

Priručni set za samopomoć kod anksioznosti

Pucović, Monika

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:938358>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

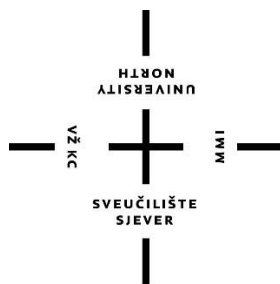
Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-05**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





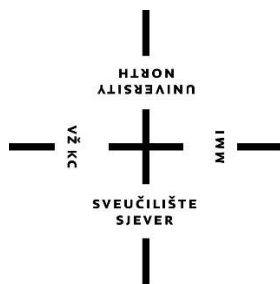
Sveučilište Sjever

Završni rad br. 237/MED/2024

Priručni set za samopomoć kod anksioznosti

Monika Pucović, 0336053626

Koprivnica, rujan 2024. godine



Sveučilište Sjever

Odjel za Medijski dizajn

Završni rad br. 237/MED/2024

Priručni set za samopomoć kod anksioznosti

Student

Monika Pucović, 0336053626

Mentor

Luka Daniel Borčić, doc. art.

Koprivnica, rujan 2024. godine

Prijava završnog rada

Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL	Umjetnički studiji		
STUDIJ	Medijski dizajn		
PRISTUPNIK	Monika Pucović	MATIČNI BROJ	0336053626
DATUM	14.07.2024.	KOLEGIJ	Vizualna komunikacija i novi mediji
NASLOV RADA	Priručni set za samopomoć kod anksioznosti		
NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU	Self-Help Kit for Anxiety		
MENTOR	doc. art. Luka Daniel Borčić	ZVANJE	dipl. diz.
ČLANOVI POVJERENSTVA	1. <u>doc. art. Niko Mihaljević / predsjednik povjerenstva</u>		
	2. <u>doc. art. Luka Daniel Borčić / član povjerenstva i mentor</u>		
	3. <u>doc. art. Andro Giunio / član povjerenstva</u>		
	4. <u>doc. art. Igor Kuduz / zamjenski član povjerenstva</u>		
	5. _____		

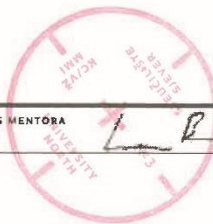
Zadatak završnog rada

BROJ	237/MED/2024
OPIS	Tema završnog rada je projektiranje, izrada i dizajn kutije (priručnog seta) za samopomoć za osobe sa anksioznim tegobama. Rad se fokusira na dvije najčešće vrste anksioznosti, generalizirani anksiozni poremećaj i socijalni anksiozni poremećaj. Kutija se sastoji od dnevnika, kartica sa afirmacijama i pomoćnih predmeta (kamenje s različitom svrhom). Dnevnik sadrži korisne savjete i vježbe te uz kartice pomaže u pretvaranju negativnih misli u pozitivne afirmacije, a predmeti poboljšavaju koncentraciju i samoregulaciju.

U radu je potrebno:

- Istražiti anksiozni poremećaj, simptome i načine na koje si osobe same mogu pomoći
- Projektirati i dizajnirati adekvatan set alata a samopomoć kod anksioznosti
- Izraditi pomoćne predmete
- Dizajnirati i izraditi kutiju
- Dizajnirati vizuale za promociju proizvoda

ZADATAK URUČEN	13.9.24	POTPIS MENTORA	
----------------	---------	----------------	--



Predgovor

Anksioznost je najlakše ublažiti od svih mentalnih tegoba pa ljudi ne shvaćaju da trebaju nešto poduzeti te pate od nje. Promatrajući svoje prijatelje shvatila sam da mnogi imaju poteškoće s anksioznošću i ne znaju kako se nositi s njima.

Zahvaljujem se mentoru doc. art. Luki Danielu Borčiću na podršci i savjetima kojima mi je pomogao da dizajniram „Smiri me“, priručni set za samopomoć kod anksioznosti i tako približim mladima samopomoć na zabavan način. Svojim znanjem i iskustvom potaknuo me da unaprijedim svoje prvobitne ideje i da ovaj rad bude bolji i prilagođeniji ciljanoj skupini.

Zahvaljujem se svojim roditeljima, obitelji, prijateljima i dečku koji su mi svojom podrškom uljepšali vrijeme studiranja.

Sažetak

Tema Završnog rada je projektiranje, izrada i dizajn priručnog seta „Smiri me“ za samopomoć osobama s anksioznim tegobama. Rad se fokusira na dvije najčešće vrste anksioznosti: generalizirani anksiozni poremećaj i socijalni anksiozni poremećaj. U radu je istražen anksiozni poremećaj, njegovi simptomi i liječenje te načini na koje si osobe same mogu pomoći. Izrađeni set se sastoji od Dnevnika briga i mogućnosti, Motivirajućih karata i Kamenja vrlina. Dnevnik sadrži korisne savjete i vježbe te uz kartice pomaže u pretvaranju negativnih misli u pozitivne afirmacije, a kamenje pomaže pri poboljšavanju koncentracije i samoregulacije osjećaja. Za cijeli set je izrađena kutija. Također je izrađena kutija za karte, a za kamenje sašivena vrećica. Za promociju proizvoda dizajnirane su objave za Instagram.

Ključne riječi: anksioznost, samopomoć, dnevnik, afirmacije, kamenje, dizajn, promotivna kampanja

Summary

The theme of the Final paper is the design, creation, and development of the "Smiri me" kit, a self-help tool for individuals with anxiety issues. The project focuses on two of the most common types of anxiety: generalized anxiety disorder and social anxiety disorder. The paper explores anxiety disorders, their symptoms, treatment, and ways in which individuals can help themselves. The created kit consists of a Worry and Possibility Journal, Motivational Cards, and Virtue Stones. The journal contains useful advice and exercises, and with the cards, helps to transform negative thoughts into positive affirmations, while the stones help in improving concentration and emotional self-regulation. A packaging box is designed for the entire kit. Additionally, there is a separate box that is created for the cards, and a pouch sewn for the stones. Instagram posts are designed to promote the product.

Keywords: anxiety, self-help, journal, affirmations, stones, design, promotional campaign

Popis korištenih kratica

DSM-5	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition Knjiga Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje, peto izdanje
GAP	Generalizirani anksiozni poremećaj
npr.	na primjer
ADHD	Attention Deficit Hyperactivity Disorder Poremećaj pozornosti s hiperaktivnošću
ASD	Autism Spectrum Disorders Poremećaji iz spektra autizma
A5	standardni format papira (148 x 210 milimetara)
cm	centimetar
px	piksel

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Anksioznost.....	2
2.1. Simptomi	3
2.2. Vrste.....	4
2.3. Liječenje	5
3. Tehnike samopomoći	6
3.1. Kontroliranje misli.....	6
3.2. Tehnike zahvalnosti	7
3.3. Suočavanje sa strahovima.....	7
3.4. Tehnike disanja i opuštanja	8
3.5. Tjelesna aktivnost	9
3.6. Ugodne zanimacije i novi doživljaji.....	9
3.7. Podrška i druženje	10
3.8. Pomoć drugima.....	11
3.9. Izražavanje ljutnje.....	12
3.10. Opraštanje i tolerancija.....	12
4. Proizvodi za pomoć kod anksioznosti.....	14
4.1. Dnevni.....	14
4.2. Podsjetnici	15
4.3. Igračke za smirenje.....	16
4.4. Kamen za brige.....	17
5. Izrada seta.....	19
5.1. Vizualni identitet	20
5.2. Dnevnik briga i mogućnosti	21

5.3. Motivirajuće karte.....	27
5.4. Kamenje vrlina	29
5.5. Kutija	30
6. Promocija proizvoda	32
6.1. Teaser kampanje	32
6.2. Promocija seta „Smiri me“	32
7. Zaključak.....	34
8. Literatura	36
Popis slika.....	38
Prilozi.....	40

1. Uvod

Mentalno je zdravlje bitno koliko i tjelesno, a mnogi ga često zapostavljaju. Tjelesne ozlijede svi odmah rješavaju, a psihičke tegobe znaju trpjeti godinama. Razmišljajući o tome dosjetila sam se kako bi bilo korisno imati set za prvu pomoć i za um. S obzirom da je anksioznost najčešći psihički poremećaj, a postoje jednostavni načini za ublažiti ju, odabrala sam nju kao temu seta.

Od osnovne škole tijekom stresnih situacija imala sam poteškoće s anksioznim mislima. One su mi stvarale veliki strah koji me sputavao da napravim jednostavne korake u svakodnevnim situacijama i zbog njih sam se povlačila u samoću. Tijekom godina sam naučila mnoge učinkovite načine kako si pomoći. Razgovorom s prijateljima shvatila sam da mnogi također imaju slične poteškoće, povlače se kada trebaju biti najaktivniji ili imaju napade panike. Inspirirana svojim iskustvom i pričama bliskih osoba odlučila sam napraviti set kojim mogu pomoći osobama s anksioznim mislima.

Iako je danas puno jednostavnije komunicirati s drugima preko društvenih mreža, komunikacija se često svodi na dijeljenje i lajkanje tuđih objava. Nedostaje savjet, zagrljaj i podrška prijatelja koji zaista pomažu u teškim trenucima. Iz tog je razloga danas anksioznost češća nego prije i zbog prekratkog boravka u prirodi koja opušta. Dugotrajno izlaganje elektronskim uređajima stvara nelagodu koja povećava anksioznost. U dnevniku koji je dio seta nalaze se mnogi savjeti koji potiču na druženje s bliskim osobama i boravak u prirodi. Set sadrži i karte s pozitivnim afirmacijama te kamenje koje pomaže pri koncentraciji i odvlačenju pažnje s negativnih misli.

Odlazak psihologu nije više sramota kao nekada, ali je u manjim sredinama malo psihologa, a i cijene nisu prilagođene studentima. Mladi koji pate od anksioznosti teško se otvaraju nepoznatoj osobi čak i kad je stručna pa je ovaj set idealan upravo za tu populaciju.

2. Anksioznost

Briga je normalno stanje koje svi povremeno doživljavaju. Ona potiče na razmišljanje i pripremu za buduće izazove. Problem nastaje kada briga postane stalna i pretjerana jer tada negativno utječe na svakodnevni život i sprječava radovanje ugodnim aktivnostima ili izvršavanje obaveza poput odlaska na posao. Pretjerana briga o mogućim budućim događajima je vrlo česta kod osoba koje imaju poteškoće s anksioznosti.

Anksioznost je neugodno emocionalno stanje koje je često praćeno ponašanjem i tjelesnim promjenama poput onih koje izaziva strah. Može se pojaviti prije moguće prijetnje, nakon što je prošla ili bez ikakve jasne prijetnje. Ponekad nastupa iznenada, a nekad postupno tijekom dužeg vremenskog razdoblja. Trajanje također može biti vrlo različito, od par sekundi do nekoliko godina. [1]

Strah je emocionalni odgovor na stvarnu ili doživljenu neposrednu prijetnju, dok je anksioznost predviđanje buduće prijetnje i mogućih poteškoća. Ta dva stanja se preklapaju, ali strah je češće povezan s naglim porastima autonomnog uzbuđenja potrebnog za borbu ili bijeg, mislima o neposrednoj opasnosti i ponašanjima usmjerenima na bijeg, dok je anksioznost češće povezana s napetošću mišića i budnošću u pripremi za buduću opasnost te opreznim ili izbjegavajućim ponašanjem. [2]

Strah je prirodan osjećaj koji nas potiče na oprez i štiti od opasnosti. Koristan je kada se suočavamo s nepoznatim situacijama ili mogućim prijetnjama. Umjereni strah pomaže da ostanemo usmjereni i spremni suočiti se s izazovima.

