

5 најпрактични начини за справување со Анксиозност

IMPROVING MENTAL HEALTH
WITH BOJANA PETROVSKA



КОЈА СУМ ЈАС?

Јас сум Бојана Стојменовиќ Петровска, психолог, семеен и системски советник, практичар на игровна терапија, консултант за ментално здравје, основач на Мој психолог, организатор на отворени настани и трибини поврзани со менталното здравје.

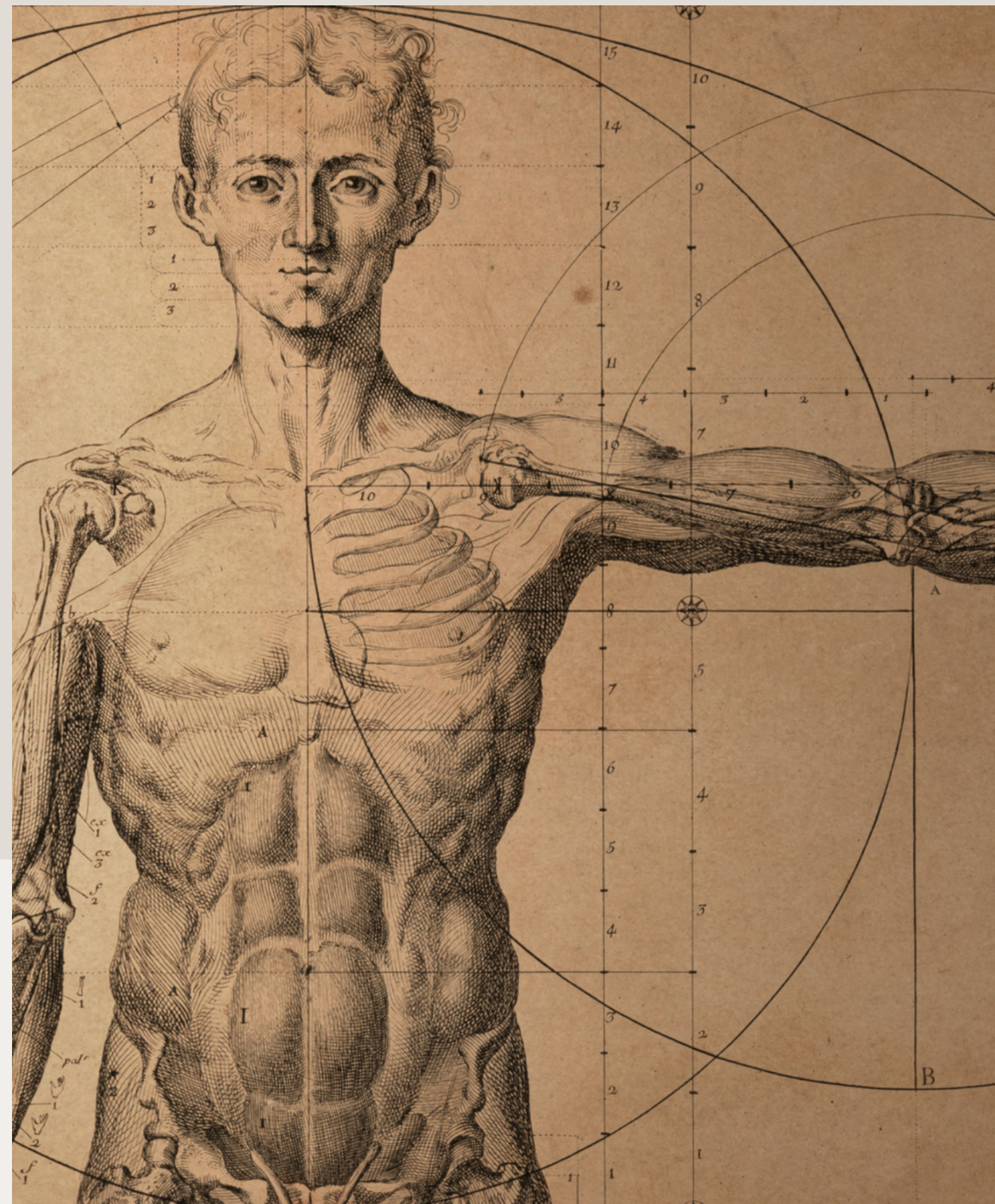
Најмногу се интересирам за подобрување на општото функционирање на човекот во сите системи во кои што припаѓа. Сакам да го гледам нивниот раст и се радувам на нивниот развој.



ВЕЖБА:

Каде можеме да го лоцираме
физичкото здравје?

Каде може да го лоцираме
менталното здравје?





