

Kratko izvješće o radionici

Anksioznost jest problem s kojim se susreće sve veći broj ljudi neovisno o životnoj dobi. U svakoj životnoj dobi pojavljuju se različiti oblici anksioznosti kao npr. u starijoj životnoj dobi strah od smrti, samoće, bolesti i sl. Anksioznost je moguće objasniti kao neopravdani strah, odnosno strepnju od nečega što nije potvrđeno i uvijek istinito. Povodom spomenute teme 04.12.2019. održana je radionica pod nazivom "Anksioznost i kako je prevladati" na kojoj je gostovao doc. dr. sc. Domagoj Vidović, specijalist psihijatar, te pojasnio i opisao svu krucijalnu problematiku i pojmove potrebne za razumijevanje tjeskobe kao jednog od problema modernoga društva.

Anksioznost je pokušao predočiti brojnim primjerima iz svakodnevnog života. Kao jedan od primjera spomenuo je odnos grabežljivca i plijena, u kojem plijen stalno strepi od grabežljivca ne znajući u kojemu trenutku će grabežljivac osjetiti potrebu za hranom i napasti. Na taj način predočen je osjećaj strepnje koji se pojavljuje kod plijena, kao i kod pojedinaca u određenim situacijama. Predavanje se sastojalo od uvodnog predavanja u trajanju od oko 45 minuta i radionice u trajanju od oko 30 minuta, tijekom koje su sudionici bili raspoređeni u dvije skupine pri čemu je svaka dobila po jednu temu o kojoj je bilo potrebno raspravljati. Skupina u kojoj sam se zatekao imala je zadatak prepoznati neki problem, odnosno poremećaj, u nekome od kolega sudionika.

Ukupan broj sudionika na radionici bio je 32. Nakon radionice nekoliko studenata dalo je osvrt i mišljenje o radionici. Mišljenja su bila približno podjednaka, svi ispitanici su isticali i osobito hvalili predavačev suvremeni pristup prilagođen mladenačkoj populaciji te bili u potpunosti zadovoljni novim znanjima s kojima su napustili radionicu. Isticali su kako će neke od usvojenih saznanja primijeniti u svakodnevici da bi pomogli sebi i onima koji ih okružuju. Također, navode da je ovakav tip radionica vrlo koristan i pozitivan. Moje osobno mišljenje jest da je predavaonica bila zanimljiva i korisna, posebice zbog predavačeva šaljivoga pristupa i teme bliske svima nama. Osobito mi je bilo interesantno slušati različite primjere iz svakodnevnog života u kojima se pojavljuje tjeskoba. Iz predavanja i radionice moglo se naučiti općenito o tjeskobi, kako se ona manifestira, koji su uzroci, kako ju liječiti i nositi se njome.