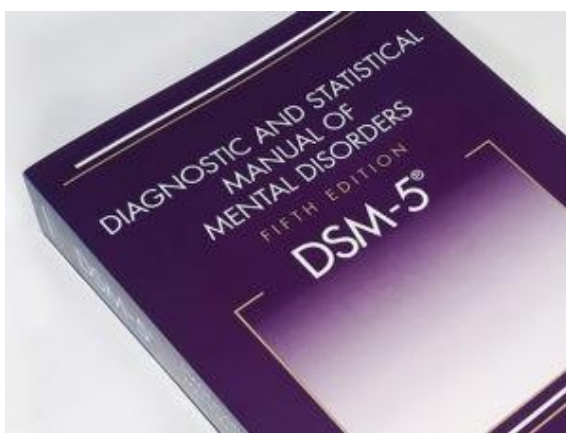
Anksiozne osobe se suočavaju s različitim vrstama strahova. Često su to strahovi koji su povezani s pretjeranom brigom o budućnosti, poput straha od neuspjeha, gubitka kontrole ili odbacivanja. Takvi strahovi se pojavljuju i u prilikama koje većina smatra bezopasnima. Iako nema vidljive i stvarne prijetnje, osoba s anksioznošću počinje izbjegavati svakodnevne situacije što otežava razvijanje odnosa s drugima i ostvarenje želja i ciljeva.

Od svih psihijatrijskih poremećaja najčešći su anksiozni poremećaji, a često postoje i uz druge poremećaje poput depresije. Ako je anksioznost posljedica drugih fizičkih bolesti ili ovisnosti onda je nužno prvo riješiti te tegobe. U isto vrijeme dobro je poduzeti osnovne korake pomoći kod

anksioznosti da bi se ubrzalo liječenje prvotne tegobe jer jačina uznemirenosti šteti izlječenju. Anksioznost također ometa funkciju rada srca, mozga, pluća i želuca, a time utječe i na sve ostale organe. [2]

2.1. Simptomi

Za dijagnosticiranje anksioznih poremećaja stručnjaci obično koriste kriterije karakterističnih simptoma i znakova iz knjige Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje, peto izdanje (eng. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5).



Slika 2.1.1 Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje, peto izdanje

Prema Johnu W. Barnhillu: „anksioznost može nastupiti iznenada, kao u slučaju panike, ili postupno tijekom više minuta, sati ili dana. Može trajati u rasponu od nekoliko sekundi pa do nekoliko godina; dugo trajanje anksioznosti je karakteristično za anksiozne poremećaje. Anksioznost se proteže od jedva prepoznatljive patnje sve do intenzivne panike. Sposobnost tolerancije određene razine anksioznosti se razlikuje od osobe do osobe.“ Ljudi u čijim obiteljima već netko pati od anksioznosti češće dobivaju iste ili slične simptome pa je moguće da je to genetski ili je naučeno ponašanje. Razvoj anksioznih poremećaja ovisi o svim dosadašnjim iskustvima i naučenim načinima na koje se osobe brane od nepravilika. [1]

Povremena anksioznost nije isto što i anksiozni poremećaj koji je potrebno liječiti jer remeti svakodnevne obaveze. Ako simptomi traju duže od 6 mjeseci govori se o anksioznom poremećaju, a ne o anksioznosti. Dugotrajno zanemarivanje mijenja strukturu živčanih stanica i uzrokuje druge psihičke poremećaje. Anksioznost je prisutna u svakom psihičkom poremećaju. [2]

Simptomi anksioznosti dijele se u četiri skupine. Kognitivni simptomi vezani su uz razmišljanje i pamćenje. Neki od njih su: zabrinutost, nemogućnost koncentracije i pamćenja, očekivanje neuspjeha, loše razmišljanje o sebi, zbunjenost, zastrašujuće ideje, noćne more, nesanica i teško shvaćanje novonastalih izazova. Svi emocionalni simptomi povezani su s: neugodom, nemirom, sputanošću i uplašenošću zbog neizvjesnosti, iščekivanja poteškoća i nemogućnosti kontrole situacije i sebe te osjećajem odvojenosti od tijela. Bihevioralni simptomi odnose se na: sramežljivost, nesigurnost i povučенost u socijalnim interakcijama, koje čak dovode do slabe koordinacije pokreta ili pretjerane aktivnosti i pasivnosti. Također je često izbjegavanje svih situacija koje se čine zastrašujuće. Tjelesni simptomi uključuju: iscrpljenost, osjećaj nedostatka zraka, gušenje ili ubrzano disanje, lupanje srca, bol u prsima, povišen krvni tlak, glavobolju, vrtoglavicu i osjećaj nesvjestice, promjene na koži, drhtanje mišića i grčeve, bol u trbuhu, probavne smetnje i učestalo mokrenje. [3]

Neke osobe imaju samo neke od tih simptoma, dok neke mogu imati i sve. Također intenzitet i ponavljanje simptoma je vrlo različito od osobe do osobe. Kod žena simptomi znaju biti intenzivniji i često su vezani za menstrualni ciklus, trudnoću i menopauzu. [3]

2.2. Vrste

Postoji više vrsta anksioznosti. Prema knjizi DSM-5 anksiozni poremećaji se dijele na: separacijsku anksioznost, selektivni mutizam, specifične fobije, socijalni anksiozni poremećaj, panični poremećaj, agorafobiju, generalizirani anksiozni poremećaj, anksiozni poremećaj izazvan supstancama/lijekovima, anksiozni poremećaj uzrokovan drugim medicinskim stanjem i druge specificirane i nespecificirane anksiozne poremećaje. [2]

Ovaj je Završni rad usmjeren na generalizirani i socijalni anksiozni poremećaj. Generalizirani anksiozni poremećaj odnosi se na stalnu i pretjeranu brigu o raznim budućim događajima. Briga je nerazmjerna stvarnoj situaciji, teško ju je kontrolirati i praćena je tjelesnim nelagodama. Socijalni anksiozni poremećaj se odnosi na strah i izbjegavanje društvenih zbivanja zbog nelagode i straha od promatranja i osude.

Generalizirani anksiozni poremećaj (GAP) odnosi se na preuveličavanje većine svakodnevnih zbivanja i poteškoća. Zabrinutost nikada ne prestaje jer osoba uvijek pronalazi nove razloge za

brigu čak i kad riješi sve stvarne probleme koje je imala. Uobičajeni simptomi su: stalna nervoza, napetost, drhtanje, pojačano znojenje, vrtoglavice, nesvjestice i želučane tegobe. Ovaj poremećaj je vrlo čest i češći je kod žena nego kod muškaraca. Poremećaj prati stresne situacije. Često započinje već u djetinjstvu iako se može pojaviti u bilo kojoj životnoj dobi. Druge psihičke bolesti gotovo uvijek prati i ovaj poremećaj. [4]

Uzrok GAP-a može biti neugodan životni događaj poput: smrti bliske osobe, razvoda, preseljenja i drugog gubitka. Uzrokuje ga i dugotrajna neimaština ili nemogućnost ispunjenja želja iako se javlja i kod onih koji imaju sve. Što je više obaveza i izazova o kojima osoba brine, češće dolazi do ovog poremećaja. Kada normalna zabrinutost preraste u pretjeranu, osoba više ne može kontrolirati svoje misli i reakcije. Tada osoba zaista pati jer se ne može smiriti. [5]

Osoba sa socijalnim anksioznim poremećajem je ustrašena svakom interakcijom koja uključuje moguću izloženost procjenjivanju, osobito s nepoznatim ljudima, od ponašanja i razgovora pri izlaganju pred drugima pa čak do situacije u kojoj ju netko može promatrati dok jede i pije. Osoba je uvjeren da će ju drugi negativno procijeniti ili odbaciti te da ne smije pogriješiti kako ne bi nekoga naljutila ili se osramotila. Upravo se zbog toga čudno ponaša i griješi. [6]

2.3. Liječenje

Liječenje ovisi o vrsti anksioznosti, a najčešće uključuje kombinaciju psihoterapije i lijekova, benzodiazepina i selektivnih inhibitora ponovne pohrane serotonina. Učinak selektivnih inhibitora se vidi tek za dva do četiri tjedna pa se u početku kombiniraju s anksioliticima da se premosti to razdoblje i uspostavi redovit ciklus sna. Liječenje je različito i ne treba ga ukidati samoinicijativno. Simptomi se mogu vratiti ako se prerano prestanu uzimati lijekovi i mogući je apstinencijski sindrom koji ponovo stvara anksioznost. Homeopatski pripravci također mogu pomoći, ali ih ne treba miješati s lijekovima jer nisu poznate interakcije supstanci. [7] [3]

Lijekovi su učinkovitiji ako se u isto vrijeme odvija i psihoterapija koja je ponekad i jedina potrebna pomoć ako su simptomi blaži. Postoje različite psihoterapijske tehnike, a najčešće se koristi kognitivno-bihevioralna terapija. Za sve psihoterapijske tehnike osnova je razgovor. Ostale metode pomoći su tehnike opuštanja i disanja, psihoedukacija, tjelesna aktivnost i boravak u prirodi. [3]

3. Tehnike samopomoći

Tijelo i um osobe koja ima poteškoće s anksioznim mislima često su u stanju napetosti zbog stresa i briga. Kako bi mogla normalno djelovati u svakodnevnim situacijama treba se naučiti opustiti. Kontroliranje misli je nužno za oporavak i za to postoje mnoge tehnike koje pomažu. Najjednostavniji i najučinkovitiji način je razgovor s bliskim osobama ili stručnjacima, ovisno o tome što osoba bolje prihvaća.

3.1. Kontroliranje misli

Kontroliranje misli najlakše je postići prisutnošću u sadašnjem trenutku. To se postiže promatranjem misli i osjećaja bez prosuđivanja ili preuveličavanja poteškoća. Na taj se način može potpuno shvatiti od kuda dolazi nemir i ublažiti ili ukloniti anksioznost. Svjesnost uklanja strahove, a osoba postaje promatrač svojih misli, osjećaja i tijela u trenutku u kojem se nalazi, bez dodavanja poteškoća. Kroz svjesnost se uči suočavati s anksioznim mislima i osjećajima na jednostavan način.

Potreban je uporni rad i strpljenje. Najbolje je početi malim koracima; svakodnevnim trenucima pažnje na disanje, na mirise, zvukove, osjete, okuse i događaje koji su ugodni. Svaki neugodan podražaj pokušava se zanemariti preusmjeravanjem pažnje na neki drugi ugodniji podražaj, npr. može se stisnuti neka točka na šaci i time će pažnja biti usmjerena na taj jači podražaj, a ne na onaj koji uznemiruje osobu. Također je korisno okupiranje misli smiješnim sadržajem na mobitelu ili mirisanjem parfema, odlaskom u cvjetnjak ili šumu.

Tjeskobu će umanjiti razmišljanje o jednoj boji i traženje te boje u okolini. Misli je najlakše preusmjeriti osjećanjem tijela dok se bilo što radi. Usmjerenost na pokrete zaokuplja um. Popularna vježba za skretanje misli koristi svih pet osjetila: imenuje se 5 stvari koje se vide, 4 zvuka koja se čuju, 3 osjeta koja se dodiruju, 2 mirisa i 1 okus. Druga vježba koja pomaže uključuje primjećivanje 3 stvari koje se vide u blizini, 3 zvuka koja se čuju i pomicanje 3 dijela tijela. Pomaže i vježba stiskanja i opuštanja mišića, započinjanjem od stopala pa redom do glave.

Pozitivne afirmacije su vrlo učinkovite kada se negativne misli zamjenjuju s pozitivnima i ponavljaju kroz cijeli dan. Korisno je pisanje dnevnika kako bi se um oslobodio negativnih misli,

a napredno je svjesno mijenjanje razmišljanja. Pri izboru pozitivnih afirmacija mogu pomoći knjige osobnog razvoja ili karte s afirmacijama. Korisni su i predmeti i igračke koje motiviraju osobu da se suoči s izazovom koji ju opterećuje. To mogu biti: amajlice, kamenje, poklon drage osobe, privjesci, nakit i mnogi drugi.

