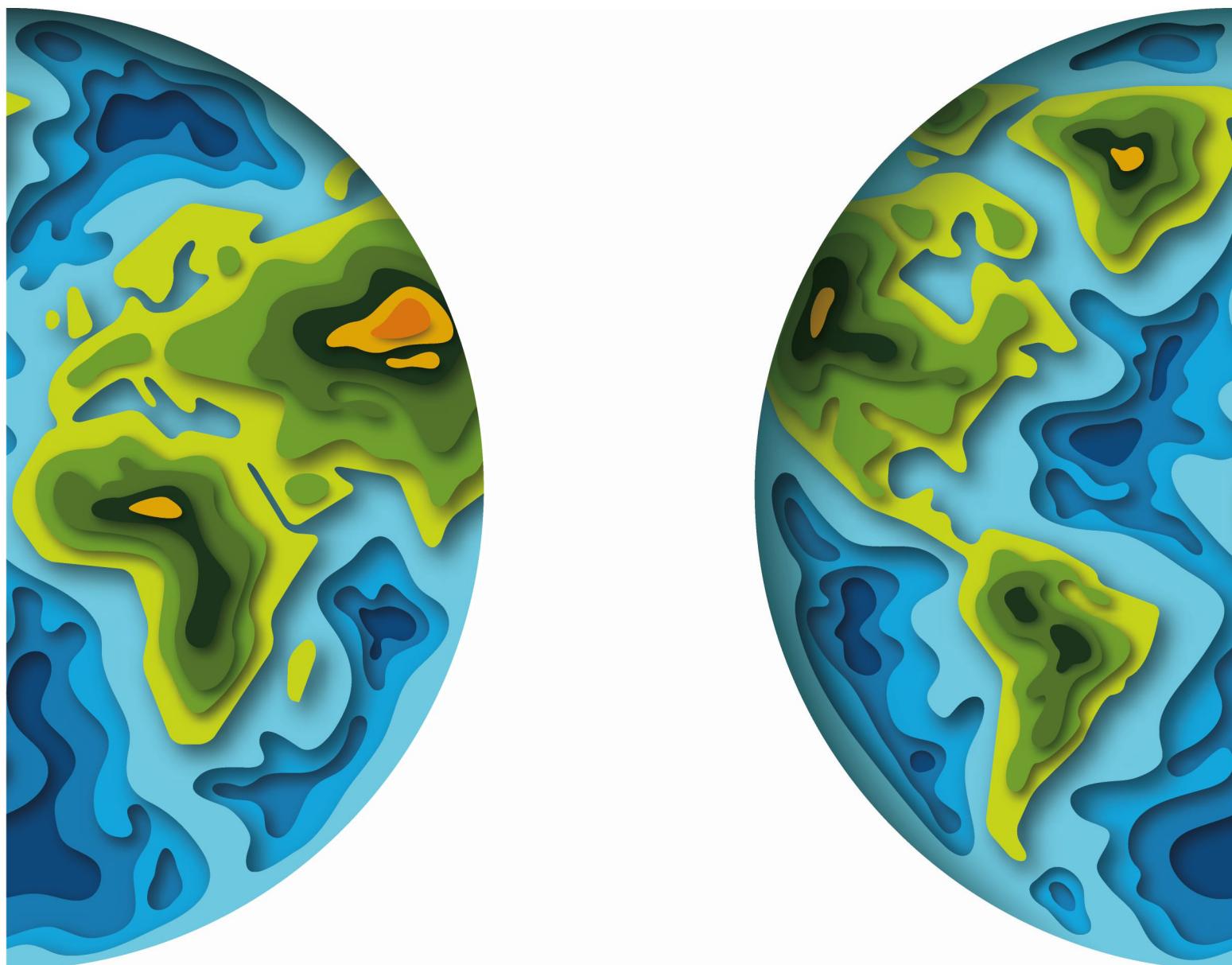




Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti



Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti

O ovom vodiču

Naš se svijet brzo mijenja u ovom trenutku. S obzirom na vijesti ovih dana, teško je ne
brinuti o tome što to znači za vas i za ljudе koje volite.

Zabrinutost i anksioznost česti su problemi i u najboljim vremenima, a ponekad nas
mogu i potpuno preplaviti. Naš je tim u Psychology Tools sastavio ovaj besplatan
vodič kako bi vam pomogao da savladate zabrinutost i anksioznost u ovim neizvjesnim
vremenima.

Nakon što pročitate ove informacije, pokušajte isprobati vježbe ako mislite da bi vam
mogle koristiti. Sasvim je prirodno osjećati se preopterećeno u ovom neizvjesnom
periodu te je zato važno sjetiti se pružiti brigu i suošjećanje i sebi i drugima oko vas.

