



lęk

przyjaciel czy wróg?



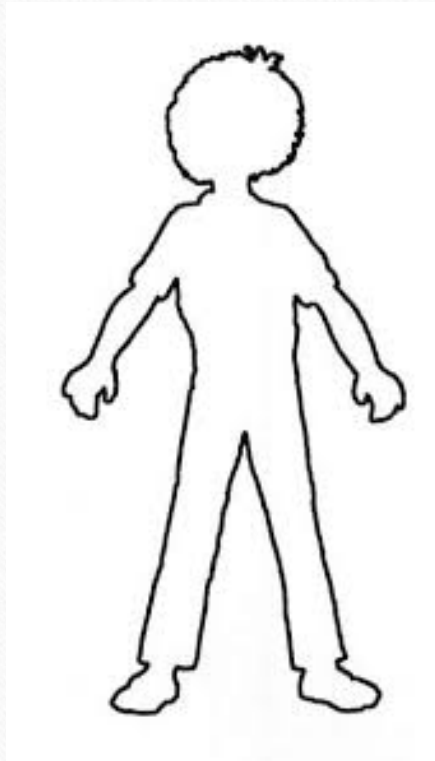
warto wiedzieć

Lęk stanowi powszechne uczucie, zwykle określane jako „niepokój” lub „obawa”. Prędzej czy później każdy doświadcza uczucia lęku. Stan ten w dużym stopniu daje się kontrolować.

Chociaż wszyscy doświadczamy lęku, niektórzy z nas odczuwają go częściej i mocniej. Twoje własne odczucie lęku będzie zależało od:

- genetyki – tego, jak odczuwali lęk rodzice, dziadkowie;
- chemii mózgu –rodzaju i ilości substancji chemicznych aktywnych w mózgu;
- wydarzeń w życiu – sytuacji, którym stawiasz czoło w życiu;
- osobowości – jak postrzegasz i interpretujesz to, co cię spotyka w życiu.

jak reaguje ciało?



POWSZECHNE OZNAKI I SYMPTOMY LĘKU:

- przyspieszone bicie serca/kołatanie serca;
- drżenie ciała/rąk;
- szybki/płytki oddech/ duszność;
- zawroty głowy/ból głowy;
- nudności;
- nadmierna potliwość dłoni/ciała;
- poczucie osłabienia/omdlenia;
- trudności ze snem;
- kłopoty z koncentracją i logicznym myśleniem.

główne funkcje lęku



lęk jest sposobem mózgu na zwrócenie twojej uwagi

Emocje rejestrowane przez układ nerwowy wysyłają sygnał do ciała, tak abyśmy mogli poradzić sobie z zastaną sytuacją.

Gdy widzisz, albo wyobrażasz sobie węża to niemal automatycznie czujesz strach. Twój system nerwowy zaczyna tak sterować organizmem, że do mięśni dostarczany jest tlen, przyspiesza tętno.

Wszystko to dzieje się bez udziału woli, aby człowiek mógł skuteczniej poradzić sobie z zagrożeniem.

główne funkcje lęku

lęk przygotowuje do (re)akcji

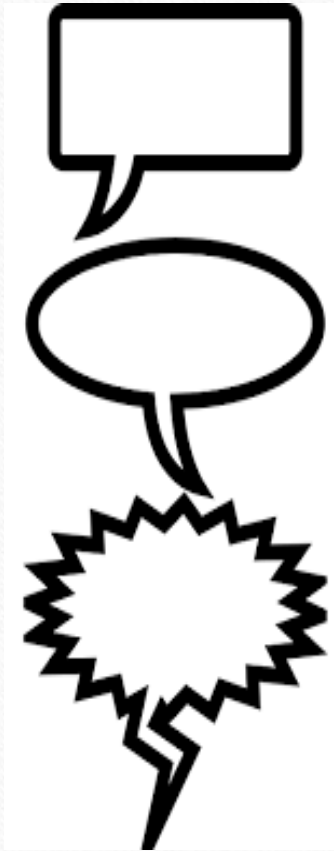
Kiedy odczuwasz lęk, twój mózg aktywuje złożoną sieć połączeń nerwowych, hormonów i innych substancji chemicznych, aby przygotować cię do działania.

- wydzielanie hormonów (m.in. adrenaliny) przyspiesza rytm uderzeń serca;
- serce bije szybciej, dostarczając całemu ciału większej ilości krwi;
- naczynia krwionośne zwężają się, dzięki czemu krew jest natychmiast transportowana do mięśni, gdzie może okazać się konieczna, kiedy będziesz musiał wkroczyć do akcji;
- do krwi zostaje uwolniona glukoza i zwiększa się tempo oddechu, dzięki czemu krew zostaje zaopatrzona w dodający energii cukier i tlen, których potrzebujesz, aby szybko się poruszać.



główne funkcje lęku

lęk wpływa na sposób myślenia



W sytuacjach postrzeganych jako zagrażające/niemiłe mózg uruchamia nie tylko zmiany w twoim stanie fizycznym i emocjonalnym.