3.2. Tehnike zahvalnosti

Anksiozne brige i strahovi stvaraju osjećaj bespomoćnost i gubitka kontrole. Zahvalnost pomaže u preusmjeravanju misli na ono što usrećuje i tako mijenja doživljaj svijeta. Razmišljanje o svim dobrima i postignućima, čini svijet manje strašnim. Zahvalnost povezuje osobu s drugima jer shvaća njihov utjecaj i važnost. Zahvalnost je svjesno usmjeravanje na sve pozitivno umjesto razmišljanja o onome što nedostaje.

Bitno je potruditi se prepoznati svaku malu sretnu priliku u svakodnevnicu, poput lijepog zalaska sunca, ugodnog vremena, ukusnog obroka ili toplog razgovora s bližnjima. Takva svjesnost olakšava nošenje s izazovima. Osoba postaje sretnija i zadovoljnija. Svakodnevno prakticiranje zahvalnosti dobro je zapisivati kroz vođenje dnevnika ili samo prisjećanje. Može se raditi popis zahvalnosti u koji se zapisuju: svi bliski ljudi, ugodne aktivnosti, pokloni, dragi predmeti, osobine i sposobnosti, osjećaji, sjećanja, događaji, hrana i sve ostalo što osobu veseli. Obraćanje pažnje na dobre podražaje i događaje te cjelodnevno razmišljajte o njima pomaže u zanemarivanju neugodnih trenutaka na koje osoba više nema utjecaj.

3.3. Suočavanje sa strahovima

Strah je prirodan osjećaj koji potiče na oprez i štiti od opasnosti. Koristan je za suočavanje s nepoznatim situacijama ili mogućim prijetnjama. Umjereni strah pomaže za usmjerenost i spremnost suočavanja s izazovima. Anksiozne osobe se suočavaju s različitim vrstama strahova. Često su to strahovi koji su povezani s pretjeranom brigom o budućnosti, poput straha od neuspjeha, gubitka kontrole ili odbacivanja. Takvi strahovi se pojavljuju i u prilikama koje većina smatra bezopasnima. Iako nema vidljive i stvarne prijetnje, osoba s anksioznošću počinje izbjegavati svakodnevne situacije što otežava razvijanje odnosa s ljudima i ostvarenje želja i ciljeva.

Najbolje je izbjegavanje stvarnih neprilika. Dugoročno nije dobro izbjegavati strahove koje okolina smatra da nisu stvarni jer će se samo povećavati. Suočavanje sa strahovima nije jednostavno, ali isplati se potruditi jer može znatno poboljšati kvalitetu života. Nije potrebno odmah se suočiti s najvećim strahom. Dovoljno je blago postupno suočavanje. Svaki uspješan korak u suočavanju, bilo da je to razgovor s nekim novim, ulazak u prostoriju punu ljudi ili čak samo izlazak iz kuće, pokazuje da strahovi nisu toliko opasni. To je način za lagano navikavanje na situacije koje izazivaju nelagodu. Prije stvarnog suočavanja korisno je zamišljati uspješno savladavanje izazova. Razgovor s osobom od povjerenja može puno pomoći jer samo izgovaranje straha može ga umanjiti. Motivirajuća vježba je fotografiranje svakog uspjeha te korištenja tih fotografija za prisjećanje svojih sposobnosti u trenucima bezizlaznosti.

Preuveličavanje onemogućuje razmišljanje o stvarnim poteškoćama. Strah se uklanja malim koracima pri čemu se kreće od obavljanja jednostavnijih izazova koji stvaraju blagu neugodu i pritom pažnja može biti usmjerena na disanje.

3.4. Tehnike disanja i opuštanja

Tehnike opuštanja, poput dubokog disanja i meditacije, pomažu u smirivanju i vraćaju u svjesnost sadašnjeg trenutka. Redovito korištenje takvih tehnika pomaže u pročišćenju misli i smanjenju stresa. Anksiozne misli mogu se pojaviti u svim prilikama i često je bitno da se osoba brzo smiri. Tada su vježbe za opuštanje jako bitne. Učinkovite vježbe za brzo smirivanje vrlo su jednostavne. Postoji puno različitih vježbi disanja za opuštanje. Dobro je disati kroz nos, ako je moguće te uskladiti udisaje i izdisaje da budu jednake duljine. Nakon što to savlada, osoba može dva puta kratko udahnuti, a jedanput polagano dugo izdahnuti. Sljedeći napredak postiže se zadržavanjem daha između udara i izdaha. Postoje mnoge varijacije gdje se mijenja broj sekundi udara, zadržavanja daha i izdaha. Najčešće su 4 sekunde udah, 4 sekunde zadržavanje daha, 6 sekundi izdah i 1 sekunda zadržavanje daha, a kod naprednijih se produžuju sekunde zadržavanja daha i izdaha. Nakon buđenja i kroz cijeli dan korisno je obraćati pažnju na dah.

Za opuštanje je korisno zamišljanje omiljenog mjesta gdje se osoba osjeća najsigurnije, npr. na mirnoj plaži ili u vrtu. Korisno je provoditi nekoliko puta dnevno izvan zatvorenog prostora ili barem uz otvoreni prozor, duboko dišući i osjećajući svoje tijelo.

3.5. Tjelesna aktivnost

Česti uzrok anksioznosti je nedovoljna aktivnost tijela. Za stabilnost i smirenost treba održavati u ravnoteži tjelesnu, mentalnu, osjećajnu i duhovnu aktivnost. U doba brzih promjena i velike mentalne aktivnosti postao je trend korištenje računala i gotovih rješenja koja su lako dostupna. Mnogi iskorištavaju mentalnu aktivnost ne shvaćajući da su djelomično ili potpuno zanemarili tjelesnu. Duhovna i osjećajna aktivnost je često barem djelomično zadovoljena. Dugo sjedenje u prijevoznim sredstvima, na poslu i u domu ispred ekrana, a prerijetko gibanje, stvara nemir koji s vremenom raste. U početku je to blagi nemir do živčanosti koja počinje utjecati na rad srca, probavnih organa pa i cijelog sustava.

Dovoljna tjelesna aktivnost je često rješenje za anksioznost. Svakodnevno gibanje i vježbanje poboljšava krvotok, a time utječe na sve organe u tijelu. Čim mozak ima dovoljno kisika cijelo tijelo radi usklađenije pa nestaje strah od nesvjestice, nedostatka zraka, prestanka rada srca i drugih tegoba. Osoba se opušta i lakše sagledava poteškoće.

Svaki dan nužno je vježbati najmanje pola sata nasamo, u društvu, u dvorani, uz aplikaciju ili video s uputama. Dobro je hodati što češće i kad god je moguće, umjesto prijevoza ili korištenja dizala. Vježbati se može i u krevetu, rotirajući se u svaku stranu i podižući ruke ili noge, na stolici u uredu i kod kuće, pomičući noge, ruke, razgibavajući vrat i stižući pojedine mišiće. Stiskanje mišića je odlična vježba i tijekom mirovanja i u pokretu. Ples je vrlo učinkovit način gibanja koji pomaže kod anksioznosti jer je uz glazbu i slušanje ritma lako preusmjeriti misli.

3.6. Ugodne zanimacije i novi doživljaji

Za sretniji i opušteniji život bitno je svaki dan odvojiti vrijeme za aktivnosti koje ispunjavaju i vesele. Svjesno provođenje vremena u opuštajućim aktivnostima je nužno za uspostavljanje unutarnje ravnoteže. Opuštena osoba lakše prepoznaje anksiozne misli i otpušta ih. Neki od primjera aktivnosti za opuštanje su: čitanje, pjevanje, slušanje glazbe, šetnja u prirodi, tuširanje toplom vodom, gledanje serija i filmova te bavljenje hobbijem. Ugodne zanimacije skreću pažnju od zabrinutosti.

Učenje nove vještine odličan je način preusmjeravanja pažnje i prilika za usmjeravanje na nešto kreativno i pozitivno. Također pomaže pri poboljšanju strpljenja i suočavanja s izazovima. Tijekom učenja mozak se usmjerava na zadatak i nema vremena za brigu. Zaokupljenost aktivnošću povezuje osobu sa sadašnjim trenutkom te pridonosi opuštanju i osjećaju sreće.

Svaki napredak poboljšava samopouzdanje i stvara osjećaj kontrole i zadovoljstva. Povećanje samopouzdanja je vrlo bitno za smanjivanje samokritičnosti i negativnih misli prisutnih kod anksioznosti. Otvaranje novim poticajnim doživljajima pomaže pri smanjivanju osjećaja bespomoćnosti i skreće pažnju s negativnih misli. Do sada nepoznata iskustva omogućavaju istraživanje sebe i okoline.

Postoje razne vrste zanimacija i potrebno je pronaći zadovoljavajuću. Može biti slična već izabranima ili potpuno drugačija. Pri izboru pomaže i prisjećanje najdražih zanimacija iz djetinjstva ili priključivanje prijateljima u njihovim zanimacijama. Primjeri zanimacija i hobija su: učenje novog jezika, sviranje instrumenta, ples, crtanje i slikanje, izrađivanje odjeće ili ukrasa, sport, kuhanje, fotografiranje, vođenje dnevnika i razni drugi. Dobro je imati neke zanimacije vezane uz prirodu zbog provođenja vremena na svježem zraku (šetnja, sport, planinarenje, sakupljanje biljaka, promatranje životinja, fotografiranje prirode...).

Novi doživljaji ne moraju biti previše izazovni. Dovoljne su male promjene svakodnevnice, npr. odlazak u novu trgovinu ili kafić, slušanje nove glazbe, oblačenje drugačijeg odjevnog predmeta, šetnja novim putem i dijeljenje komplimenata. Pozitivno novo iskustvo pokazuje da nepoznate situacije ne trebaju biti strašne. Svaka mala pozitivna promjena omogućava unutrašnje zadovoljstvo i napredak.

3.7. Podrška i druženje

Podrška bliskih osoba može puno pomoći u suočavanju s anksioznim mislima. Osobe s anksioznošću često ne žele pričati o onome što ih muči jer se boje da će opteretiti ljude oko sebe svojim poteškoćama. Članovi obitelji, partneri, prijatelji ili druge bliske osobe zapravo bi rado saslušali i pomogli. Svatko želi da njegovi prijatelji budu sretni tako da nema razloga za brigu i sram. Razgovor s bliskim prijateljem vrlo je bitan. Iako osoba može biti svjesna rješenja, često

neće ništa poduzeti dok ju netko ne potakne na promjenu. Nekad je dovoljno ispričati problem da bi osoba dobila volju za rješavanjem.

Ugodni razgovor može puno pomoći, a još je bolje ako druženje obuhvaća neku aktivnost koja zahtjeva pažnju i razmišljanje. Sudjelovanje u zajedničkim aktivnostima s bliskim osobama, poput kuhanja, šetnje u prirodi, igranja društvenih igara ili zajedničkog treninga, pomaže ne samo u preusmjeravanju pažnje s briga i strahova, već i u stvaranju osjećaja povezanosti i podrške. Zbog takvih iskustava, osobe osjećaju da nisu same u svojim tegobama, već da imaju ljude oko sebe koji ih razumiju i podržavaju.

U društvu bliskih osoba je lakše pobijediti strah i započeti pozitivne životne promjene. Prisutnost drugih umanjuje tjeskobu i brige pri suočavanju s izazovima. Kroz takve pozitivne interakcije samopouzdanje raste, a istovremeno se razvijaju odnosi s najbližima. Preuzimanje inicijative oko organizacije: zajedničke šetnje, kuhanja, odlaska na izlet, treninga, izlaska u grad, može potpuno promijeniti shvaćanje osobne sposobnosti i utjecaja na druge i svoj život.

S ljudima je lako povezati se putem jednakih interesa i zanimacija. Sada je to još i lakše putem interneta. Na društvenim mrežama jednostavno je pronaći osobe koje vole isto i sprijateljiti se s njima. Naći prijatelje uživo još je bolje. Traženje podrške i povezivanje s novim ljudima zahtijeva hrabrost, ali donosi puno koristi. Sportaši se mogu sprijateljiti s drugim sportašima. Umjetnici prijatelje mogu pronaći na kreativnim radionicama i u kulturnim ustanovama. Druženje sa sličnim osobama smanjuje usamljenost koja je česta kod osoba koje imaju anksioznost.

