

## KAKO SE SOOČITI S STRAHOVI



PREBERI.ME

### Kako se soočiti s strahovi

avtor Amadeja Mlakar / 7. aprila, 2020

Znašli smo se v težkih časih. Naše znano in običajno življenje se spreminja, na vsakem koraku v nas butajo slabe novice, tisočero obvestil in opozoril ter stiska ljudi. Virus spreminja svet in človeštvo. Zadnje čase se mi zdi, da je bolj kot virus, ki se nezadržno širi, nevaren strah, ki ga spremlja. Ljudje izgubljamo občutek varnosti, odvzeti so nam pristi telesni stiki, objemi, stiski dlani, vsi se egibamo drug drugega in pazimo, da ne zbolimo. Previdnost na eni strani, ampak ker smo ljudje družabna bitja, ki potrebujemo bližino in toplino, nas to po drugi strani blazno utesnjuje, navdaja z občutki strahu, panike, tesnobe, nezadovoljstva in nesreče.

Mnenje prispeva: Amadeja Mlakar

Knjiga: Skodelica življenja

Avtorica: Tatjana Grča

Založnik: Avrora AS

Leto izida: 2020

#### S pritiskom na gumb ne odpravimo vse prtljage

Pravijo, da moramo potrpeti in da bo bolje. Da moramo premagati strah in se obdati s pozitivnim pristopom in naravnostjo. Teorija, ki je težje izvedljiva v praksi. Namreč, roko na srce, ljudje smo imeli kopico tegob, težav in stisk že pred to situacijo in nismo roboti, ki bi z enim gumbom lahko izklopili vse pomisleke, dvome in strahove, ki nas rušijo v notranjosti.

V teh burnih časih, ko tudi mene daje tesnoba in strah, sem kar nekaj dni „pila“ iz Skodelice življenja, prebirala sem knjigo, ki opisuje, kako se je avtorica soočala z anksiozno motnjo in jo tudi premagala.

#### Vsebina skodelice se je razlila čez rob

Avtorica v knjigi opisuje svojo lastno izkušnjo z anksiozno, paničnimi napadi, tesnobo. Pretanjeno in odkrito opisuje svoje življenje in življenjske dogodke. Na odkrit način se sooča s stisko, skozi katero se je prebijala in našla samo sebe. Anksioznost in tesnoba nista nekaj eksotičnega, doleti lahko kogarkoli, tako bogatega kot nekoga, ki se stežka finančno prebija. Kot pravi sama: „Kako malo je treba, da pristaneš nekje na drugi strani, nekje, kjer so drugi, ker misliš, da se tebi kaj takega ne more zgoditi. Pa se lahko. Zelo hitro.“

Uspešna poslovna ženska, mama treh otrok, srečno poročena, vrt poleg hiše, uspešno gradbeno podjetje, v katerem sta z možem premagovala ovire na trgu dela. Popolno življenje, če ne bi zaradi tempa življenja avtorica pozabila nase, na počitek, skrb zase. „Človek je kot skodelica. Vanjo zliva vse svoje življenje, a če vsebine vsake toliko časa ali sproti ne odlije, je skodelica enkrat polna. Takrat je potrebna samo ena dodatna kapljica in vsebina gre čez rob. Nazaj pa jo je zelo težko spraviti.“

#### Telo se je pripravilo na boj

In telo je zahtevalo svoje. Slabo počutje, stiskanje v prsih, vrtoglavica, nereden srčni utrip, občutek dušenja. Ko je avtorica napolnila zbrala pogum in moč, da se sooči s svojimi tegobami in težavami, je obiskala zdravnika in psihologinjo. Ta ji je podala diagnozo in za začetek antidepressive, ki so avtorici pomagali, da je vzdržala ob prvih korakih dela na sebi in soočanja same s seboj.

Anksioznost, izgorelost in tesnoba so posledica prevelike izpostavljenosti stresu, ko predolgo vztrajamo v negativnih okoliščinah zunaj ravnovesja. Telo v stresu zavzame borbeni položaj, podredi se izrednim razmeram. Poviša se raven adrenalina, mišice se zategnejo, energija gre v okončine, telo odklopi neujne porabnike. Presnova in telo postaneta lahek plen virusov in bakterij. Celice se zaprejo, rast in obnova se ustavita.