Wysyła także sygnał alarmowy do tej jego części, która odpowiada za analizę. Ma to na celu danie ci szansy na podjęcie decyzji, czy należy zareagować, a jeśli tak, to jak ta reakcja powinna wyglądać, np. *ten samochód kieruje się prosto na mnie, muszę uciekać!*

A ponieważ tylko ty jesteś w stanie kontrolować własne myśli, w każdej chwili możesz wywołać u siebie uczucie spokoju lub też niepokoju.

„Wysłuchajmy” się w myśli dwóch chłopców: *nauczyciel ogłosił, że klasa wybierze się na tor jazdy na rolkach. Jeden z chłopców ćwiczy tę umiejętność od roku i planuje wziąć udział w konkursie jazdy na rolkach; drugi z nich jeździł na rolkach tylko raz w życiu, ciągle się przewracał, obijał kostki..*

Jak sądzisz, o czym pomyśli każdy z nich? Czy pomyślą o tym samym, czy też o czymś zupełnie innym?

kiedy lęk staje się problemem

obalanie mitu

lęk jest złą emocją; powinieneś dążyć do tego, aby nigdy nie odczuwać lęku

nie jest to takie proste – lęk jest jedną z szeregu emocji, które są niezbędne dla prawidłowego działania naszego mózgu; kluczem jest nauczyć się jak, dlaczego i kiedy lęk może stać się problematyczny

- ✓ lęk wywoływany zbyt często, mi in. dążenie do celów, które są nierealistyczne lub niemożliwe do osiągnięcia (np. „nigdy, przenigdy nie wolno popełnić mi błędu);
- ✓ podatność na myślenie w określony sposób, który zamiast okazać się konstruktywny i pomocny w analizowaniu sytuacji wywołującej lęk, dodatkowo ten lęk wzmacnia (np. nikt mnie lubi; pewnie śmieją się ze mnie; zbląźnię się);
- ✓ sposób, w jaki doświadczamy lęku – ten zaś jest tak silny, jak silne mogą być fizyczne doznania przez niego wywołane (np. atak paniki – duszności, kołatanie serca)

oswajamy lęk

obalanie mitu

**lęk jest wyłącznie oznaką słabości -
powinieneś po prostu zignorować go
i pogodzić się z nim**

nieprawda! lęk pojawia się z ważnego
powodu; zwykłe ignorowanie go nie
sprawi, że po prostu zniknie

- ❖ pamiętaj, lęk nie rośnie w nieskończoność, tylko do pewnego poziomu, potem maleje i zaczyna opadać;
- ❖ nazwij to, co czujesz, np. boję się, drzę ze strachu;
- ❖ zauważ, w których częściach ciała i w jaki sposób odczuwasz strach - znacznie łatwiej jest go oswoić, gdy wiemy, gdzie się umiejscowił;
- ❖ powiedz o lęku komuś, kto cię zrozumie;
- ❖ pomyśl o czymś miłym, albo o sytuacji kiedy poradziłeś sobie z podobną sytuacją

co jeszcze może pomóc?

- ❖ podążaj za swoim oddechem – oddychanie stanowi naturalne i skuteczne narzędzie zmniejszania uczucia lęku i utrzymania wewnętrznego poczucia spokoju; jednym ze sposobów takiego zastosowania oddechu jest zwykła jego świadomość;
- ❖ bądź dla siebie życzliwy – wysyłanie do siebie pozytywnych komunikatów /afirmacji/ sprawi, że poczujesz większy spokój (np. „jestem w stanie odrobić wszystkie zadania domowe, ponieważ wiem, jak mądrze wykorzystać swój czas”; dam radę!; jestem odważny!);
- ❖ więcej ćwiczeń, mniejszy lęk – aktywność fizyczna może pomóc w obniżeniu poziomu lęku; ćwiczenia w momencie odczuwania niepokoju mogą zmniejszyć towarzyszące nam wówczas napięcie;
- ❖ relaksacja – kiedy odczuwamy lęk nasze mięśnie są zwykle napięte; świadome rozluźnianie mięśni poszczególnych partii ciała wpłynie na stopniowe odprężenie i ograniczenie odczuwanego lęku.

zatem przyjaciel czy wróg?

obalanie mitu

niektórzy ludzie nie boją się niczego

- nikt nie jest w stanie normalnie funkcjonować bez odczuwania lęku;
- jest to niezbędny element naszego życia;
- lęk pomaga osiągać cele i unikać katastrofy – w pracy, w relacjach z innymi, w życiu osobistym..



J.Komorowska, L.Remiszewska,
G.Rasztawicka, K.Rzepińska