3.8. Pomoć drugima

Pomaganjem drugima osoba pomaže i sebi. Pomaganje ispunjava zadovoljstvom i povezuje osobu s drugima. Pružanje pomoći ima pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje. Usmjeravanjem na druge uklanja se razmišljanje o brigama i strahovima. Pomoći se može na razne načine: savjetovanjem, slušanjem i tješanjem. Dobro je sudjelovati u volonterskim aktivnostima. Svo znanje i iskustvo stečeno na poslu i drugim zanimacijama može se prenijeti onima koji isto rade. Može se pružiti pomoć i životinjama. Bitno je potruditi se shvatiti potrebe okoline. U svakodnevnim situacijama može se pronaći puno malih i velikih mogućnosti kako pomoći

osobama u okruženju: susjedima, roditeljima i humanitarnim udrugama. Nekad i samo pitanje „Kako si?“ i zanimanje za nečiji dan može puno pomoći.

Svakim činom dobrote osoba jača povezanost s okolinom i smanjuje osjećaj usamljenosti. Pomaganjem drugima osoba sama sebi pokazuje da je snažna i sposobna te da bez obzira na osobne poteškoće, može pozitivno utjecati na druge.

3.9. Izražavanje ljutnje

Osobe koje imaju poteškoće s anksioznim mislima često potiskuju svoje negativne osjećaje zbog straha od osude ili osjećaja krivnje. Anksiozne osobe se uglavnom pretjerano brinu o tuđim osjećajima i ne žele da se drugi brinu i osjećaju loše. Zato često prešute ono što im smeta čime štete sebi te povećavaju unutarnju nelagodu i napetost. Ljutnja je normalan i prirodan osjećaj koji govori da nešto u životu nije u redu. Izražena na smislen način, ljutnja može postati pokretač pozitivnih promjena. Umjesto potiskivanja, treba ju koristiti kao alat za bolje razumijevanje osobnih potreba. Otvoreno i iskreno izražavanje ljutnje omogućava odbijanje tuđih molbi i zahtjeva, zaštitu sebe i vrijednosti te pronalazak rješenja za neprilike. Prije izražavanja ljutnje osoba se može pripremiti šetnjom po prirodi, odlaskom na sport, lupanjem jastuka ili boksačke vreće ili vikanjem. Kada otpusti napetost lakše će izreći što ju smeta.

Anksiozne misli često proizlaze iz osjećaja nemogućnosti kontrole nad vlastitim životom. Izražavanjem svojeg mišljenja, ponovno se preuzima odgovornost za svoj osjećaj zadovoljstva. Svaka pozitivna promjena, koliko god je mala, donosi novu energiju i osjećaj svrhe.

3.10. Opraštanje i tolerancija

Umovi anksioznih osoba puni su negativnih misli, a zadržavanje ljutnje i zamjerki samo dodatno pogoršava stanje. Opraštanje može pomoći u smanjenju stresa i napetosti. Otpuštanje prošlih negativnih doživljaja omogućava uživanje u sadašnjem trenutku. Anksiozne osobe često i same sebi zamjeraju riječi koje su rekli ili postupke koje su učinili davno prije. Neprestano razmišljaju o davno doživljenoj neprilici i krive se iako se drugi vjerojatno toga ni ne sjećaju. Trebaju shvatiti da smiju pogriješiti i oprostiti si.

Kada jasno izraze drugima što ih je povrijedilo i što im ne odgovara prestat će se ljutiti i biti nepopustljivi i tvrdoglavi. Tako će zaštititi sebe i bit će im lakše oprostiti. Prilagodljivost i dogovor su nužni za održavanje zdravih međuljudskih odnosa. Opraštanjem se puštaju negativni osjećaji poput ljutnje, zamjerki ili povrijeđenosti iz prošlih nepravilnosti.

Tolerancija je prihvaćanje različitosti te razumijevanje i poštovanje tuđih stavova i ponašanja. Pomoću opraštanja i tolerancije uči se strpljivost i otvorenost prema okolini. Opraštanje i tolerancija omogućuju gledanje poteškoća iz drugačijeg uvjerenja i donošenje mudrih odluka.

Anksiozne osobe žele da sve bude savršeno, a kada nije po njihovom postaju jako nezadovoljni. Tolerancija pomaže u prihvaćanju tuđih i vlastitih nesavršenosti. Kada je osoba tolerantna prema sebi i drugima, smanjuje potrebu za kontrolom i osudom te razvija suosjećanje i razumijevanje.

4. Proizvodi za pomoć kod anksioznosti

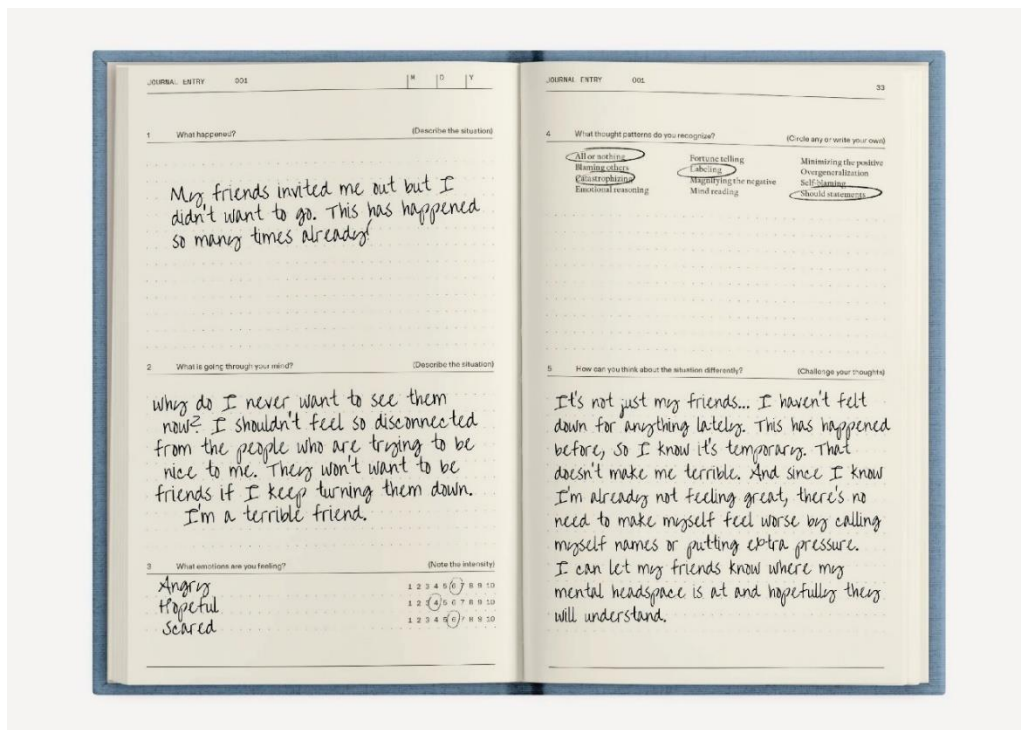
Ako se osoba svakodnevno suočava s anksioznim mislima korisno je da uz sebe ima proizvode koji joj mogu preusmjeriti pažnju ili podsjetiti na važnost opuštanja. Neki od takvih proizvoda su igračke koje pružaju taktilnu ili vizualnu stimulaciju, knjige, dnevnici, posteri ili karte s pozitivnim porukama, bojanke i nakit. Ovi predmeti služe kao podsjetnici na važnost brige o sebi i prisutnosti u sadašnjem trenutku. Bitno je da su takvi proizvodi praktični i da ih osoba može imati uz sebe u različitim situacijama.

4.1. Dnevnici

Prema Hrvatskoj enciklopediji dnevnik je „žanr autobiografske književnosti karakteriziran svakodnevnim ili povremenim bilježenjem vlastitih zapažanja ili psihičkih stanja; svjedočanstvo o stvarnim i zamišljenim događajima u koje je upleten njegov autor.“ [8]

Postoji više načina na koje se može ispunjavati dnevnik. Jedan od načina zove se slobodno pisanje. Ta je tehnika vrlo jednostavna. Osoba piše u dnevnik sve što pomisli u određenom trenutku što kasnije može čitati i analizirati. Ekspresivno pisanje je tehnika koja se odnosi na zapisivanje najdubljih misli i osjećaja o vlastitom životu. Tehnika koja se preporuča je i zapisivanje točno kada i gdje je došlo do određenih misli i osjećaja te njihovo analiziranje. [9]

Osim praznih dnevnika u koje osoba sama zapisuje što želi, postoje i dnevnici sa zadacima i uputama, poput različitih pitanja, tablica za analiziranje događaja, prostorima za skiciranje i linijama za liste. Postoje dnevnici koji su ujedno i rokovnici. Prema Hrvatskom jezičnom portalu rokovnik je „bilježnica podijeljena po danima, kao podsjetnik na poslove i obveze“. [10]



Slika 4.1.1 Dnevnik za anksioznost: *The Anti-Anxiety Notebook*

Vođenje dnevnika s rokovnikom je vrlo korisno za osobe koje se bore s anksioznim mislima. Zapisivanje briga i strahova pomaže u njihovom boljem razumijevanju i smanjuje im utjecaj na raspoloženje. Kada se briga zapiše na papir oslobađa se iz uma te se može svjesnije i objektivnije proučiti. Pisanje pomaže u organiziranju i sagledavanju misli. Istraživanje iz 2018. godine otkrilo je da su se simptomi anksioznosti i depresije s vremenom smanjili kod osoba koje su vodile dnevnik. [11]

4.2. Podsjetnici

Pozitivni podsjetnici mogu biti vrlo korisni za brzo smirivanje. Poruke i savjeti na njima trebaju biti jednostavni i razumljivi. Afirmacije se mogu nalaziti na različitim predmetima poput: plakata, privjesaka, magneta, knjiga, kalendara, ukrasa, odjeće, nakita ili karata. Podsjetnici na kartama podsjećaju na igru što zabrinute osobe dodatno opušta. Karte su vrlo praktične za podsjetnike jer mali format omogućava jednostavan prijenos.



Slika 4.2.1 Poster s pozitivnim afirmacijama

Učinkovite afirmacije uvijek se pišu u prvom licu jednine, u sadašnjem vremenu i u njih su uključeni pozitivni osjećaji. Tako napisane postaju vrlo motivirajuće, potiču na ostvarenje ciljeva i pomažu u suočavanju s izazovima. Preporuča se da se afirmacije ponavljaju više puta dnevno svaki dan. [12]

4.3. Igračke za smirenje

Igračke za smirenje (eng. fidget toys) pomažu osobama s poboljšanjem koncentracije i sa samoregulacijom osjećaja. Igračke pružaju vizualnu, auditivnu i taktilnu stimulaciju. Može ih koristiti bilo tko, a posebno mogu pomoći osobama s anksioznim poremećajima, poremećajem pozornosti s hiperaktivnošću (ADHD, eng. Attention Deficit Hyperactivity Disorder) i poremećajima iz spektra autizma (ASD, eng. Autism Spectrum Disorders).

