

Pokonać lęk - jak go rozumieć i postępować?

Pokonać lęk

Niewygodne w przeżywaniu emocje i uczucia, lęk są nieodłącznymi towarzyszami naszego życia. Lęk porównywany jest do linii papilarnych, bo stanowi swego rodzaju mieszkankę cech naszego układu nerwowego, rodzaju więzi z rodziną, zwłaszcza z wczesnego dzieciństwa, sposobu w jaki byliśmy wychowywani, przekonań na temat tego, co bezpieczne, a co groźne wokół nas i czy w ogóle świat jest miejscem przyjaznym i przewidywalnym. Lęk może mieć szczególnie „wielkie oczy” i wyolbrzymiać niebezpieczeństwo w sytuacjach obiektywnie trudnych - widzimy, słyszymy, czytamy, że... - w jednym z najtrudniejszych okresów rozwojowych – wieku dorastania. U wielu ludzi w obliczu przytłaczających ich sytuacji życiowych właśnie wtedy pojawia się często zmienność nastrojów, złe samopoczucie, lęk. Wspomniane objawy naturalnie też znikają u ok. 10% populacji wraz z poprawą sytuacji i przejściem na następny etap rozwoju.

Lęk wymaga jednak podjęcia odpowiednich interwencji, gdy jest długotrwały i przekształca się w chorobę:

- pojawia się jako nadmiernie intensywne i często pojawiające się uczucie,
- utrzymuje się dłuższy czas,
- towarzyszy mu utrata kontroli nad własnym zachowaniem i poczuciem czasu,
- prowadzi do unikania trudnych sytuacji,
- powoduje ograniczenia – czasem znaczące - w życiu codziennym,
- wywołuje silne cierpienie psychiczne.

Powyższe kryteria mogą świadczyć już o zaburzeniach lękowych i zaburzeniach lękowych z powikłaniami, co wymaga interwencji specjalistów, terapeutycznych.

W sytuacjach kryzysów domowych, lokalnych i światowych (epidemii), trzeba szczególnie zadbać o dzieci i młodzież. Okres nastoletni – zmian biologicznych, budowania tożsamości i poszukiwania odpowiedzi na pytania „kim jestem i będę?” - w swojej naturze i tak wiąże się ze wzmożonymi napięciami i zmiennością nastrojów.

Wstępem do wsparcia – i już dużą pomocą - jest zawsze rozmowa, która pozwoli

nastolatki poukładać myśli i przekonania o świecie, sytuacji i nim samym. Tu należy odróżnić strach - dotyczący realnej sytuacji (mózg wtedy podejmuje czasem szybką decyzję o walce, ucieczce czy bezruchu..., dzięki czemu decyduje nawet o przetrwaniu...) - od lęku, sytuacji irracjonalnej i niewywołanej realnym zagrożeniem. Lęk i występujące z nim objawy fizjologiczne są też „normalną” sytuacją w stresie. Wiele napięć wiąże się z poczuciem nierozumienia sytuacji, potrzeb, siebie i zaprogramowania organizmu na „walka-ucieczkę”. **Przyjęcie postawy „Rozumiem, akceptuję, to w porządku/ normalne tak czuć, masz prawo się bać, złościć...” może otworzyć nastolatka na przyjęcie pomocy. Wysła bowiem komunikat „Jestem z Tobą, rozumiem, akceptuję...”. Buduje relację i otwiera przestrzeń. Warto porozmawiać o tym, jak zostaliśmy „zaprogramowani do wyłapywania zagrożeń, negatywnych informacji” i co się wtedy dzieje z naszym ciałem. Zapytać nastolatka, jak i gdzie odczuwa napięcie w ciele i zachęcić do „nawiązywania kontaktu” ze swoim ciałem. Wspólnego przejrzenia w Internecie – wszak to jego ulubione terytorium działania - kilku proponowanych przez specjalistów technik oddechowych, relaksacyjnych (jak Trening Jacobsona, Trening Autogenny Schulza) oraz ćwiczeń uważności (świadomego kierowania uwagi na bycie „tu i teraz”, kierowania uwagi na fakty i płynące też z nich i pozytywne), ćwiczenia na formułowanie nowych - pozytywnych myśli. W rozmowie z nastolatkiem, gdy jego mózg nakręca negatywne myśli można zastosować pytania, typu: „Jakie są dowody na prawdziwość tej myśli, czy są jakieś inne fakty, które podważają tę myśl, co powiedziałbyś najlepszemu przyjacielowi, gdybyś wiedział, że ma takie myśli?”. Często takim natychmiastowym hamulcem do szybko nakręcających się negatywnych myśli może być zdanie-klucz: „Na pewno nie stanie się nic złego”, co nie zawsze jest prawdziwe i należy stosować bardzo ostrożnie. Pomocną mogą być wspólnie czytane opowiadania terapeutyczne, aktywność fizyczna, w tym spacer, jazda na rowerze, pływanie oraz podręczne techniki oddychania do zastosowania „tu i teraz”, np.:**

Kwadrat oddechu, wyszukana w Internecie na stronie Skrzydła Centrum Wysokich Wibracji, technika skutecznie obniżająca napięcia emocjonalne do zastosowania w domu. Polecana przede wszystkim dla osób, które doświadczają silnych stanów emocjonalnych, lęku, złości w sytuacjach niespodziewanie trudnych:

- zamknij oczy i wdychaj powietrze powoli przez nos, jednocześnie licząc do 4
- wstrzymaj oddech „do środka” i policz ponownie do 4, starając się nie zaciskać ust ani nosa
- zacznij powoli wydychać powietrze, również licząc do 4
- na koniec wstrzymaj oddech na wydechu też licząc do 4

Opracowanie: psycholog Bożena Ramutkowska-Celej

Wybrana z rynku wydawniczego literatura:

- 1-Struktura "ja" a związek między agresywnością i lękiem; Dorota Kubacka-Jasiecka
- 2-Wszystko co chcielibyście wiedzieć o lęku (i o co boicie się zapytać); H.-U. Wittchen
- 3 - Lęk, gniew, agresja, Jeno Ranschburg
- 4-Oswoić lęk : jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki?; Judith Bemis, Amr Barrada
- 5-Jak opanować złość zanim ona opanuje Ciebie; Albert Ellis