Želimo vam svako dobro,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

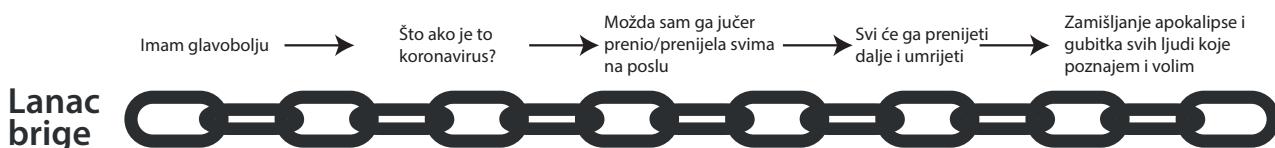
Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti

Što je zabrinutost?

Ljudska bića imaju nevjerljivu sposobnost razmišljanja o budućim događajima. "Razmišljati unaprijed" znači da možemo predviđati prepreke ili probleme i to nam daje mogućnost da planiramo rješenja. Kad nam pomaže da dođemo do naših ciljeva, "razmišljanje unaprijed" može biti korisno. Na primjer, pranje ruku i socijalno distanciranje su korisni postupci za koje se možemo odlučiti kako bismo spriječili širenje virusa. Međutim, zabrinutost je način "razmišljanja unaprijed" koji nas često ostavlja s osjećajima anksioznosti ili straha. Kad pretjerano brinemo, često razmišljamo o najgorim mogućim scenarijima i imamo osjećaj da se s tim nećemo moći nositi.

Kako izgleda zabrinutost?

Zabrinutost može izgledati kao lanac misli i slika koji može napredovati u pravcima koji su dalje sve katastrofalniji i nevjerljivniji. Neki ljudi doživljavaju zabrinutost kao nešto što se ne može kontrolirati - kao da zabrinutost ima svoj zaseban život. Prirodno je da su se mnogi od nas nedavno uhvatili u razmišljanju o najgorim mogućim ishodima. Primjer ispod ilustrira kako zabrinutost može vrlo brzo eskalirati čak i od nečeg relativno malog. Jeste li Vi primijetili takve misli? (Iskreno: svi smo ih primijetili!)



Zabrinutost nije samo u našim glavama. Kad postane pretjerana, osjećamo je i kao anksioznost u našim tijelima. Fizički simptomi zabrinutosti i anksioznosti uključuju:

- Napetost mišića ili bol.
- Nemir i nemogućnost opuštanja.
- Poteškoće s koncentracijom.
- Poteškoće sa spavanjem.
- Osjećaj brzog umaranja.

Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti

Što izaziva zabrinutost i anksioznost?

Bilo što može biti povod za zabrinutost. Čak i kad sve dobro napreduje, ponekad se ipak uspijete zapitati „Ali što ako sve podje po zlu?“. Međutim, postoje određene situacije u kojima zabrinutost postaje još češća. Snažni okidači zabrinutosti su situacije koje su:

- **Dvosmislene** – podložne različitim tumačenjima.
- **Nove** – ne možemo se osloniti na prethodna iskustva.
- **Nepredvidljive** – ishodi situacije su nejasni.

Zvući li vam išta od ovog poznato u ovom trenutku? Trenutna svjetska zdravstvena situacija zadovoljava sve tri kategorije tako da je potpuno razumljivo što je ljudi proživljavaju s visokom razinom zabrinutosti. To je neuobičajena situacija s mnogo nesigurnosti koja nas sasvim prirodno dovodi do zabrinutosti i osjećaja anksioznosti.

Postoje li različite vrste zabrinutosti?

Brige mogu biti produktivne ili neproductivne te psiholozi često razlikuju brige koje se odnose na „stvarne probleme“ od onih koje se tiču „hipotetskih problema“.

- **Brige o stvarnim problemima** su one koje se odnose na trenutne probleme koji odmah zahtijevaju rješenje. Na primjer, s obzirom na trenutno veoma stvarnu zabrinutost oko virusa, postoje korisna rješenja koja uključuju redovito pranje ruku, socijalno distanciranje i fizičku izolaciju u slučaju postojanja simptoma.
- **Hipotetske brige** vezane za trenutnu zdravstvenu krizu mogu uključivati razmišljanje o najgorim mogućim scenarijima (ono što možemo nazvati katastrofiziranjem). Na primjer, zamišljanje najgoreg mogućeg scenarija poput „Većina ljudi će umrijeti.“.

Brige o stvarnim problemima

su one koje se odnose na *sadašnje* probleme koji nas pogađaju trenutno.