Postoje različite vrste igračaka za smirivanje, a većina je dovoljno mala da se može staviti u džep. Igračke se pokreću jednostavnim ponavljajućim pokretima što smanjuje stres i stvara osjećaj kontrole. Za poboljšanje koncentracije, najbolje su one koje nisu previše vizualno ometajuće poput fidget spinnera koji se može vrtjeti bez da osoba gleda u njega. Dodirivanjem i premetanjem igračke među prstima poboljšava se koncentracija. Za samoregulaciju su korisne interaktivne

vizualno stimulirajuće igračke i one koje stvaraju zvuk, poput magnetnih kuglica. Za istu svrhu mogu se koristiti i obični predmeti poput kemijske olovke čiji se vrh može stiskati. [13] [14]



Slika 4.3.1 Igračke za smirenje

4.4. Kamen za brige

Kamen za brige (eng. worry stone) je bilo koji kamen, najčešće glatki i ovalni, koji ljudi koriste za pomoć pri suočavanju s brigama. Koristi se za iste svrhe kao i igračke za smirenje. Kroz povijest su korišteni za opuštanje i smirivanje u različitim dijelovima svijeta. U starim plemenima kamenje za brige prenosilo se kroz generacije. Kamen za brige može se uzeti iz prirode, oblikovati od poludragog kamena ili napraviti od drugih materijala poput: drveta, kosti, metala, stakla ili keramike. Tradicionalan način je uzeti kamen već oblikovan vodom iz prirode. Uglavnom se koriste mali kamenčići s udubinom veličine ljudskog palca. [15]

Kamen je mali i lagan za nošenje te jednostavan za upotrebu. Osoba ga može nositi sa sobom gdje god ide i u bilo kojem trenutku trljati među palcem i kažiprstom. Glatka površina pruža

ugodnu taktilnu stimulaciju što skreće pažnju s briga. Kamen pomaže stabilnosti i vraćanjem misli u sadašnji trenutak.



Slika 4.4.1 Kamenje za brige oblikovano od dragog kamenja

5. Izrada seta

Priručni set za samopomoć kod anksioznosti koji sam osmislila i izradila sadrži: Dnevnik briga i mogućnosti, Motivirajuće karte i Kamenje vrlina. Dnevnik briga i mogućnosti pomaže ljudima da oslobode um svojih briga i sadrži korisne savjete za borbu protiv anksioznih misli. Motivirajuće karte pozitivnim afirmacijama ohrabruju osobe. Kamenje vrlina služi kao znak podrške i simbolizira osobine koje pomažu pri suočavanju s anksioznošću. Za cijeli set odabrala sam ime „Smiri me“ koje se odnosi na najčešću potrebu osoba koje imaju anksioznost, potrebu za smirivanjem i osjećajem kontrole. Jednostavnost naziva seta predstavlja i jednostavnost tehnika za samopomoć koje se nalaze u njemu. Kako bi osobe mogle normalno funkcionirati bitno je da nauče različite načine kako se brzo i jednostavno mogu same smiriti.

Za dizajniranje sam koristila programe Adobe Illustrator i Adobe InDesign. U Adobe Illustratoru sam napravila vektorske oblike koji se protežu kroz cijeli set. U njemu sam radila logo, dizajnirala karte, naslovnicu dnevnika i kutije. U Adobe InDesignu sam radila prijelom teksta za dnevnik.



Slika 5.1 Fotografija Priručnog seta za samopomoć kod anksioznosti „Smiri me“

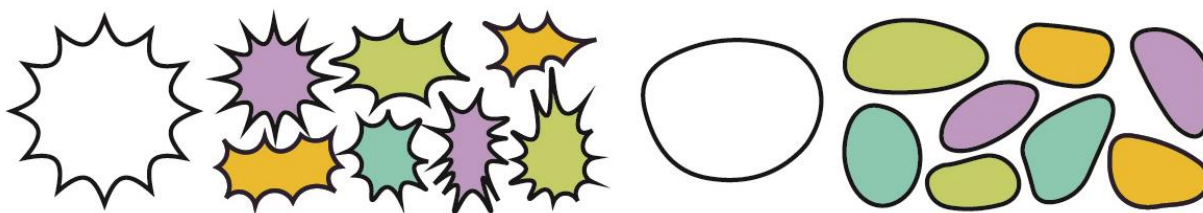
5.1. Vizualni identitet

Svi elementi dizajna sadrže četiri boje te crnu i bijelu. Svaka boja predstavlja jednu od bitnih osobina potrebnih za borbu s anksioznim mislima. Plava boja predstavlja opuštenost i unutarnji mir, zelena stabilnost, ravnotežu i povezanost sa stvarnošću, ljubičasta hrabrost i sposobnost suočavanja s izazovima, a žuta koncentraciju i jasnoću uma. Izabrala sam svijetle boje kako bih naglasila smirenost i pozitivne osjećaje koje pruža korištenje seta, dok crna i bijela služe za stvaranje kontrasta i isticanje ključnih elemenata.



Slika 5.1.1 Boje koje su korištene za vizualni identitet

Za dizajn sam koristila dvije vrste oblika i njihove varijacije. Oba oblika su napravljena od jednostavnog kruga. Prvi oblik sam napravila korištenjem alata Scallop Tool u Adobe Illustratoru. Njime sam krug preoblikovala u zvjezdasti oblik s oštrim krakovima, koji podsjeća na stilizirani bljesak i simbolizira anksiozne misli. Drugi oblik je nastao korištenjem Warp Toola na krugu čime je nastao oblik sličan oblom kamenju. Ovaj oblik asocira na prirodne, umirujuće elemente, poput oblutaka u vodi, koji su često korišteni kao simboli meditacije i unutarnjeg mira. Dobivene vektorske oblike dalje sam izmjenjivala i prilagođavala pomoću Pen Toola. Svi oblici su u jednoj od četiri boje te imaju crni rub koji pomaže pri stvaranju kontrasta.



Slika 5.1.2 Varijacije vektorskih oblika koji su korišteni za dizajn

Za set su korištena tri fonta. Motley Forces, Sitka i Creato Display. Razigrani i ručno napisani font Motley Forces koristila sam kao tipografiju za logo i za naslove. Serifni font Sitka koristila sam za tekst unutar dnevnika te na stražnjoj naslovnici dnevnika i stražnjim stranama kutija. Creato Display je sans serifni font koji sam koristila za tekst afirmacija na kartama.

Za set sam dizajnirala tri loga koja se koriste za različite svrhe. Prvi logo nalazi se na kutiji za set i kutiji za karte. Sastoji se od simetričnog ljubičastog zvjezdastog oblika unutar kojeg se nalazi naziv seta „smiri me“ i manji žuti oblik u kojem piše što se nalazi u kutiji. Drugi logo nalazi se na naslovnici dnevnika. Sastoji se od nepravilnog zvjezdastog oblika koji je razvučen prema formatu dnevnika u kojem se nalazi naziv „smiri me“ te dva manja žuta zvjezdasta oblika s tekстом. Treći logo nalazi se na stražnjoj strani karata. Sastoji se od pravilnog žutog zvjezdastog oblika unutar kojeg ljubičastim slovima piše „smiri me“. Obli font Motley Forces stvorio je odličan kontrast sa zvjezdastim oblicima. Zvjezdasti oblik sa svojim oštrim, energičnim krakovima prikazuje impulzivnost i nepredvidljivost anksioznih misli, dok obli tekst s mekim i nježnim konturama, donosi osjećaj mira, stabilnosti i utjehe.

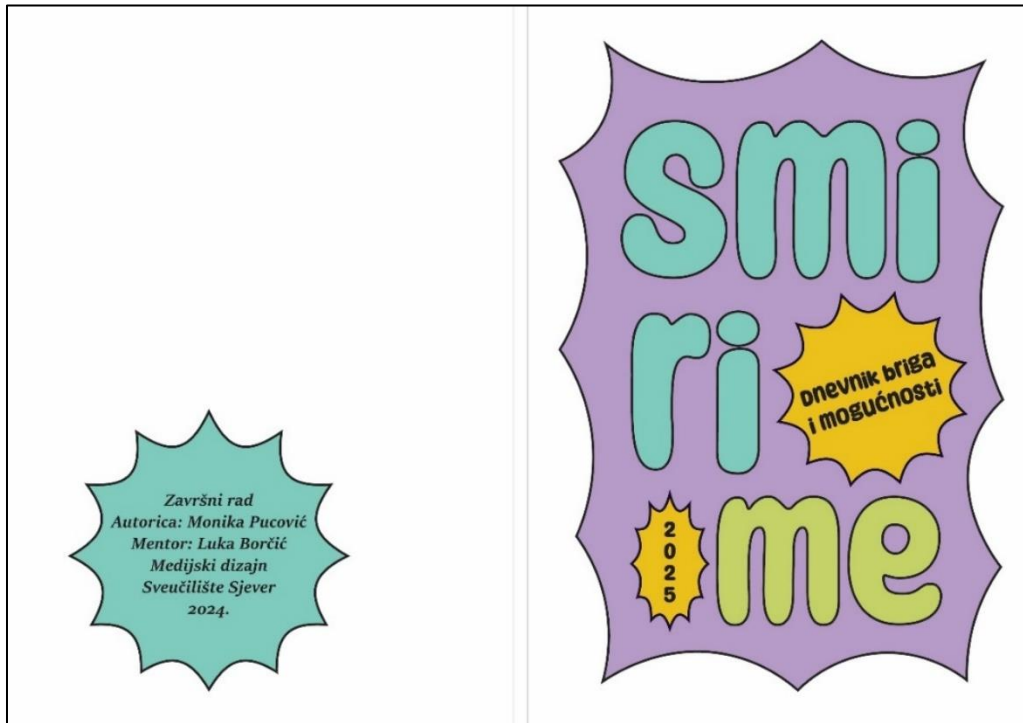


Slika 5.1.3 Varijacije loga za set „Smiri me“

5.2. Dnevnik briga i mogućnosti

Dnevnik je osmišljen za 2025. godinu i podijeljen po mjesecima. Za svaki mjesec ponuđene su 4 stranice: kalendar, stranica briga, stranica mogućnosti i tema mjeseca. Stranica s kalendarom služi za zapisivanje dolazećih obaveza i događanja kako bi se smanjio stres zbog mogućeg zaboravljanja. Stranica za brige je prostor za zapisivanje svih briga, strahova i izazova na koje osoba naiđe. Na stranici mogućnosti, zapisane brige s prošle stranice pretvaraju se u pozitivne afirmacije. Za svaki mjesec je ponuđena drugačija tema koja ima popratni tekst i savjete. Teme su odabrane prema najčešćim izazovima s kojima se susreću anksiozne osobe. Osmišljeno je da osoba svaki mjesec posveti vrijeme temi mjeseca te to nastavi raditi i ostale mjesece.

Format dnevnika je A5, što je standardni format za planere i dnevnik. Naslovnica dnevnika je bijela sa centriranim dizajnom u boji. U ljubičastom obliku nalazi se ime seta „smiri me“ i dva manja žuta oblika u kojima piše „dnevnik briga i mogućnosti“ i „2025“. Na stražnjem dijelu naslovnice nalazi se plavi oblik u kojem pišu podatci o radu. Na prednjoj naslovnici korišten je font Motley Forces, a na stražnjoj Sitka Banner Bold Italic. Listovi unutar dnevnika su u bojama te se boje stranica poklapaju sa osobinama uz koje je vezana određena tema mjeseca.



Slika 5.2.1 Dizajn naslovnice Dnevnika briga i mogućnosti

Dnevnik počinje Uvodom koji govori o brizi i anksioznosti. Zatim su Upute za korištenje dnevnika i Napomena. Nakon toga slijede stranice za mjesece. Za naslove i podnaslove korišten je font Motley Forces, a za tekući tekst Sitka Banner Italic. Korišteno je lijevo poravnanje teksta. Na stranicama s kalendarom tankim linijama je složena tablica te su u gornjim lijevim kutovima ćelija napisani datumi, a ispred tablice su dani. Stranice briga i mogućnosti imaju linije koje su osmišljene za pisanje. Na stranicama s temama mjeseca tekst se dijeli u dva dijela. Prvi dio je tekst koji objašnjava probleme, a drugi dio su savjeti. Za savjete je korišten Regular rez fonta Sitka kako bi se vizualno razdvojili od prvog dijela teksta.