#### Sprejmimo bolečino in izkušnjo

„Človekov največji učitelj je trpljenje. Ta nam pokaže, kaj je v življenju res pomembno in kaj ne, in če nikakor ne razumemo lekcije, dobimo novo. Naj bo še tako težka in krivična, poiščimo nekaj dobrega v njej. Poskušajmo iz nje narediti nekaj koristnega, najti nek smisel. Odpustimo ljudem. Vsak je deloval tako, kot je tisti trenutek zmožel in znal. Odpustimo sebi, tudi mi smo delovali tako, kot smo čutili in znali. Ko pademo korak nazaj, se ne obtožujmo, vse je rast.“

Bolezen izkoristimo za spremembe, ne upirajmo se bolečini. Poskušajmo poiskati razsvetljenje skozi trpljenje. Bolečina je znak, da smo se končno začeli zavedati, da nekaj počnemo narobe. Prislusnimo svojim strahovom, nekaj nam sporočajo. Dlje kot smo jih ignorirali, več časa bomo potrebovali. A nikoli ni prepozno! Za nikogar! Vsakega zapravljenega dne je škoda.“

#### Ko na vrata potrka krivda

Knjiga je prava zakladnica misli, ki nas dvignejo iz stiske: ne očitajte si ničesar, ne vi sami ne kdo drug ni kriv za vašo tesnobo. Ne vztrajajte v jezi, zameri, krivici, raje odprite svoje srce in se pokažite svetu. Ustavite se, priznajte, da ne zmorete, in pravočasno poiščite pomoč. Ne odganjajte tesnobe na silo. Odločite se in izberite nov način razmišljanja, če pa ne, se preprosto prepustite. Ko bo dovolj hudo, bo duša začela iskati samo sebe.

Ob tem se bodo lahko pojavili občutki krivde, da preveč mislite nase, da niste več tako pridni in da premalo delate za druge. A vendar, zaradi tega niste sebični. Zgolj učite se, da ste tudi vi pomembni in da je čas, da poskrbite tudi zase.

#### E-NOVICE

Ekipa #NavdihniMe vas vabi na novice, polne inspiracije. Pridružite se nam pri udejanjanju zaobljub, prebiranju dobrih zgodb in navdihu – nas samih in drugih. Novičke pošiljamo šestkrat letno.

Vpišite vaš e-naslov

 **Soglašam s pogoji.**

Prijava

#### IŠČI PO VSEBINI

Vpiši besedo

Poišči

#### KATEGORIJE

celotna revija (16)

inspire.me (42)

me.tuljev učinek (37)

ni me je (38)

ni za od.me.t (29)

odkrij.me (37)

preberi.me (30)

srž za.me (78)

vodi.me (83)

#### OZNAKE

CIJ | DRUŽINA | ENERGIJA  
INSIGHTS D.O.O. | INSPIRACIJA | LJUBEZEN  
LJUBEZEN DO SEBE | MOJA ODLOČITEV  
MOJA POT | MOČ | NARAVA  
NATALIE CVRIL POSTRUŽNIK | NAVDIH  
NAVDIHNI ME | NAVDIHNI ME | ODKRIVANJE  
ODLOČENOST | ODLOČNOST | OSEBNA RAST  
POGUM | PORTAL NAVDIHNI ME  
POSILANSTVO | POTOVANJA  
POZITIVNA NARAVANOST | POZITIVNOST  
PREDANOST | PREMIK | RAZVOJ | SANJE  
SLEDITI SEBI | SODELOVANJE | SPREJEMANJE  
SPREMEMBE | STRAST | URAVNOCITEZENOST  
USPEH | USTVARJALNOST | UŽITEK  
VREDNOTE | VZTRANOST | ZAUPANJE  
ZDRAVJE | ČLOVEK | ČAS | ŽIVLENJE

## Naučimo se zaupati in prepustiti

Kar nekaj življenjskih lekcij je čakalo avtorico (izzivi v službi, leta in leta težav z zdravjem in naposled tudi moževa bolezen), da je začela spoznavati pomembne nauke. Ugotovila je, da bi se morali naučiti lahkotnejšega življenja, naučiti bi se morali zaupati in prepustiti. Predvsem pa bi se morali naučiti verjeti vase in v svoje sanje. Brez krivde. Brez sodb. Brez strahu. Spomniti bi se morali vedno znova, da ni cilj nikoli več pasti, ampak se vedno znova pobrati. Predvsem pa vztrajati in si dovoliti, saj je moč v nas. V vsakem posamezniku.