Hipotetske brige

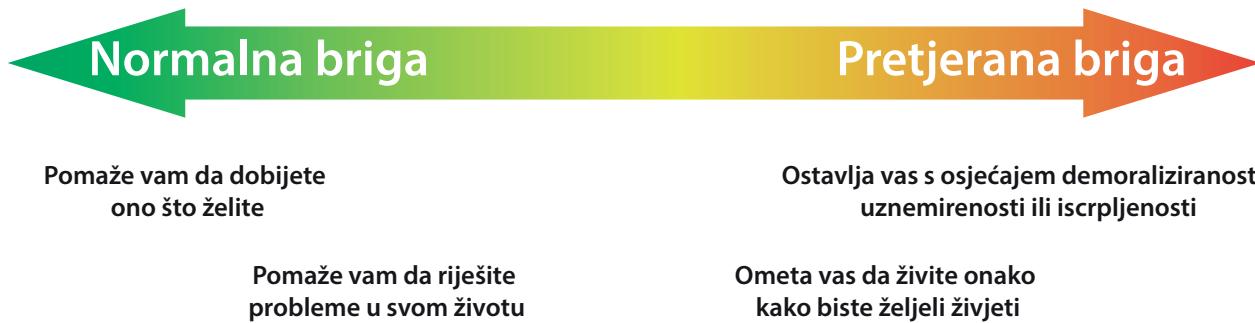
su o stvarima/situacijama koje trenutno ne postoje, ali bi se mogle dogoditi u budućnosti.



Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti

Kad zabrinutost postaje problem?

Svi brinu do neke mjere, i razmišljanje unaprijed nam može pomoći da napravimo plan te da se bolje nosmo sa situacijom. Ne postoji "prava" količina brige. Zabrinutost postaje problem kad vas sprečava da živite život kakav biste željeli živjeti ili vas dovodi do toga da se osjećate demoralizirano i iscrpljeno.



Što mogu učiniti vezano uz zabrinutost?

Prirodno je da trenutno brinete, ali ako osjećate da to postaje pretjerano i sve više vas opterećuje u životu - na primjer, ako ste anksiozni ili imate poteškoća sa spavanjem - onda bi moglo biti dobro pokušati naći načine za ograničavanje vremena koje provodite brinući i poduzeti korake za upravljanje vlastitom dobrobiti. U sljedećem dijelu ovog vodiča prikazan je izbor brošura, vježbi i radnih listova za održavanje vlastite dobrobiti i upravljanje brigama. To vam može pomoći da:

- Održite ravnotežu u svom životu.** Psiholozi smatraju da subjektivna dobrobit proizlazi iz života s uravnoteženim aktivnostima koje vam daju osjećaj zadovoljstva, postignuća i bliskosti. To detaljnije objašnjava naša informativna brošura "*Pazite na dobrobit pronaalaženjem ravnoteže*". "*Izbornik aktivnosti*" na sljedećoj stranici sadrži prijedloge aktivnosti koje će vam pomoći da si odvratite pažnju te da ostanete aktivni. Imajte na umu da smo društvena bića - potrebni su nam kontakti i veze kako bismo uspjeli i napredovali. Preporučujemo da pokušate raditi barem neke društvene aktivnosti koje uključuju druge ljude. U trenutnoj situaciji možda ćete morati naći kreativna rješenja za "druženja na daljinu". Na primjer, održavanjem kontakata putem Interneta ili telefonom.
- Vježbajte prepoznavanje briga - odnosi li se vaša briga na "stvaran problem" ili je to "hipotetska briga".** "*Drvo odlučivanja o zabrinutosti*" je koristan alat koji će vam pomoći da odlučite koje je vrste vaša briga. Ako imate mnogo hipotetskih brig, važno je podsjetiti se da vaš um nije fokusiran na problem koji možete riješiti u ovom

Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti

trenutku, a zatim pronaći načine pomoću kojih ćete se osloboditi briga i usredotočiti na nešto drugo. Ovaj alat također možete koristiti s djecom ako im je teško nositi se sa situacijom.

- **Vježbajte odgađanje svoje brige.** Zabrinutost je uporna - može vam se činiti da se baš odmah morate time baviti. Ali možete eksperimentirati s odgađanjem hipotetskih briga - mnogi ljudi otkriju kako im to omogućuje drugačiji odnos prema brigama. To u praksi znači svakodnevno planirano određivanje vremena isključivo za brigu (npr. 30 minuta na kraju svakog dana). U početku vam se može činiti čudnim! Ali to također znači da ostalih 23,5 sati u danu možete pokušati biti slobodni od briga dok ne dođe vaše "vrijeme za brige". Naša "*Vježba odgađanja briga*" će vas voditi kroz potrebne korake kako biste ovo uspješno isprobali.
- **Koristite suosjećajni unutarnji samogovor.** Brige se mogu javiti zbog zabrinutosti za druge ljude - brinemo za ljude koje volimo. Tradicionalna kognitivno-bihevioralna tehnika za rad s negativnim, anksioznim ili uznemirujućim mislima jest zapisati ih i pronaći drugačiji način reagiranja na njih. Koristeći radni list "*Izazovite vlastite misli suosjećanjem*" možete uvježbatи да на svoje anksiozne ili zabrinute misli reagirate ljubaznošću i suosjećanjem. Naveli smo primjer u radnom listu kako bismo vam pomogli da lakše započnete.
- **Vježbajte mindfulness (usredotočena svjesnost).** Učenje i vježbanje usredotočene svjesnosti nam može pomoći da otpustimo brige i sami sebe vratimo u sadašnji trenutak. Na primjer, usredotočenost na nježno kretanje vlastitog daha ili zvukove koje čujemo oko sebe može služiti kao korisno sidro za povratak u sadašnji trenutak i oslobođanje od briga.

Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti

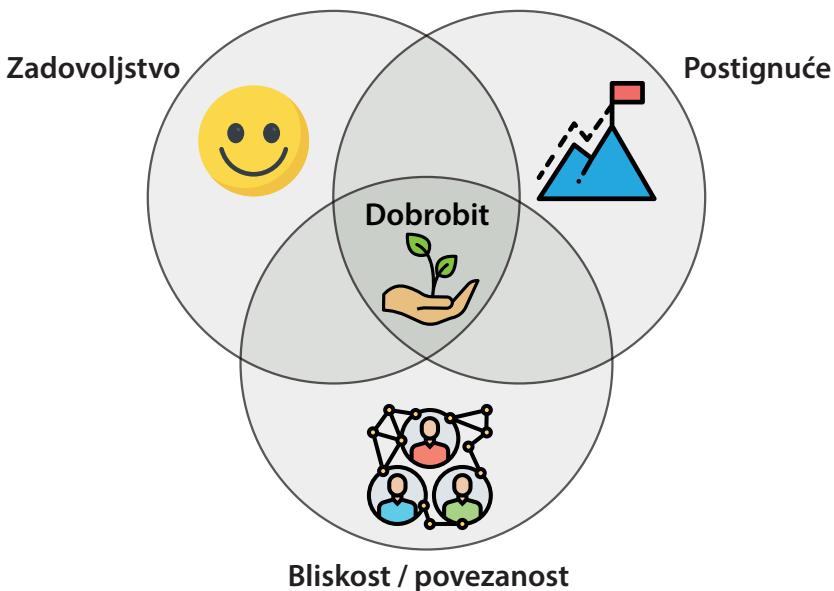
Pazite na vlastitu dobrobit pronalaženjem ravnoteže

Zbog trenutne zdravstvene situacije promijenile su se mnoge naše uobičajene rutine i dnevne aktivnosti. To, naravno, može biti uz nemirujuće, a također se može dogoditi i da shvatimo nam je trenutno otežano provođenje aktivnosti koje su nam ranije služile za održavanje vlastite dobrobiti. Bez obzira radite li od kuće ili ste u nekom obliku fizičke izolacije ili distanciranja, bilo bi korisno da organizirate dnevnu rutinu koja uključuje ravnotežu između aktivnosti koje:

- daju osjećaj **postignuća**,
- pomažu da osjećate **bliskost i povezanost** s drugima i
- aktivnosti koje možete raditi samo zbog **zadovoljstva**.

Kad se borimo s anksioznošću i brigama, možemo izgubiti kontakt sa stvarima koje su nam nekad pružale zadovoljstvo. Svakodnevno planirajte neke aktivnosti u kojima uživate i koje vas čine sretnim. Na primjer, čitanje dobre knjige, gledanje komedije, plesanje ili pjevanje vaših omiljenih pjesama, uživanje u opuštajućoj kupki ili vašoj omiljenoj hrani.

Osjećamo se dobro kad nešto dovršimo ili smo uspješni u nečemu pa je korisno svaki dan odraditi nekoliko aktivnosti koje vam daju osjećaj postignuća. Na primjer, baviti se kućanskim poslovima, ukrašavanjem, vrtlarenjem, odradivati poslovne zadatke, kuhati prema novim receptima, dovršiti program ježbanja ili platiti račune.



Mi smo društvena bića pa je prirodno da su nam potrebne bliskost i povezanost s drugim ljudima te žudimo za njima. Zbog trenutne zdravstvene situacije mnogi od nas bi mogli biti fizički izolirani ili udaljeni

od drugih pa je važno da razmotrimo kreativne načine za uspostavljanje kontakta s ciljem da ne postanemo društveno izolirani i usamljeni. Kako možete ostati povezani s obitelji i prijateljima te se družiti

na virtualan način? možda biste pomoću društvenih medija, telefonskih i video poziva mogli zakazati zajedničke online aktivnosti kao npr. Virtualni književni ili filmski klub. Također biste mogli istražiti lokalne virtualne grupe u vašem susjedstvu i na taj način vidjeti postoje li načini kako se uključiti u pomoć vašoj lokalnoj zajednici.