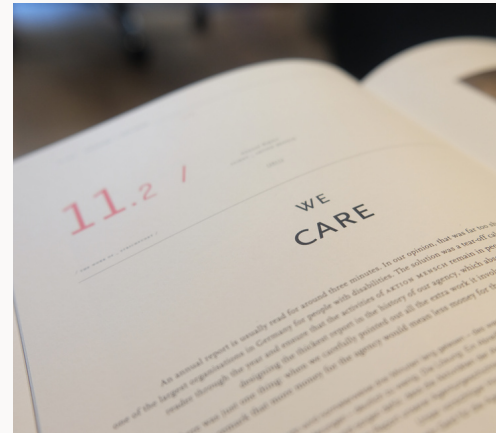
ШТО Е МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ?

Менталното здравје на човекот е во нераскинлива врска со неговото физичко здравје.

Под ментално здравје се подразбира физичката, емоционалната, психолошката, социјалната, економската и духовната добросостојба на човекот.

Балансот на сите овие компоненти го чинат оптималното секојдневно функционирање на личноста.

Не е јасно зошто уште е табу тема во многу општества.



ГРИЖА ЗА СЕБЕ

Грижата за себе е односот кој што сите ние на индивидуално ниво го воспоставуваме со себе, со нашите внатрешни длабоки потреби, емоции, чувства, конфликти, соништа, надежи, мотиви, верувања, ставови, стравови...

Грижата за себе претставува серија од однесувања кои имаат за цел да го подобрат општото функционирање, да воспостават баланс и директно да влијаат на општата добросостојба и менталното здравје.

Грижата за себе е навика за која не се преговара.



КОИ СЕ 8-ТЕ СТОЛБА НА ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ?



Грижа за себе-
Физички аспект

Грижа за нашето тело во целина

- Движење
- Доволно сон
- доволно витамини
- Доволно витамин Д
- Природа и воздух



Грижа за себе-
Психолошки аспект

Го подразбира когнитивниот
потенцијал на човекот.

- Учење нова вештина
- Читање
- Водење дневник
- Стратегиски игри
- Поставување цели



Грижа за себе-
Емоционален аспект

Подразбира подобро
разбирање на внатрешниот
емотивен свет.

- Поставување граници
- Време сами со себе.
- Пишување/ зборување за емоциите.
- Разговор со психолог.



Грижа за себе-
Аспект на опкружување

Подразбира креирање на
опкружување каде ќе можеме
оптимално да функционираме.

- Чист дом/канцеларија.
- Уживање во просторот.
- Мирис, светло и температура.
- Патување.

КОИ СЕ 8-ТЕ СТОЛБА НА ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ?



Грижа за себе - **финансиски аспект.**

Градење на здрав однос спрема парите и лечење на финансиската траума.

- Поставување финансиски цели
- Штедење
- Инвестирање
- Учење како да ги следиш финансиите



Грижа за себе- **Социоемоционален аспект.**

Грижа за себе не значи дека треба да си сам.

- Градење на квалитетни и здрави врски
- Одржување на квалитетни врски
- Градење систем на поддршка
- Барање помош
- Поставување граници



Грижа за себе- **Рекреативен аспект.**

Учење како да уживаме и да се забавуваме, негувајќи го детето во нас.

- Креативно експресивни техники
- Патување
- Друштвени игри
- Групни активности/спорт
- Читање/гледање научна фантастика



Грижа за себе- **Спиритуален аспект.**

Кога можеш да најдеш мир, надеж и утеха во предизвикувачки ситуации.

- Медитација
- Јога
- Религија
- Саморефлексија
- Вредносен систем

SELF-CARE = SELF-HELP?

Грижата за себе е поплочен пат кон себепомошта.

Со градењето на здрав однос со себе, воспоставувањето на здрави навики, учењето како да си го слушнеме внатрешниот глас, ние практично учиме како да детектираме кога ни е потребна помош во некој аспект.

Кога помошта не можеме да си ја дадеме сами на себе, тогаш во потрага сме по други ресурси како што се нашите пријатели, семејство, партнери, колеги.



ШТО Е АНКСИОЗНОСТ?

- Дефинирање на анксиозноста.
- Зошто е тешко за некои луѓе да ја дефинираат?
- Дали е нормализирана или
искормецијализирана?
- Дали состојба или психолошко нарушување?

КАКО ДА ПРЕПОЗНААМ СИМПТОМИ НА АНКСИОЗНОСТ КАЈ СЕБЕ?

- Чувство на страв, општа вознемиреност, треперење на телото, тежина во градите, притисок во градите, антиципирање на лош исход.
- Препотување, тахикардија, краток здив, феномен на сува уста, чувство на одземеност на екстремитетите.
- Нарушување во исхраната, сонот, либидото, мислењето.
- Отежнето секојдневно функционирање.