Avtorica v svoji knjigi poda pomembno sporočilo: „Niste krivi, če vas boli duša. Niste nesposobni, če imate tesnobo. Niste leni, če je še ne zmorete premagati. Niste slabiči, če to priznate. Niste čudni, če ste preveč občutljivi. Niste slabši, če lažje preživite v sebi kot v hrupu tega sveta. Niste nespametni, če iskreno delite svojo izkušnjo. Vedno več nas je in enkrat bomo premaknili meje. Navzven. V neskončnost. V Vesolje. Domov. Brez krivde. Brez obsodb. Brez obžalovanja. Z mirno vestjo, da smo se resnično trudili.“

## Strah nadomestim z vero v jutrišnji dan

Tudi takrat, ko trpimo, je še vedno vredno živeti življenje: „Dihaj! Vdihni še enkrat! Vsak vdih pomeni, da si živi! Živi za vsak trenutek! Ne zamudi niti enega vdih! Tudi takrat ne, ko si zaradi tesnobe tako na „tesnem“, da čakaš samo še naslednji vdih.“

Vsekakor je to knjiga, ki je vredna časa in pozornosti. Verjamem, da se marsikdo od nas lahko najde v zapisanih vrsticah, v življenjskih zgodbah in v občutkih, ki jih razgalja avtorica. Name je knjiga delovala precej terapevtsko, saj sem ugotovila, da se življenje zgodi, da lahko nadziram le določen del tega, kar prinese. In zagotovo je od mene odvisno, ali bom to sprejela z odprtim srcem ali s strahom.

Številne študije so si enotne, da strah zelo negativno vpliva na človeško telo in ustvarja idealno okolje za razvoj bolezni, kjer trpita tako telo kot duša. Zatorej sem se odločila, da bom strah nadomestila z vero in zaupanjem, kajti naposled se vse obrne tako, kot je prav. Medtem pa ne bom pozabila na nasmeh na obrazu, srečo v srcu in vero v jutrišnji dan. Seveda pa bom vmes pridno raziskovala samo sebe, saj je to pot, ki se nikoli ne konča.

„Ni treba, da stojimo na najvišjem vrhu sveta kot absolutni zmagovalci. Dovolj je, da smo ranljivi popotniki. Ni pomembno, do katere višine priplezamo, ampak iz kakšnih globin se vedno znova dvignemo.“

Spletni portal Navdihni.me pripravlja in ureja **Insights d.o.o.**, družba za odkrivanje in razvoj potencialov

Foto: osebni arhiv avtorice



## DELI ZGODBO

ČAS JE ZA DOBRE ZGODBE



## PODOBNE PREBERI.ME ZGODBE



Močno me objemi  
16. decembra, 2017



Brene Brown: NEIZMEREN  
POGUM  
18. decembra, 2019



Živa coprnija - Vodovnik  
ugrabi pastirčko  
18. februarja, 2019

## KOMENTARJI

VPIŠITE VAŠ KOMENTAR

## Še ni vpisanih komentarjev.

Bodite prvi in [vpišite komentar](#).



### Pošljite sporočilo, komentar.

Vaš e-poštni naslov ne bo objavljen. Tudi drugi podatki ne bodo v skupni rabi s tretjo osebo.

Vpišite vaš komentar.

Ime in priimek\*\*

Ime in priimek\*

E-pošta\*\*

E-pošta\*

Spletno mesto

Spletno mesto

## NAVDIHNI.ME

Zgodbe "malih" in "velikih" ljudi. Znanih in neznanih. Takšnih, ki so bili na socialnem dnu, pa so zdaj neke "nekdo", in obratno, tudi zgodbe takih, ki so bili na vrhuncu in višku, pa so zdaj... ja, bili so na dnu, a so ponovno vstali z neko novo izkušnjo in nadaljujejo. To so zgodbe, ki jih berete tu.

Pravno obvestilo

✉ [inspire.me@navdihni.me](mailto:inspire.me@navdihni.me)

## ZADNJA ZGODBA



ODKRILME

**Od kod prihajajo simboli, naša verovanja in običaji?**

Simboli so arhetipi in del človekovega nezavednega in zavednega življenja.

4. junija, 2021

## E-NOVICE

Ekipa #NavdihniMe vas vabi na novice, polne inspiracije. Pridružite se nam pri udeležanju zaobljub, prebiranju dobrih zgodb in navdihu - nas samih in drugih. Novičke pošiljamo šestkrat letno.

Vpišite vaš e-naslov

Soglašam s pogoji.

Prijava