Neravnoteža zadovoljstva, postignuća i bliskosti može utjecati na naše raspoloženje. Na primjer, ako većinu vremena provodite radeći bez slobodnih trenutaka za uživanje i druženje, mogli biste se početi osjećati izolirano i biti loše raspoloženi. Suprotno tome, ako većinu vremena provedete uživajući u opuštanju, a bez da radite druge stvari koje su vam važne, onda to također može utjecati na vaše raspoloženje.

Možete li se na kraju svakog dana preispitati i razmisliti o tome "Što sam napravio/la danas, a da mi je dalo osjećaj postignuća?", "Zadovoljstva?", "Bliskosti s drugima?". "Jesam li postigao/la dobru ravnotežu ili što bih drugačije mogao/la napraviti sutra?"

Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti

Upotrijebite izbornik aktivnosti kako biste dobili nekoliko ideja za ispunjavanje vremena



Životinje

Pomazite životinju
Prošetajte psa
Slušajte ptice



Budite aktivni

Prošetajte
Idite na trčanje
Plivajte
Idite na vožnju biciklom
Vježbajte kod kuće
uz pomoć videa



Čišćenje

Očistite kuću
Očistite dvorište
Očistite kupaonicu
Očistite wc
Očistite spavaču sobu
Očistite hladnjak
Očistite pećnicu
Očistite cipele
Operite suđe
Napunite / ispraznite stroj za pranje suđa
Operite rublje
Obavite druge poslove
Organizirajte svoj prostor za rad
Očistite ormar



Povežite se s ljudima
Kontaktirajte prijatelja
Pridružite se novoj grupi
Pridružite se političkoj stranci
Pridružite se Internet mjestu za upoznavanje partnera
Pošaljite poruku prijatelju
Napišite pismo prijatelju
Ponovno se povežite sa starijim prijateljem



Kuhajte
Skuhajte obrok za sebe
Skuhajte obrok za nekog drugog
Ispecite kolač / kekse
Nađite novi recept



Svarajte

Nacrtajte sliku
Naslikajte portret
Snimite fotografiju
Skicirajte
Organizirajte fotografije
Složite foto album
Započnite stvarati spomenar
Završite projekt
Bavite se šivanjem / pletenjem



Izražavajte se

Smijte se
Plačite
Pjevajte
Vičite
Vrištite



Ljubaznost

Pomožite prijatelju / susjedu / neznancu
Napravite poklon za nekoga
Pokušajte napraviti nasumično dobro djelo
Napravite nešto lijepo za nekoga
Naučite nekoga novu vještinu
Isplanirajte iznenadenje za nekoga
Napravite popis svojih pozitivnih osobina
Napravite popis stvari ili ljudi na kojima ste zahvalni



Učite

Naučite nešto novo
Naučite novu vještinu
Saznajte novu činjenicu
Pogledajte video vodič



Popravite

Popravite nešto u kući
Popravite bicikl / auto/motor
Izradite nešto novo
Promijenite žarulju
Ukrasite sobu



Um

Sanjarite
Meditirajte
Molite se
Reflektirajte
Razmišljajte
Probajte vježbe opuštanja
Prakticirajte jogu



Glažba

Slušajte glazbu koju volite
Pronađite novu glazbu koju bi mogli slušati
Uključite radio
Napravite neku glazbu
Odpjevajte pjesmu
Svirajte instrument
Slušajte neki podcast



Priroda

Probajte malo vrtlarstvo
Posadite nešto
Obrezujte
Pokosite travu
Berite cvijeće
Kupite cvijeće
Probajte se u prirodi
Sjedite na suncu



Planirajte

Postavite cilj
Kreirajte proračun
Napravite petogodišnji plan
Napravite "to do" listu
Napravite popis za trošenje novaca
Napravite popis za trgovinu



Citajte

Čitajte omiljenu knjigu
Čitajte novu knjigu
Čitajte novine
Čitajte tekstove na vašoj omiljenoj internet stranici



Raspored

Probudite se neuobičajeno rano
Budite kasno budni
Spavajte dugi
Prekrnjte nešto s vaše "to do" liste



Briga za sebe

Okupajte se u kadi
Istuširajte se
Operite kosu
Napravite tretman lica
Odrežite nokte
Sunčajte se (koristite kremu za sunčanje)
Odrijemajte



Probajte nešto novo

Probajte novu hranu
Poslušajte novu glazbu
Gledajte novu TV emisiju ili film
Nosite novu odjeću
Pročitajte novu knjigu
Napravite nešto spontano
Izrazite se



