

Anksioznost, tihi ubica

Godinama sam živela u senci straha — tek je trenutak kad sam kolabirala u centru grada otkrio da to nije prolazan stres, već anksioznost koja utiče na sve aspekte života.

Nisam shvatala da imam ozbiljan problem dok nisam pre dve godine skoro doživela nervni slom u sred grada. Svi fizički simptomi ukazivali su da ću dobiti infarkt. Ali umesto kod kardiologa završila sam na razgovoru sa psihologom. Tada sam saznala da se moja borba sa strahovima koja traje ceo život zove anksioznost.

Svaka nada se gubi kada je savlada strah. Mnogo puta sam zamišljala sopstvenu sahranu svaki put kad bi uključila fen za kosu. Borba misli između onog što je istina i onoga što osećam je užasna. Možeš po ceo dan da radiš, a da ne uradiš ništa. Prekomerno razmišljanje sve upropasti. Izvrće istinu, i samo pogoršava ionako tešku situaciju. Brineš brige o životu koji još nije proživljen.

Kako mi je anksioznost uništila šansu da dobijem posao?

...Na ulazu u zgradu, vidim ženu koja puši cigaretu. Ne javljam se, prolazim zaokupljena svojim mislima. Par minuta kasnije ista ta žena me pita koga čekam. Pokazuje mi vrata ispred kojih da čekam. Nedugo zatim, ta ista žena otvara vrata i kaže mi da uđem. Vidim je kako seda za sto. Odjednom zaboravljam na mokre pantalone i naježenu kosu. Srce počinje ubrzano da mi lupa, gubim dah. Kroz tu prostoriju kretala sam se kao kroz pesak. Ženu koja me intervjuiše ignorisala sam na ulazu. Osudila sam sebe na propast. Na njena pitanja davala sam kratke odgovore. Jedva sam mogla da govorim. Čak mi je i stolica bila niska i to me je užasno živciračlo. “Imate li Vi nekih pitanja?” upitala me je na kraju. To je bilo ključno pitanje. Prilika da se popravi loš

prvi utisak. Imala sam u glavi spisak pitanja. "Nemam.", bilo je sve što sam uspela da izgovorim. Kasnije u toku dana, dobila sam odgovor o ishodu konkursa. Posao, naravno, nisam dobila.

...Nikad ne radiš dovoljno dobro. Loš si prijatelj. Loša ćerka. Loša sestra. Nisi dobra u svom poslu. Gubiš vreme. Niko te zapravo ne voli. Zašto bi to uradila? Zašto bi to rekla? Ili mi je bar ovako anksioznost rekla.

Anksioznost je avet koja mi neda mira , drži me budnom do tri ujutru i nagovara me da preispitam zašto sam napravila neku grešku pre dve godine. Govori mi da ne idem više na posao jer tamo ne umem da izvršim svoje dnevne obaveze. Povremeno učini da odgurnem od sebe bitne ljude do kojih mi je stalo.

...Anksioznost je mnogo puta dobila bitku. Pobedila me kada nisam mogla više da odlazim na posao. Pobeđuje me kada se osećam bezvredno. Pobedila me kada se zbog straha nisam borila za ono što želim. Pobedila me kada mesecima nisam videla dnevnu svetlost. Osvajala je pehar svaki put kada nisam imala volju za životom.

...Da li imate anksiozni poremećaj? Da li možete da se izborite sa tim? Da li znate kako se osećaju ljudi koji se svakodnevno bore sa strahovima? Da li imate razumevanja za njih ili vas to jednostavno ne zanima? Ako ste se pronašli u mojoj priči, onda me savršeno razumete. Ako ne ,zapitajte se da li u vašem okruženju postoji takva osoba. Ako je odgovor potvrđan, pružite joj podršku i zagrljaj.