	<h2>UVOD</h2> <p>Briga je normalno stanje koje svi povremeno doživljavaju. Ona potiče na razmišljanje i pripremu za buduće izazove. Problem nastaje kada briga postane stalna i pretjerana jer tada negativno utječe na svakodnevni život i sprječava osobe da rade ono što vole ili ono što moraju poput odlaska na posao. Osobe koje imaju poteškoće s anksioznim mislima često se o nečemu brinu. Takva je briga vrlo iscrpljujuća i zarobljava um negativnim mislima. Zato je vrlo važno naučiti tehnike kojima si sami možete pomoći u kontroliranju svojih misli.</p> <p>Anksioznost je neugodno emocionalno stanje koje je često praćeno ponašanjem i tjelesnim promjenama poput onih koje izaziva strah. Može se pojaviti prije moguće prijetnje, nakon što je prošla ili bez ikakve jasne prijetnje. Anksiozni poremećaji su najčešći od svih skupina psihijatrijskih poremećaja. Togobe koje su česte kod osoba s anksioznošću su: nemir, stres, strah, panika, napetost, razdražljivost i preplavljenost s puno osjećaja i negativnih misli odjednom. Mogući fizički simptomi anksioznosti su: brzo disanje ili osjećaj nedostatka zraka, ubrzani otkucaji srca, napeti mišići, pojačano znojenje, nemir u želucu, vrtoglavica, drhtavica, trnci i nedostatak koncentracije. Postoji više vrsta anksioznosti, a ovaj dnevnik se fokusira na generalizirani i socijalni anksiozni poremećaj. Generalizirani anksiozni poremećaj odnosi se na stalnu i pretjeranu brigu o raznim budućim događajima. Briga je nerazmjerna stvarnoj situaciji, teško ju je kontrolirati i praćena je fizičkim nelagodama. Socijalni anksiozni poremećaj se odnosi na strah i izbjegavanje društvenih situacija zbog nelagode i straha od promatranja i osude.</p> <p>Anksiozne misli mogu biti zastrašujuće, ali postoji puno načina na koje si možete pomoći. Razgovor s bliskim osobama ili stručnjacima, duboko disanje, preusmjeravanje pažnje na kamenje vrtina, ponavljanje afirmacija s motivirajućih kartica i zapisivanje briga neki su od načina, a još puno njih možete naučiti iz ovog dnevnika. Usavršavanjem tehnika vratite si osjećaj kontrole i otkrijte snagu koja je u vama.</p> <p>Vrijeme je za sretniji i smireniji život!</p>
--	--

Slika 5.2.2 Prijelom teksta na stranici Uvoda

<h2>UPUTE ZA KORIŠTENJE DNEVNIKA</h2> <p>Vodenje dnevnika je vrlo korisno za osobe koje se bore s anksioznim mislima. Zapisivanje briga i strahova pomaže u njihovom boljem razumijevanju i smanjuje im utjecaj na raspoloženje. Kada zapišete brigu na papir oslobađate ju iz vašeg uma te ju možete svjesnije i objektivnije proučiti. Pretvaranjem negativnih misli u pozitivne mogućnosti, smanjuje se stres i strah koje stvara anksioznost.</p> <p>Dnevnik je osmišljen za 2025. godinu i podijeljen po mjesecima. Za svaki mjesec ima 4 stranice: kalendar, stranica briga, stranica mogućnosti i tema mjeseca. Stranica s kalendarom služi za zapisivanje dolazećih obaveza i događanja kako bi se smanjio stres zbog mogućeg zaboravljanja. Stranica za brige je prostor za zapisivanje svih briga, strahova i izazova na koje naidete. Na stranici mogućnosti, zapisane brige s prošle stranice pretvorite u pozitivne afirmacije. Za svaki mjesec je odabrana drugačija tema koja ima popratni tekst i savjete. Teme su odabrane prema najčešćim izazovima s kojima se susreću anksiozne osobe. Kroz mjesec dana imate vremena posvetiti se određenoj temi te ono što ste naučili dalje koristiti kroz život.</p> <p>Primjeri negativnih misli i pretvaranje istih u pozitivne afirmacije:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neću stići sve napraviti. → Znam organizirati svoje vrijeme kako bih sve stigao/la. • Nitko ne želi slušati moje probleme. → Moji prijatelji će me rado saslušati i pomoći mi. • Sigurno ću reći nešto krivo. → Znam točno što trebam reći. • Prijatelj mi nije odgovorio na poruku, sigurno sam ga uvrijedio/la. → Prijatelj mi nije odgovorio jer je trenutno zauzet, odgovorit će mi kad bude mogao. • Sve moram napraviti savršeno. → Ne bojim se pogrešaka. <p>Ostale primjere afirmacija možete pronaći na motivirajućim karticama.</p>	<h2>NAPOMENA</h2> <p>Iako savjeti u ovom dnevniku mogu olakšati izazove s kojima se susreću osobe s anksioznošću, dnevnik nije osmišljen kao zamjena za rad sa psihijatrima i psiholozima. Ako vam anksiozne misli otežavaju svakodnevnicu, dobro je razgovarati sa stručnjacima.</p>
--	---

Slika 5.2.3 Prijelom teksta na stranicama Uputa i Napomene

važnost sadašnjeg trenutka

Život je često ispunjen brigama i strahovima koje onemogućuju razmišljanje o stvarnim poteškoćama. Kada smo potpuno prisutni u sadašnjem trenutku, svjesni smo svake misli i osjećaja bez prosuđivanja ili preuveličavanja poteškoća. Na taj se način može potpuno shvatiti od kuda dolazi nemir i ublažiti ili ukloniti anksioznost.

Kako biste postigli potpunu svjesnost sadašnjeg trenutka, bitno je ukloniti strahove koji vas u tome priječē. Tada ćete promatrati svoje misli, osjećaje i tijelo u trenutku u kojem se nalazite, bez dodavanja poteškoća. Kroz svjesnost se učite suočavati s anksioznim mislima i osjećajima na jednostavan način.

Ne očekujte brzi napredak, već uporni rad i pripremite se na strpljenje. Počnite s malim koracima; svakodnevnim trenucima pažnje na disanje, na mirise, zvukove, osjete, okuse i događaje koji su ugodni. Ako vas smeta zvuk usmjerite pažnju na neki drugi podražaj, npr. stisnite neku točku na šaci i time će vam pažnja biti usmjerena na taj jači podražaj, a ne na zvuk koji vas uznemiruje. Odaberite jedan od kamenja vrlina te ga primite, dodirujte i promatrajte. Ako vas opterećuju misli okupirajte se smiješnim sadržajem na mobitelu. Može vam pomoći i mirisanje parfema koji volite ili odlazak u cvjetnjak ili šumu. Najviše pomažu vježbe opuštanja.

Kroz ovaj se mjesec sjetite da je sadašnji trenutak jedino mjesto gdje zaista živimo. Dopustite si da budete tamo, u potpunosti prisutni i otvoreni za sve dobro što život ima za ponuditi.

savjeti:

- ujutro nakon buđenja i kroz cijeli dan obratite pažnju na svoj dah, polako udišite i izdišite na nos (ako možete)
- osjećajte tijelo u svakom trenutku, što god radili, prvo stopala, a zatim i ostatak tijela
- obratite pažnju na dobre podražaje i događaje te o njima razmišljajte kroz cijeli dan, zanemarujući neugodne trenutke koji su prošli i na koje više nemate utjecaj
- kad se osjećate tjeskobno, odaberite jednu boju i tražite sve predmete te boje oko sebe
- svaki dan izručite jednu motivirajuću karticu i ponavljajte dobivenu afirmaciju
- ovaj mjesec je preporučeno korištenje kamena koncentracije ili izaberite onaj koji će vam pomoći za izazov koji vas očekuje u nekom danu

veljača

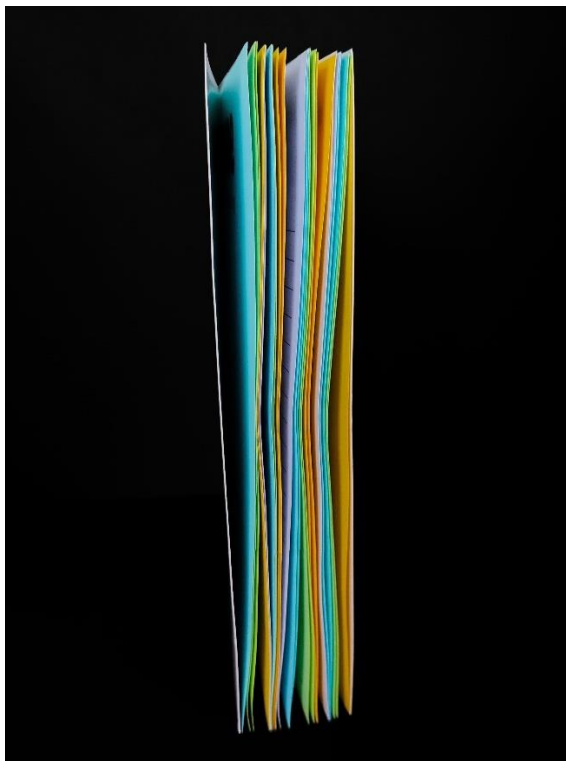
Ne moraš se brinuti da ćeš zaboraviti na obaveze ako ih ovdje zapíšeš.

pon	3	10	17	24
uto	4	11	18	25
sri	5	12	19	26
čet	6	13	20	27
pet	7	14	21	28
sub	1	8	15	22
ned	2	9	16	23

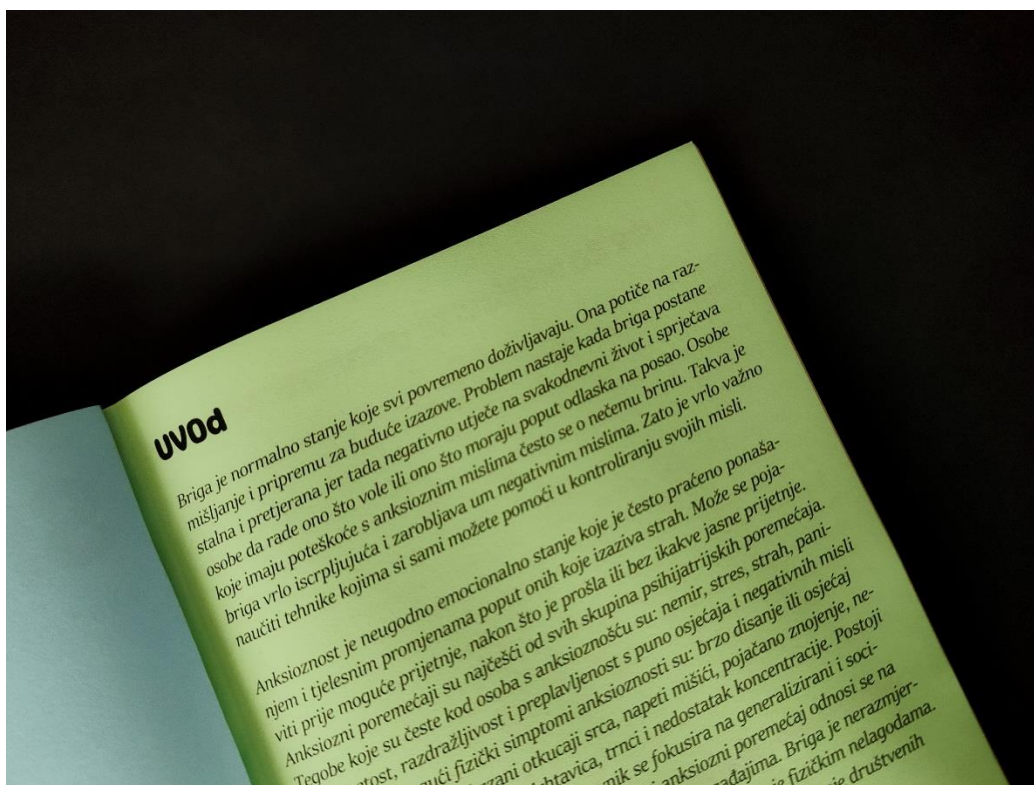
Slika 5.2.6 Prijelom teksta na stranici teme mjeseca za siječanj i kalendara za veljaču



