

## O lęku słów kilka

Lęk jest normalną i naturalną częścią naszego życia. Jest częścią naszej ewolucji gatunkowej, pojawia się i rozwija na określonych etapach naszego życia. Jest jedną z emocji i jak każda z nich jest nam potrzebna w życiu. Łatwo nami manipuluje i sprawia, że sytuacje, które nigdy nie miały miejsca, bądź nie będą mieć miejsca (bo szansa na to, że się spełnią jest znikoma)- bezpośrednio wpływają na nasze samopoczucie.

Lęk wpływa na nasze ciało, myśli i zachowanie. Gdy się boimy, w naszym ciele zachodzą liczne zmiany m.in. przyspieszony oddech, drżenie mięśni, zawroty głowy, płacz, pocą nam się dłonie, ból brzucha albo głowy, przyspieszenie akcji serca, uderzenia gorąca, czujemy suchość w ustach.

W związku z tym co czujemy- zaczynamy "coś" myśleć, więc zapętlamy się i zagłębiamy w te najczarniejsze scenariusze.

Jak zwykle mamy wybór- skupić się na tym co negatywne lub pokierować swoje myśli na inny "tor".

Jak to zrobić? Poniżej kilka wskazówek:

### 1. Zadbaj o swoje ciało.

Ono odczuwa ten lęk i stres, więc mózg dostaje informacje - bój się - zaraz coś się stanie - i przełącza nas w tryb "przyczajki" i wszystko kojarzy nam się z jednym-tym stresującym tematem. Najłatwiej wpłynąć na nasze zachowanie w przeciwności do emocji i myśli.

Zatem:

Jeżeli odczuwasz napięcie, że coś zaczyna cię przerastać - wstań, pomachaj rękami, poruszaj nimi, pomachaj, pobiegaj w miejscu, zacznij robić pajacyki, udawaj orangutana :) - Cokolwiek co sprawia, że spada z Ciebie napięcie. Idealny byłby spacer, ale cóż- siedzimy w domu. Przynajmniej raz dziennie zrób jakieś ćwiczenia fizyczne lub potańcz do ulubionej muzyki:)

### 2. Oddychaj.

Kiedy dopada nas stres słyca nam się oddech, w związku z tym czujemy napięcie, ból głowy lub inne dolegliwości z tym związane. Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Czy podczas wdechu unosi się dłoń na piersi, czy też na brzuchu? A może obie się nieco unoszą? Jeśli unosi się ręka na klatce piersiowej – poćwicz oddychanie przeponowe – wyobraź sobie, że masz w brzuchu balon. Podczas wdechu balon nadyma się i „rośnie duży, okrągłutki”, dlatego twój brzuch się unosi. Podczas wydechu powietrze z balonu uchodzi i brzuch opada. Ćwicz ten sposób oddychania codziennie co najmniej do 3 minut.

### 3. Kontakt fizyczny:

Dużo przytulania, głaskania po plecach – wytwarza się wtedy dopamina, serotonina, oksytocyna – a co za tym idzie, obniżony kortyzol

4. Pooglądaj jakieś zabawne filmiki, może te które nagrywałaś ze znajomymi :) pozwolą "zająć twoje myśli", pośmiać się, odetchnąć, złapać dystans

5. Dozuj sobie informacje- jeżeli jakiś temat Cię stresuje- ogranicz informacje z nim związane do minimum, aby się nie nakręcać.

6. Nazywaj swoje emocje, to pierwszy krok do obniżenia napięcia, możesz powiedzieć" pod nosem: " jestem zła.. boje się... " to naprawdę pomaga, nazywając emocje- możemy się nimi "zaopiekować"

7. Skup się na czymś- pooglądaj drzewa za oknem, policz ile siedzi na nich ptaków, ile jest zaparkowanych niebieskich samochodów, a ile czerwonych, i oddychaj.

8. Zadzwoń, porozmawiaj z kimś życzliwym np o tym, co dziś będzie jadła, albo co jej się śniło

9. Zaczynij liczyć od 100 do 0.

10. Podziel dzień na etapy i po prostu staraj się je przetrwać np, najpierw od rana do 12:00 potem od 12 do 16:00, ustal swoje minimum funkcjonowania i dzień za dniem bierz na przetrwanie, aż poczujesz że wracają siły.

Jeżeli jest taka potrzeba powtórz wszystko raz jeszcze. Połóż się wcześniej spać, napij melisy.. I pomyślcie przez chwilę logicznie, realnie o tym co czujecie, a na sam koniec dnia pomyślcie o tym, co było miłe i fajne i co będziecie robić za np 2 miesiące ;)

W razie potrzeby skorzystajcie z pomocy specjalisty, obecnie wielu z nich oferuje darmową pomoc.

Opracowała M. Kamasa-Zapolska  
na podstawie Lęk u dzieci – Rapee, Lęk - M. Szponder,