sproščanja: priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana: NIJZ. https://www.skupajzdravje.si/wp-content/uploads/2020/05/Tehnike-sproscanja_okt2019_SPLET.pdf