Slika 5.2.7 Fotografija naslovnice dnevnika



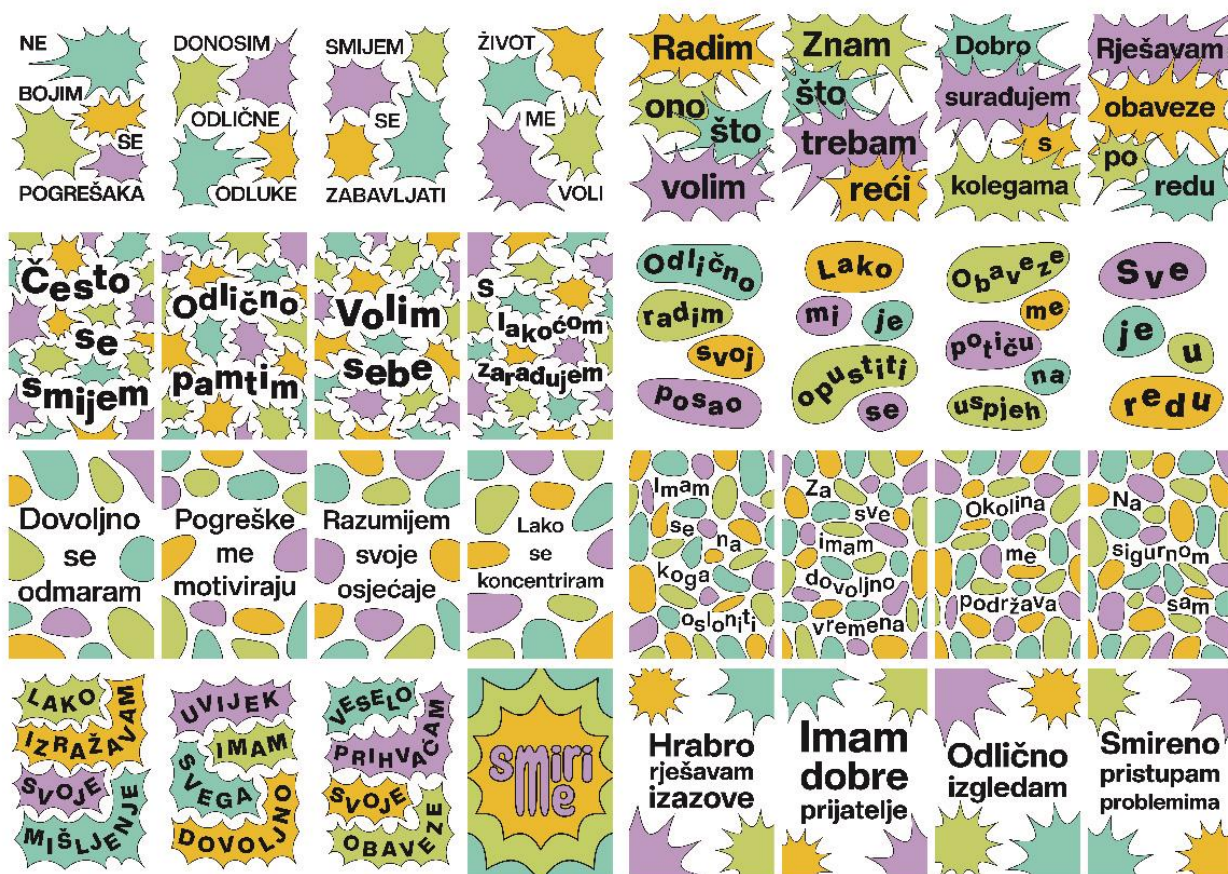
Slika 5.2.8 Fotografija listova dnevnika



Slika 5.2.9 Fotografija uvodne stranice dnevnika

5.3. Motivirajuće karte

Za set je izrađena 31 karta sa osmišljenim afirmacijama. Osmišljeno je da osoba svaki dan izvuče jednu kartu i ponavlja afirmaciju s nje cijeli dan. Dužina karata je 7 cm, a visina 10 cm. Sve karte s prednje strane imaju bijelu pozadinu na kojoj su oblici u bojama i crni tekst. Font koji je korišten na njima je Creato Display, a korišteni rezovi su: Bold, ExtraBold i Black. Za karte sam napravila osam različitih dizajna na koje sam dodavala afirmacije. Na nekima je tekst unutar oblika, a na ostalima oblici okružuju tekst. Crni tekst debljih rezova u kontrastu je s oblicima svijetlih boja. Na svakoj karti nalaze se sve četiri boje koje se provlače kroz cijeli set. Na stražnjoj strani karte nalazi se jedan od logoa. Ljubičasti tekst je unutar žutog zvjezdastog oblika koji je unutar većeg zelenog oblika na plavoj pozadini.



Slika 5.3.1 Dizajn Motivirajućih karata



Slika 5.3.2 Fotografija obje strane karte

Za karte je napravljena kutija dužine 7,4 cm, visine 10,4 cm i širine 1,5 cm. Kutija je bijela i otvara se s gornje i donje strane. Na prednjoj strani nalazi se verzija loga za kutije koja se sastoji od ljubičastog zvjezdastog oblik čiji vrhovi prelaze i na bočne strane kutije. Unutar oblika je naziv „smiri me“ i manji žuti oblik u kojem je tekst „motivirajuće karte“. Na stražnjoj strani nalaze se dva oblika; u zelenom su upute za korištenje karata, a u plavom podaci o radu.



Slika 5.3.3 Dizajn kutije za Motivirajuće karte

5.4. Kamenje vrlina

U setu se nalazi i Kamenje vrlina koje služi za odvlačenje pažnje od anksioznih misli. Svaki kamen pomaže za jednu osobinu bitnu za suočavanje s anksioznošću i obojani su prema tome. Kamenje, koje je pronađeno u prirodi je oprano, prebojano s temeljnim slojem te obojano akrilnim bojama. Za kamenje je od tkanine tila napravljena mala prozirnobijela vrećica zašivena koncima u bojama kamenja. Vrećica ima dvije vrpce s kojima se može zavezati te je praktična za nošenje.

Kamen stabilnosti je hrapavi kamen zelene boje, čija tekstura i boja potiču osjećaj sigurnosti, prizemljenosti i povezanosti s prirodom. Kamen opuštanja je glatki, zaobljeni kamen umirujuće plave boje, koji smiruje um i tijelo. Kada se drži u ruci, njegov oblik i tekstura potiču osjećaj unutarnjeg mira. Kamen hrabrosti je veći kamen ljubičaste boje, koji simbolizira snagu, samopouzdanje i hrabrost potrebnu za suočavanje s izazovima i prevladavanje strahova. Ovaj kamen pomaže osobi da se osjeća snažno i odlučno, usmjeravajući misli prema vlastitim sposobnostima. Za poticanje koncentracije namijenjena su četiri mala, kamena žute boje. Njihova svijetla, energična žuta boja potiče mentalnu aktivnost i jasnoću. Veličina i oblik omogućuju osobi da ih premeće među prstima, potičući usmjerenost i prisutnost u sadašnjem trenutku.

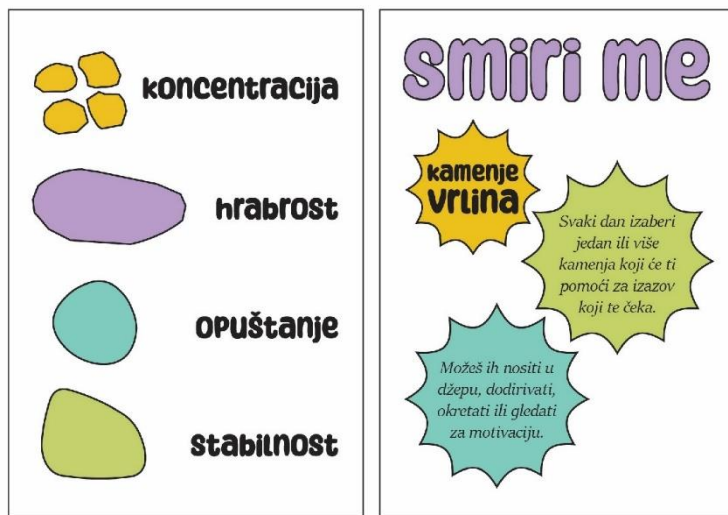


Slika 5.4.1 Fotografija Kamenja vrlina

Kamenje vrlina je osmišljeno da pruži taktilnu stimulaciju koja pomaže u preusmjeravanju pažnje s negativnih misli i pruža osjećaj kontrole. Dodirivanje i igranje kamenjem može biti

umirujuće i pomoći u uspostavljanju osjećaja sigurnosti i emocionalne ravnoteže, pružajući korisnicima praktičan i učinkovit alat za suočavanje s tjeskobom u svakodnevnom životu.

Uz kamenje dolazi kartica s objašnjenjem i uputama za korištenje. Na prednjoj strani nalaze se ilustracije kamenja u pripadajućim bojama i napisano je koji kamen predstavlja koju osobinu. Korišten je font Motley Forces. Na poledini piše naziv „smiri me“, ispod njega je žuti zvjezdasti oblik u kojem piše „kamenje vrlina“, a u zelenom i plavom obliku napisane su upute.

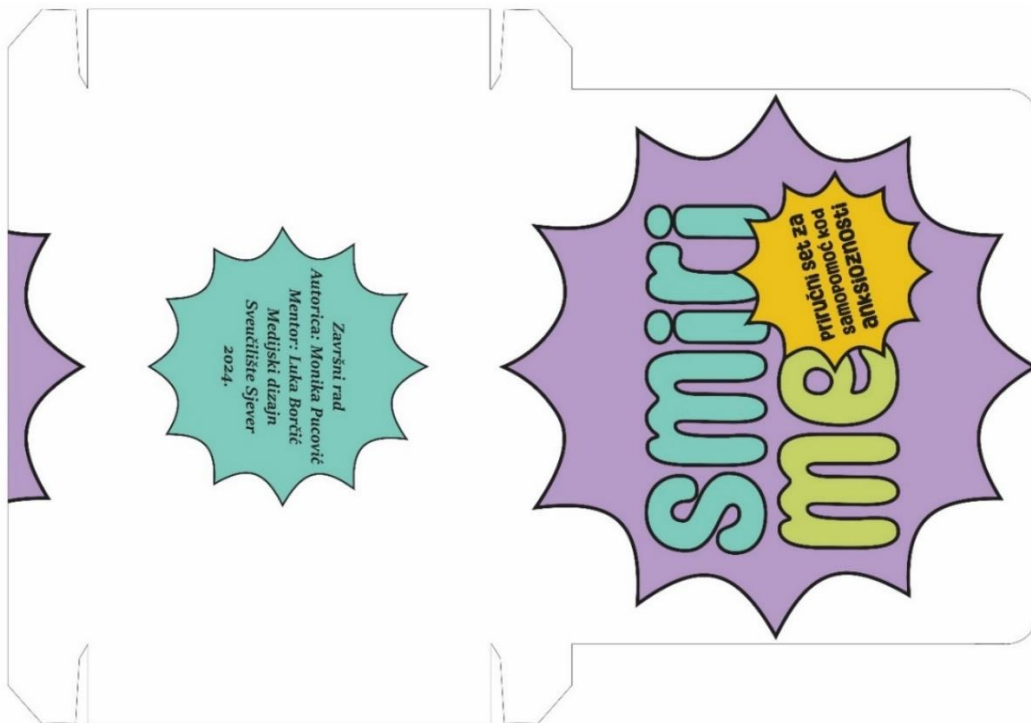


Slika 5.4.2 Dizajn uputa za Kamenje vrlina

5.5. Kutija

Cijeli set složen je u kutiju. Kutija je izrađena od debljeg bijelog papira s tiskanim dizajnom. Otvara se s gornje strane. Dužina kutije je 22 cm, širina je 16 cm, a visina 3 cm. Na poklopcu je tiskan ljubičasti oblik na kojem je naziv seta „smiri me“ i u manjem žutom obliku tekst „priručni set za samopomoć kod anksioznosti“. Na dnu kutije je tiskan plavi oblik u kojem pišu podaci o Završnom radu. Kutija je osmišljena kao ambalaža za cijeli set i u nju idu dnevnik, karte i kamenje.

Unutar kutije od debljeg papira izradila sam okvir kako se predmeti unutra ne bi micali i savijali. Okvir ima dva odvojena prostora u koji idu kutija s Motivirajućim kartama i vrećica s Kamenjem vrlina. Preko toga se stavlja dnevnik.