5 НАЈПРАКТИЧНИ НАЧИНИ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО АНКСИОЗНОСТ:

1. **Физичка активност**, поминување време во природа (по можност боси), пливање.
2. **Водење дневник и рефлексива** (секојдневно или ритуално).
3. **Говор со себе и рифрејминг.**

5 НАЈПРАКТИЧНИ НАЧИНИ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО АНКСИОЗНОСТ:

4. Техника длабоко дишење позната како метод **4-4-4** (вдиши 4 секунди, задржи го здивот 4 секунди, издиши 4 секунди).

5. Фокус на твоите сетила граундинг техника (фокусирај се на 5 работи кои што можеш да ги видиш, 4 работи што можеш да ги допреш, 3 работи што ги слушаш, 2 работи што можеш да ги помирисаш, 1 работа што можеш да ја вкусиш).

5 НАЈПРАКТИЧНИ НАЧИНИ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО АНКСИОЗНОСТ:

- Обезбеди со себе секогаш да имаш: ладна вода, ментол бомбони со силен вкус, етерично масло, парфемиран крем за раце или омилен парфем, книга, слушалки.
- Психотерапија и работа на себе.

КАКО ДА ПРЕПОЗНААМ ДЕКА ИМАМ ПРОБЛЕМ?

- Исцрпеност на сите ресурси.
- Хронична состојба (пример, при секојдневен долгогодишен стрес).
- Когнитивни потешкотии (збунетост, поспаност, намалена концентрација, намалено поменење, намален перформанс на работно место, потешкотија при извршување на задачите.
- Емотивни потешкотии (зголемено чувство на тага, анксиозност, импулсивност и сл.)
- Физички потешкотии (необјасниви болки по телото, отпнатост, намален имунитет и сл.
- Намалено либидо.
- Нарушување во сонот.
- Проблемот трае континуирано повеќе од 3 месеци.
- Почнува да станува проблем при секојдневно извршување на обврските и задачите.