Gledajte

Gledajte film
Gledajte TV emisiju
Gledajte video na YouTube-u

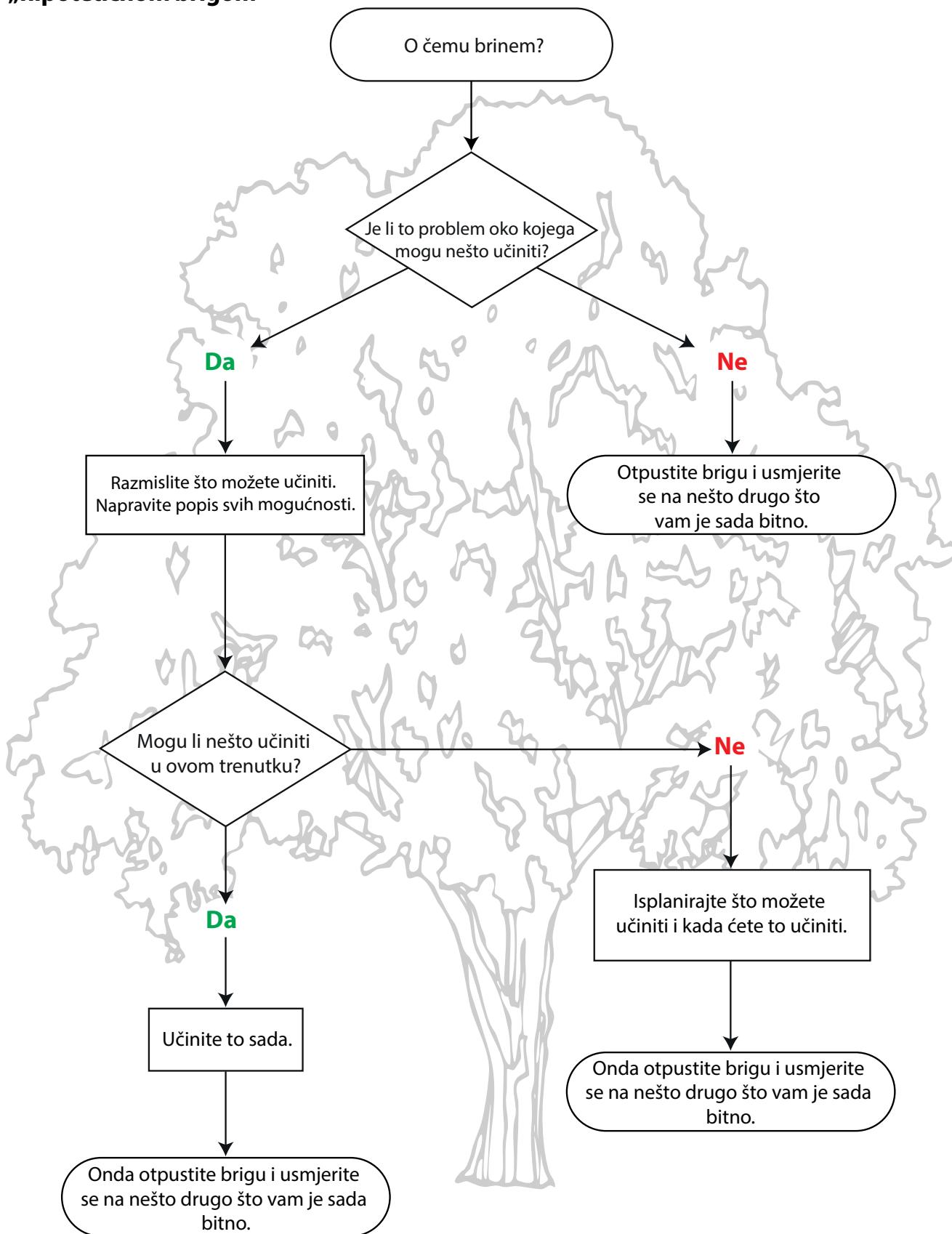


Pišite

Napišite pismo s komplimentima
Napišite pismo političaru
Napišite ljutito pismo
Napišite pismo zahvalnosti
Napišite karticu zahvalnosti
Pišite dnevnik
Napišite svoj životopis
Počnite pisati knjigu

Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti

Upotrijebite ovo drvo odluka kako bi lakše razlikovali 'pravi problem' u suprotnosti s „hipotetičnom brigom“



Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti

Odgajanje brige u vremenu neizvjesnosti

Psiholozi smatraju da postoje dvije vrste briga:

1. **Brige oko stvarnih problema** odnose se na stvarne probleme koji trenutno utječu na vas i na koje možete sada reagirati. "Ruke su mi prljave od vrtlarenja, moram ih oprati", "Moram pozvati prijatelja ili će pomisliti da sam zaboravio njegov rođendan", "Ne mogu pronaći svoje ključeve", "Ne mogu platiti ovaj račun za struju", "Moj dečko ne razgovara sa mnom".
2. **Hipotetske brige** su brige oko stvari koje trenutno ne postoje, ali koje bi se mogle dogoditi u budućnosti. "Šta ako umrem?", "Šta ako svi koje poznajem umru?", "Možda ću poludjeti od ove zabrinutosti".