Slika 5.5.1 Dizajn kutije za set „Smiri me“



Slika 5.5.2 Fotografija kutije za set „Smiri me“

6. Promocija proizvoda

Ciljana skupina za set „Smiri me“ su mladi koji puno vremena provode na društvenim mrežama pa sam odlučila da je najbolje promovirati proizvod njima.

Instagram je društvena mreža na kojoj korisnici mogu objavljivati, uređivati i slati fotografije i videozapise. Aplikacija je pokrenuta u listopadu 2010. godine. Danas ima 2 milijarde aktivnih korisnika, što ju čini jednom od 4 najkorištenije društvene mreže. Više od polovice mladih u svijetu ju koristi. U Hrvatskoj je početkom 2024. godine imala 1,40 milijuna korisnika. Instagram oglasi dosežu do 35% ukupnog stanovništva. [16]

6.1. Teaser kampanje

Teaser kampanje su jako popularne u oglašivačkoj industriji. Predstavljaju niz oglasa koji polako najavljuju nadolazeći događaj ili proizvod. Nedorečene zagonetne informacije pobuđuju zanimanje i time nestrpljivost u iščekivanju proizvoda. Kada konačno saznaju o čemu se radi već su zainteresirani za proizvod iako do tada uopće nisu znali treba li im. Ljudi međusobno razgovaraju o tim najavama i zajedno pokušavaju otkriti o čemu se radi. Stručnjaci pažljivo planiraju svaku fazu otkrivanja kako bi potaknuli uzbuđenje kod korisnika. To je razlog zašto sam se odlučila za ovaj način oglašavanja proizvoda. [17]

6.2. Promocija seta „Smiri me“

Način promocije koji sam odabrala za ovaj proizvod je teaser kampanja pomoću objava na Instagramu. Kampanja se sastoji od 5 objava koje najavljuju proizvod i finalnom koja objašnjava o čemu se radi. Objave su dizajnirane u Adobe Illustratoru na formatu 1080 x 1080 px, što je standardni format za objave na Instagramu. Dizajn objava je jednostavan i u skladu sa vizualnim identitetom proizvoda.

Na bijeloj pozadini nalazi se usklična rečenica u prvom licu koja govori o poteškoći koja je česta kod osoba s anksioznosti. Njome se privlači pažnja ciljane publike koja se može poistovjetiti s napisanom poteškoćom. Ispod rečenice je logo proizvoda, isti kao na kutijama, ali umjesto naziva

proizvoda u malom žutom obliku nalazi se upitnik. Taj upitnik dodatno pojačava znatiželju kod publike. Time logo zapravo simbolizira pitanje koje osobe s anksioznošću često pomisle, tražeći rješenja i smirenje. Rečenice s problemima se izmjenjuju na svakoj objavi kako bi kampanja obuhvatila više poteškoća s kojima se publika može poistovjetiti. Na finalnoj objavi centriran je logo seta, ali upitnik je zamijenjen tekстом „set za samopomoć kod anksioznosti“. Tom objavom otkriva se proizvod koji je rješenje za ranije istaknute izazove. Osmišljeno je da se u opisu objave dodatno objasni set i sve što se nalazi u njemu te na koje načine im može pomoći. U opisu profila nalazila bi se poveznica preko koje bi se mogao kupiti proizvod.



Slika 6.2.1 Dizajn objava za promociju seta „Smiri me“



Slika 6.2.2 Prikaz promotivne objave na Instagramu

7. Zaključak

Anksiozni poremećaji su vrlo rašireni među ljudima i najlakše se liječe od svih psihijatrijskih poremećaja. Kako slične na uobičajenu brigu i strah, najčešće se zanemaruju, a i zbog toga što ne žele svi dijeliti svoje probleme sa stručnim osobama. Smatram da je ovaj set za anksioznost primjeren za svakoga s tim tegobama, a osobito za studente. Cijeli set se lako stavi u ruksak i može se ponijeti bilo gdje. Pogodan je za korištenje u javnom prijevozu ili pri čekanju ispita i drugih stresnih događaja. U takvim situacijama savjeti iz Dnevnika briga i mogućnosti mogu umiriti, Motivirajuće karte ohrabriti, a Kamenje vrlina preusmjeriti pažnju. Boje koje su korištene za dizajniranje seta su svijetle i umirujuće te svaka simbolično predstavlja jednu od pozitivnih osobina. Zvezdasti oblici koji predstavljaju misli ispunjeni su opuštajućim bojama i samim pogledom na njih strah se mijenja u smisleno razmišljanje. Dizajn s oblicima kamenčića ciljano duboko umiruje. Cijeli set zajedno čini cjelinu koja osobi daje mir, snagu i želju da se suoči s novonastalom situacijom.



IZJAVA O AUTORSTVU

Završni/diplomski/specijalistički rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, MONIKA PUCOVIĆ (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog/specijalističkog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom PRIRUČNI SET ZA SAMOPOMOĆ KOD ANKSIOZNOSTI (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

Monika Pucović

(vlastoručni potpis)

Sukladno članku 58., 59. i 61. Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti završne/diplomske/specijalističke radove sveučilišta su dužna objaviti u roku od 30 dana od dana obrane na nacionalnom repozitoriju odnosno repozitoriju visokog učilišta.

Sukladno članku 111. Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima student se ne može protiviti da se njegov završni rad stvoren na bilo kojem studiju na visokom učilištu učini dostupnim javnosti na odgovarajućoj javnoj mrežnoj bazi sveučilišne knjižnice, knjižnice sastavnice sveučilišta, knjižnice veleučilišta ili visoke škole i/ili na javnoj mrežnoj bazi završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice, sukladno zakonu kojim se uređuje umjetnička djelatnost i visoko obrazovanje.

8. Literatura

- [1] <https://www.hemed.hr/Default.aspx?sid=12576>, dostupno 9.9.2024.
- [2] [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20-%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20-%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf), dostupno 9.9.2024.
- [3] <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/33656/Simptomi-anksioznosti.html>, dostupno 9.9.2024.
- [4] <https://www.zdravobudi.hr/clanak/psihijatrija/gap-ili-generalizirani-anksiozni-poremecaj-18386>, dostupno 10.9.2024.
- [5] <https://www.zdravobudi.hr/clanak/psihijatrija/generalizirani-anksiozni-poremecaj-2-dio-18550>, dostupno 10.9.2024.
- [6] <https://www.zdravobudi.hr/clanak/psihijatrija/anksiozni-poremecaji-4-dio-18820>, dostupno 10.9.2024.
- [7] <https://nepopularna.org/mala-skola-anksioznosti-sto-kada-i-kako/>, dostupno 10.9.2024.
- [8] <https://www.enciklopedija.hr/clanak/dnevnik>, dostupno 12.9.2024.
- [9] <https://psychcentral.com/anxiety/how-to-journal-for-anxiety#prompts>, dostupno 12.9.2024.
- [10] https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search_by_id&id=dlhnWxA%253D, dostupno 12.9.2024.
- [11] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6305886/>, dostupno 12.9.2024.
- [12] <https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/psihologija/pozitivne-afirmacije-sto-su-za-sto-sluze-i-zasto-bismo-ih-trebali-koristiti>, dostupno 12.9.2024.
- [13] <https://www.lifespan.org/lifespan-living/fidget-toys-what-are-they-and-how-can-they-help-children-and-adults>, dostupno 12.9.2024.
- [14] <https://www.betterhelp.com/advice/anxiety/fidget-toys-for-anxiety/>, dostupno 12.9.2024.

[15] <https://www.betterhelp.com/advice/worry/would-a-worry-stone-help-me-cope/>,
dostupno 12.9.2024.

[16] <https://datareportal.com/reports/digital-2024-croatia>, dostupno 13.9.2024.

[17] <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/what-is-teaser-campaign>,
dostupno 13.9.2024.

Popis slika

Slika 2.1.1: Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje, peto izdanje, izvor: https://www.ocduk.org/ocd/clinical-classification-of-ocd/dsm-and-ocd/ , dostupno 13.9.2024.....	3
Slika 4.1.1: Dnevnik za anksioznost: The Anti-Anxiety Notebook, izvor: https://shop.therapynotebooks.com/products/anti-anxiety-notebook?srsltid=AfmBOoqfPj_bLipzySW9xic9wwL59iQnSaFSpJqCGsi4gr52ZTUE0tgO , dostupno 14.9.2024.....	15
Slika 4.2.1: Poster s pozitivnim afirmacijama, izvor: https://www.etsy.com/listing/1548921570/aura-poster-set-of-3-affirmation-poster?epik=dj0yJnU9cGJPcmRHUWZ2TThVUkI2TDINRXY1MmhwNTZBX040UkUmcD0wJm49NTRTYzIINERvUW1GcVFEbEZXOWRadyZ0PUFBQUFBR2JsY2NR , dostupno 14.9.2024.....	16
Slika 4.3.1: Igračke za smirenje, izvor: https://wpsychservice.com/the-best-fidget-toys-for-adults-a-review-and-guide/ , dostupno 14.9.2024.....	17
Slika 4.4.1: Kamenje za brige oblikovano od dragog kamena, izvor: https://curiousnatureshop.com/products/assorted-gem-worry-stone , dostupno 13.9.2024.....	18
Slika 5.1: Fotografija Priručnog seta za samopomoć kod anksioznosti „Smiri me“, izvor: vlastita izrada.....	19
Slika 5.1.1: Boje koje su korištene za vizualni identitet, izvor: vlastita izrada	20
Slika 5.1.2: Varijacije vektorskih oblika koji su korišteni za dizajn, izvor: vlastita izrada.....	20
Slika 5.1.3: Varijacije loga za set „Smiri me“, izvor: vlastita izrada.....	21
Slika 5.2.1: Dizajn naslovnice Dnevnika briga i mogućnosti, izvor: vlastita izrada	22
Slika 5.2.2: Prijelom teksta na stranici Uvoda, izvor: vlastita izrada	23
Slika 5.2.3: Prijelom teksta na stranicama Uputa i Napomene, izvor: vlastita izrada	23
Slika 5.2.4: Prijelom teksta na stranici kalendara za siječanj, izvor: vlastita izrada.....	24

Slika 5.2.5: Prijelom teksta na Stranici briga i Stranici mogućnosti, izvor: vlastita izrada.....	24
Slika 5.2.6: Prijelom teksta na stranici teme mjeseca za siječanj i kalendara za veljaču, izvor: vlastita izrada	25
Slika 5.2.7: Fotografija naslovnice dnevnika, izvor: vlastita izrada	25
Slika 5.2.8: Fotografija listova dnevnika, izvor: vlastita izrada	26
Slika 5.2.9: Fotografija uvodne stranice dnevnika, izvor: vlastita izrada.....	26
Slika 5.3.1: Dizajn Motivirajućih karata, izvor: vlastita izrada	27
Slika 5.3.2: Fotografija obje strane karte, izvor: vlastita izrada	28
Slika 5.3.3: Dizajn kutije za Motivirajuće karte, izvor: vlastita izrada.....	28
Slika 5.4.1: Fotografija Kamenja vrlina, izvor: vlastita izrada	29
Slika 5.4.2: Dizajn uputa za Kamenje vrlina, izvor: vlastita izrada.....	30
Slika 5.5.1: Dizajn kutije za set „Smiri me“, izvor: vlastita izrada	31
Slika 5.5.2: Fotografija kutije za set „Smiri me“, izvor: vlastita izrada	31
Slika 6.2.1: Dizajn objava za promociju seta „Smiri me“, izvor: vlastita izrada.....	33
Slika 6.2.2: Prikaz promotivne objave na Instagramu, izvor: vlastita izrada	33

Prilozi

Tiskana kutija Priručnog seta za samopomoć kod anksioznosti „Smiri me“ u kojoj se nalaze: Dnevnik briga i mogućnosti, Motivirajuće karte u njihovoj kutiji, Kamenje vrlina u šivanoj vrećici te upute za korištenje kamenja.