

## SAVJETI ZA SUOČAVANJE S NEIZVJESNOŠĆU



Većina ljudi su proizvod navika. Kad stvari idu onako kako smo planirali, osjećamo da imamo kontrolu nad situacijom. Ali kad nas život iznenadi, to može kao posljedicu izazvati anksioznost i stres.

Istraživanja pokazuju da ljudi različito reaguju na neizvjesnost i da oni s nižim pragom tolerancije na nesigurnosti i stres mogu biti manje otporni te skloniji lošijem raspoloženju, negativnim osjećajima i tjeskobi.

Nitko ne može izbjeći neočekivano. Ali ovi jednostavni koraci mogu vam pomoći da se bolje nosite sa životnim neizvjesnostima.

- **Budite ljubazni prema sebi.**

Neki se ljudi bolje nose s neizvjesnostima nego drugi, pa se stoga nemojte opterećivati ako imate nižu toleranciju na nepredvidivost nego drugi oko vas. Podsjetite se da bi stresna situacija mogla potrajati neko vrijeme prije nego se razriješi, a u međuvremenu budite strpljivi.

- **Osvrnite se na prošle uspjehe.**

Vjerojatno ste se u prošlosti susretali sa stresnim događajima - i pobijedili ih! Priznajte sebi te zasluge. Razmislite o onome što vam je u tim situacijama koristilo, a što biste možda voljeli učiniti ovaj put drugačije.

- **Razvijte nove vještine.**

Kad je život relativno miran i stabilan, isprobajte stvari koje su izvan vaše zone komfora. Od suprotstavljanja prezahtjevnom šefu do pokušaja novog sporta, izlazak iz zone komfora tijekom mirnog perioda pomaže vam razviti samopouzdanje i vještine koje su vam korisne kada život „iskoči iz tračnica“.

- **Ograničite izlaganje novostima.**

Kad smo pod stresom zbog nečega, teško nam je od toga odvratiti pogled i misli. Ali učestalo provjeravanje novosti samo vas dodatno ranjava. Pokušajte ograničiti svoje provjeravanje i izbjegavajte vijesti tokom određenog doba dana, primjerice prije spavanja.

- **Izbjegavajte zadržavanje na stvarima koje ne možete kontrolirati.**

Kad neizvjesnost napadne, mnogi ljudi odmah zamišljaju najgore slučajeve. Izađite iz navike rumuniranja negativnih ishoda.

- **Poslušajte svoj vlastiti savjet.**

Zapitajte se: Da mi je prijatelj došao s tom brigom, što bih mu rekao? Zamišljanje svoje situacije „izvana“ često može pružiti novu perspektivnu i svježije ideje.

- **Brinite o sebi.**

Ne dozvolite da vam stres izazvan neizvjesnošću naruši zdrave rutine. Potrudite se dobro jesti, vježbati i dovoljno spavati. Oslobođanje od stresa mnogi ljudi pronalaze u aktivnostima kao što su joga i meditacija.

- **Potražite podršku onih u koje imate povjerenja.**

Mnogi se ljudi izoliraju kada su pod stresom ili zabrinuti. No, u takvim je situacijama iznimno važna socijalna podrška. Odvojite vrijeme za obitelj i prijatelje.

- **Kontrolirajte ono što možete.**

Usredotočite se na stvari koje su pod vašom kontrolom, čak i ako su to jednostavne stvari poput planiranja tjednog obroka ili pripremanja odjevne kombinacije za naredni dan. Uspostavite rutinu kako biste danima i tjednima dali utješnu strukturu.

- **Pitajte za pomoć.**

Ako imate poteškoća sa samostalnim rješavanjem stresnih situacija i nošenjem s neizvjesnosti, zatražite pomoć. Psiholozi su stručnjaci koji pomažu ljudima da razviju zdrave strategije suočavanje sa stresom. Pronađite psihologa u svojoj blizini.