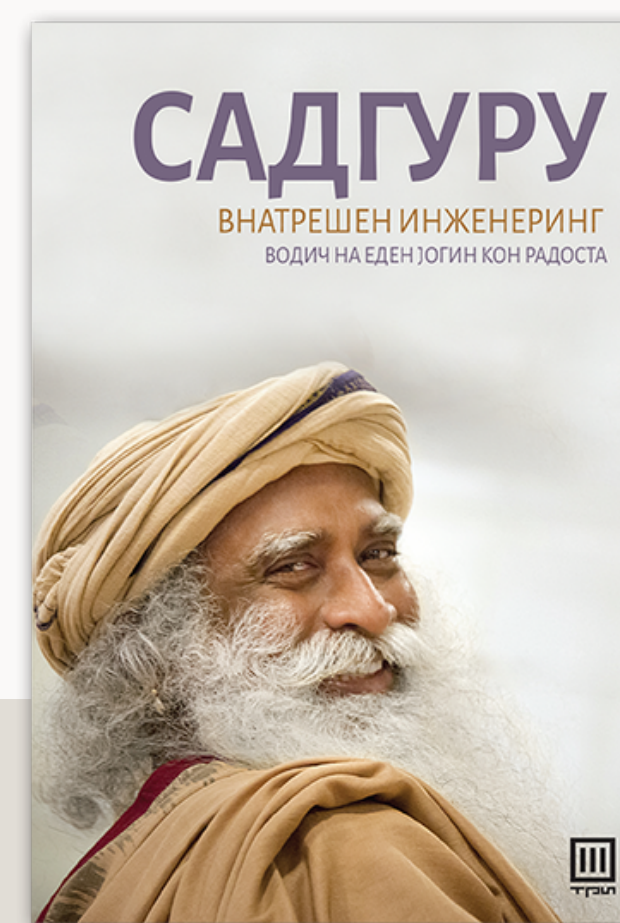
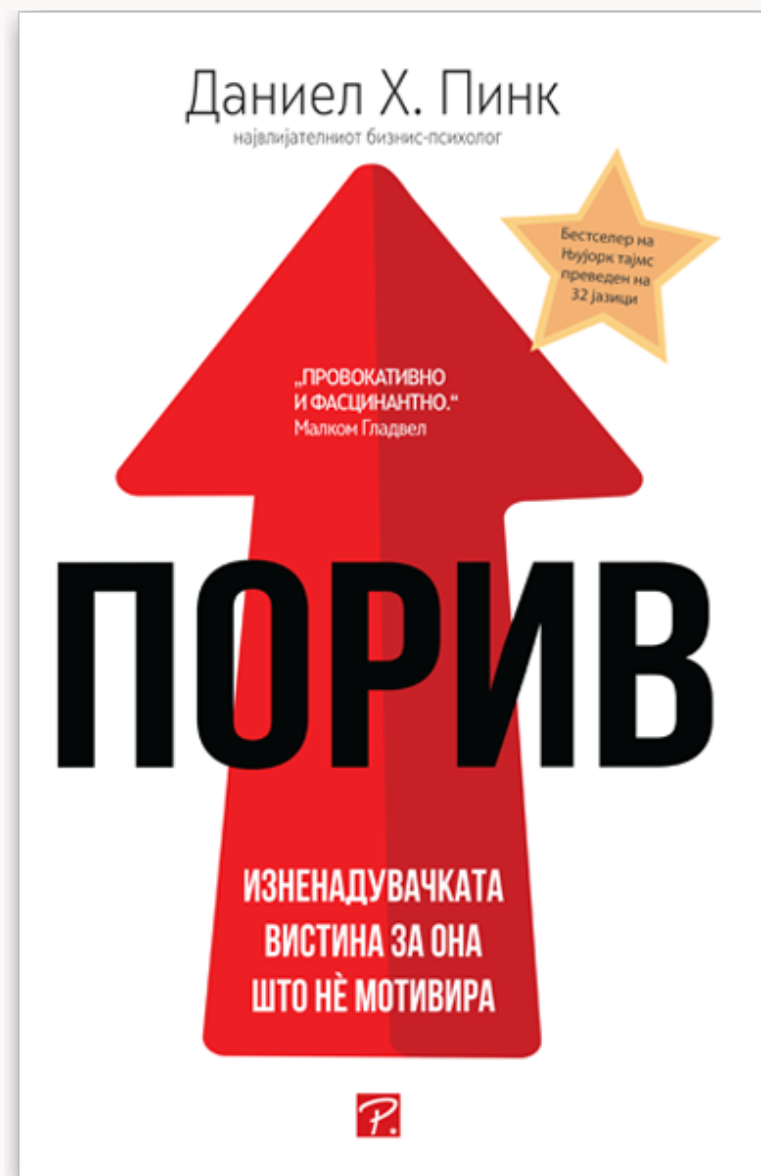
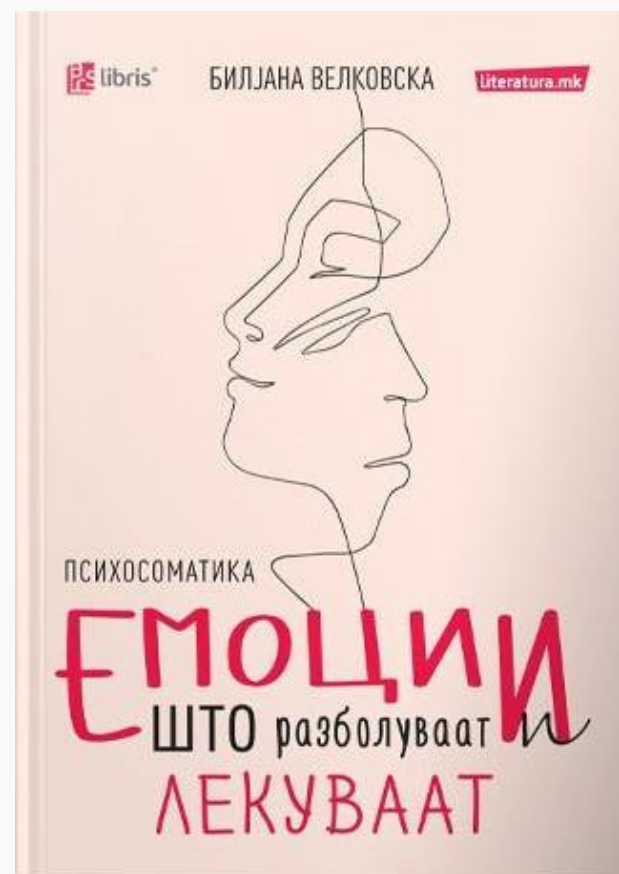


КОГА Е ПОТРЕБНА ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДРШКА И ПОМОШ?

- Кога сите ресурси се исцрпени.
- Кога не е воспоставен систем на поддршка.
- Кога проблемот со кој се соочуваме ги надминува личните капацитети на справување.
- Кога извесно време идејата за професионална помош за некој проблем е веќе присутна како опција.
- Кога другите сметаат дека можеби треба да ја размислиме таа опција.
- Сакаме да работиме на личниот раст и развој и да научиме да го градиме здравиот однос кон себе и со другите околу нас.



МОЈ ПСИХОЛОГ



ПРЕПОРАКА

МОЈ ПСИХОЛОГ



ПРАШАЊЕ?

КОНТАКТ

E-mail

stojmenovikj@hotmail.com

Instagram

[moj_psiholog](#)

Phone

075/ 964-015