

Razpredelnica 1.1: Lastnosti tesnobe in anksioznosti

Lastnosti	Tesnoba	Anksioznost
Izraženost	Blaga do srednja (nelagodje)	Srednja od zelo huda (stalna napetost in pričakovanje težav, panični napad)
Resničnost nevarnosti in skladnost odziva s tesnobo	Nevarnost obstaja in izraženost tesnobe je skladna z resnostjo nevarnosti. Mine, ko nevarnosti ni več. (nelagodje ob čakanju za pogovor za službo)	Nevarnost obstaja, izraženost tesnobe je pretirana glede na resnost nevarnosti. Tesnoba vztraja, tudi ko nevarnosti ni več. (huda tesnoba ob glavobolu, saj glavobol lahko pomeni tumor na možganih)
Pričakovanje nevarnosti	Pričakovanje nevarnosti je skladno z verjetnostjo nevarnega dogodka (neprijetno počutje ob čakanju na izide izpita)	Pričakovanje nevarnosti je pretirano in ni v skladu z verjetnostjo nevarnega dogodka, (tišči v prsih in srce nabija, prav gotovo je to infarkt)
Koristi	Varuje, se bolje pripravimo, smo motivirani, nam poveča moč za boj in beg (se še bolj učimo, smo organizirani, ponavljamo za izpit)	Ovira, moti pripravo na soočanje, zmanjšuje motivacijo, zmanjšuje moč, podpira umikanje in otrplost (niti knjige ne upamo pogledati, tako groza nas je izpita)
Pozornost	Usmerjena na razloge tesnobe (pred mano je izpit, torej gremo študirati)	Usmerjena na simptome tesnobe in premlevanje nevarnosti (tako nezbran sem, kako naj se takšen učim, nič ne gre, kako naj se učim, danes se nisem še nič učil, kaj bo z mano, nič ne gre po planu kako slabo se počutim)
Nadzor	Posameznik ima nadzor nad tesnobo (od tesnobe se hitro preusmerimo na učenje)	Tesnoba nadzira posameznika (tako nezbran sem, kako slabo se počutim, sploh se ne morem zbrati, preveva me tesnoba)
Pridruženi simptomi	Zelo malo težav	Cela paleta simptomov – glej sliko 1.6, str. 15.
Moja opažanja		

www.nebojse.si

Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

Swiss Contribution