Ljudi koje muči zabrinutost često je doživljavaju kao *nekontroliranu*, dugotrajnu i ponekad vjeruju da je korisno baviti se s brigom kada se ona pojavi. Eksperimentiranje s odgađanjem brinjenja - namjerno odvajanje vremena u danu da ne radite ništa drugo osim brinete i ograničavanje vremena koje provodite u brizi - je koristan način istraživanja vašeg odnosa sa brigom. Probajte pratiti sljedeće korake najmanje jedan tjedan.

Korak 1: Priprema

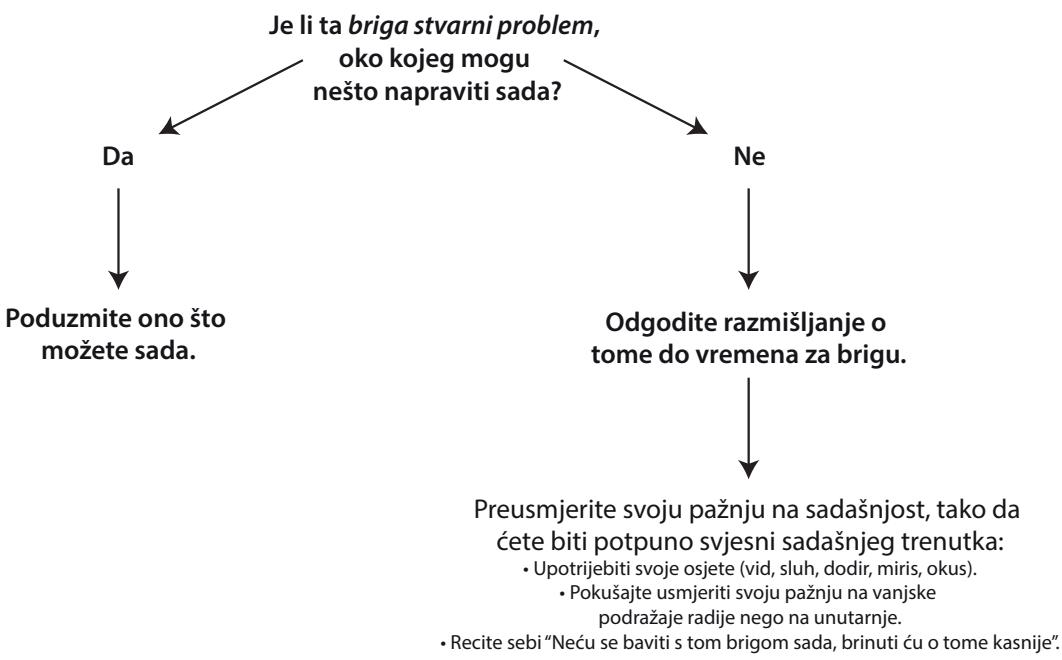
Odlučite se kada će biti vaše vrijeme za brigu i koliko dugo će trajati.

- "Vrijeme za brigu" je vrijeme koje svaki dan odredite samo za tu namjeru, za brinjenje.
- U koje doba dana mislite da ćete biti u najboljem raspoloženju da se pozabavite svojim brigama?
- Kada postoji najmanja šansa da će vas netko ili nešto ometati?
- Ako niste sigurni, 15 do 30 minuta svaki dan u 19 sati je obično dobar početak.



Korak 2: Odgađanje brige

Tijekom dana se odlučite jesu li brige koje se javljaju "stvarni problemi" na koje možete reagirati sada ili su to hipotetske brige koje je potrebno odgoditi.



Korak 3: Vrijeme za brigu

Upotrijebite vrijeme koje ste odredili za brigu za bavljenje s brigama. Možete probati zapisati neku od hipotetskih brig za koje sjećate da ste imali tijekom dana. Koliko vas zabrinjavaju sada? Postoje li neke od njih koje vas mogu navesti da poduzmete neke praktične akcije?

- Pokušajte iskoristiti vrijeme koje ste odredili za brigu, čak i ako vam se ne čini da imate puno za brinuti ili ako vam sada te brige ne izgledaju tako pritiskajuće.
- Razmislite sada o svojim brigama – Osjećate li isti emocionalni 'udarac' kada razmišljate o njima sada, kao onda kada ste prvi put pomislili na njih?
- Može li se bilo koja od vaših briga pretvoriti u praktičan problem za koji možete potražiti rješenja?

Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti

Suoſjećajno izazivanje vaših misli tijekom globalne zdravstvene krize

Situacija	Emocije i tjelesne senzacije	Automatska misao	Suoſjećajni odgovor
Š kim ste bili? Što ste radili? Gdje ste bili? Što se dogodilo?	(Ocjijenite intezitet 0–100%)	Što vam je prošlo kroz glavu? (Misli, slike ili sjećanja)	Kakav bi bio zaista suoſjećajan odgovor na negativne misli?
Gledanje vijesti već drugi sat zaređom.	Osjećaji anksioznosti i rast senzacija panike.	Ovo je strašno. Takođe ljudi bi moglo umrijeti. Što će se dogoditi sa mnom i mojom obitelji?	Sasvim je razumljivo da si zabrinut/a – bilo bi zbijala neobično da nisi koja je najbolja stvar koju možeš učiniti za sebe kako bi se trenutno osjećao/la bolje? možda bi mogao/la pogledati neku komediju umjesto vijesti ili ustati i raditi nešto drugo.
Ako ste imali sliku ili sjećanje, što vam je ona značila?	Probajte odgovoriti себi sa suoſjećajnim značajkama mudrosti, snage, topline, ljubaznosti i neosudjivanja. <ul style="list-style-type: none">• što bi mi rekao moj najbolji prijatelj?• S kojim tonom glasa bi morao netko razgovarati kako bi se osjećao/la utješeno?		

Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti

Suošjećajno izazivanje vaših misli tijekom globalne zdravstvene krize

Situacija Š kim ste bili? Što ste radili? Gdje ste bili? Što se dogodilo?	Emocije i tjelesne senzacije Što ste osjećali? (Ocjelite intenzitet 0–100%)	Automatska misao Što vam je prošlo kroz glavu? (Misli, slike ili sjećanja)	Suošjećajni odgovor Kakav bilo zaista suošjećajan odgovor na negativne misli?
Ako ste imali sliku ili sjećanje, što vam je ona značila? Probajte odgovoriti sebi sa suošjećajnim značajkama mudrosti, snage, topline, ljubaznosti i neosudjivanja. <ul style="list-style-type: none"> • Što bi mi rekao moj najbolji prijatelj? • Što bi mi rekla osoba koja je zaista suošjećajna? • S kojim tonom glasa bi morao netko razgovarati kako bi se osjećao/la utješeno? 			

Nekoliko savjeta za kraj

- **Postavite rutinu.** Ako više vremena provodite kod kuće, važno je da nastavite s redovnom rutinom. Održavajte svoje redovno vrijeme za buđenje i odlazak u krevet, jedite u isto vrijeme, pripremite se i oblačite svakog jutra. Možete kreirati raspored kako bi strukturirali svoj dan.
- **Ostanite mentalno i fizično aktivni.** Kada planirate dnevni raspored, nastavite s uključivanjem aktivnosti koje održavaju vaš um i tijelo aktivnim. Na primjer, možete pokušati naučiti nešto novo pomoću online tečaja ili postavite si novi izazov da naučite novi jezik. Takođe je važno da budete fizično aktivni. Na primjer, obavite rigorozne kućanske poslove u 30 minuta ili vježbajte uz neki online video vođenog vježbanja.
- **Vježbajte zahvalnost.** U vremenima neizvjesnosti, razvijanje prakse zahvalnosti može vam pomoći da se povežete sa trenucima radosti, živosti i zadovoljstva. Na kraju svakog dana, odvojite vrijeme da razmislite na čemu ste sve danas zahvalni. Pokušajte biti konkretni i svakodnevno primjećujte nove stvari, na primjer „Zahvalan/na sam što je bilo sunčano tijekom ručka, pa sam mogao/la sjediti u vrtu“. Mogli biste započeti pisati dnevnik zahvalnosti ili voditi bilješke u teglici zahvalnosti. Potaknite i druge ljudе u vašem domu da se uključe.
- **Primjetite okidače zabrinutosti i ograničite ih.** Kako se zdravstvena situacija razvija, možete osjećati potrebu da neprestano pratimo vijesti ili provjeravamo društvene medije kako bi ažurirali novosti. Međutim, možda ćete primjetiti da to, također, pokreće vašu zabrinutost i anksioznost. Pokušajte primjetiti što izaziva vašu brigu. Na primjer, je li to gledanje vijesti više od 30 minuta? Provjeravanje društvenih mreža svaki čas? Pokušajte ograničiti vrijeme tijekom kojeg ste svakodnevno izloženi okidačima za brigu. Možete se odlučiti da ćete svakog dana slušati vijesti u određeno vreme ili možete ograničiti vrijeme za provjeravanje vijesti na društvenim mrežama.
- **Oslanjajte se na pouzdane izvore vijesti.** Pomoći može, također, da budete što svjesniji od kuda dobijate vijesti i informacije. Pazite da odaberete izvore vrijedne poštovanja. Svjetska zdravstvena organizacija pruža odlične informacije na sljedećoj poveznici:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Croatian

Translated title: Živjeti sa zabrinutošću i anksioznošću usred globalne neizvjesnosti

Translated by: Maja Frencl Žvanut, Aleksandra Drzaljevic, Ines Žabek

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.