




## *Oswoić lęk.*

### **Jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki?**

Emocje to jedno z naszych podstawowych „wyposażzeń”, obok myślenia, pamięci, wyobraźni, sygnałów z ciała, relacji, doświadczeń, stanu konta  itp.

Odczuwanie emocji wzbogaca życie i pokazuje nasz stosunek do rzeczywistości. Problem pojawia się wówczas, gdy emocje są nieprzystosowane i nieadekwatne oraz zaburzą funkcjonowanie. W sytuacji zagrożenia epidemiologicznego nie ma nic dziwnego w tym, że odczuwamy niepokój i lęk. Nowość sytuacji, ograniczenia, nagłe zmiany i zagrożenia zdrowotne zwykle wywołują lęk i dyskomfort u ludzi we względnej normie psychicznej . Aktualna sytuacja epidemiologiczna może budzić bardziej pierwotne emocje i lęki.

Odczuwanie niepokoju choć nieprzyjemne, jest naturalną ludzką reakcją, często potrzebną do zabezpieczenia, ostrożnego działania, walki, przygotowania się na sytuację.

Problem pojawia się wówczas, gdy zaczynamy odczuwać przerażenie i katastrofizować lub zaprzeczamy powagę sytuacji odczuwając obojętność i przeciwfobicznie prowokujemy sytuacje ryzyka. Nie chodzi zatem o udawanie, że nic się nie dzieje, mimo zmian na zewnątrz, w życiu rodzinnym i zawodowym, ale chodzi o to, aby uwzględniając sytuację troszczyć się o siebie i innych, budować rozumiejącą postawę wobec własnego wnętrza, być wsparciem dla siebie i dzieci. Ale bez napięcia w tym względzie .

U osób z zaburzeniami lękowymi w obecnej sytuacji pewne niekorzystne tendencje w myśleniu i odczuwaniu mogą się nasilać.

Przyczyny zaburzeń lękowych są złożone i wielorakie. Wynikają z konfliktów i deficytów wewnątrzpsychicznych, uwarunkowań biologiczno-genetycznych, środowiskowych, wpływu otoczenia. Nie będziemy tutaj opisywać mechanizmów powstawania zaburzeń lękowych. Zwrócimy jednak uwagę na **wpływ dialogu wewnętrznego na funkcjonowanie**, a w kolejnej odsłonie tego artykułu będziemy opisywać różne aspekty radzenia sobie z atakami paniki u osób z tego typu kłopotami.

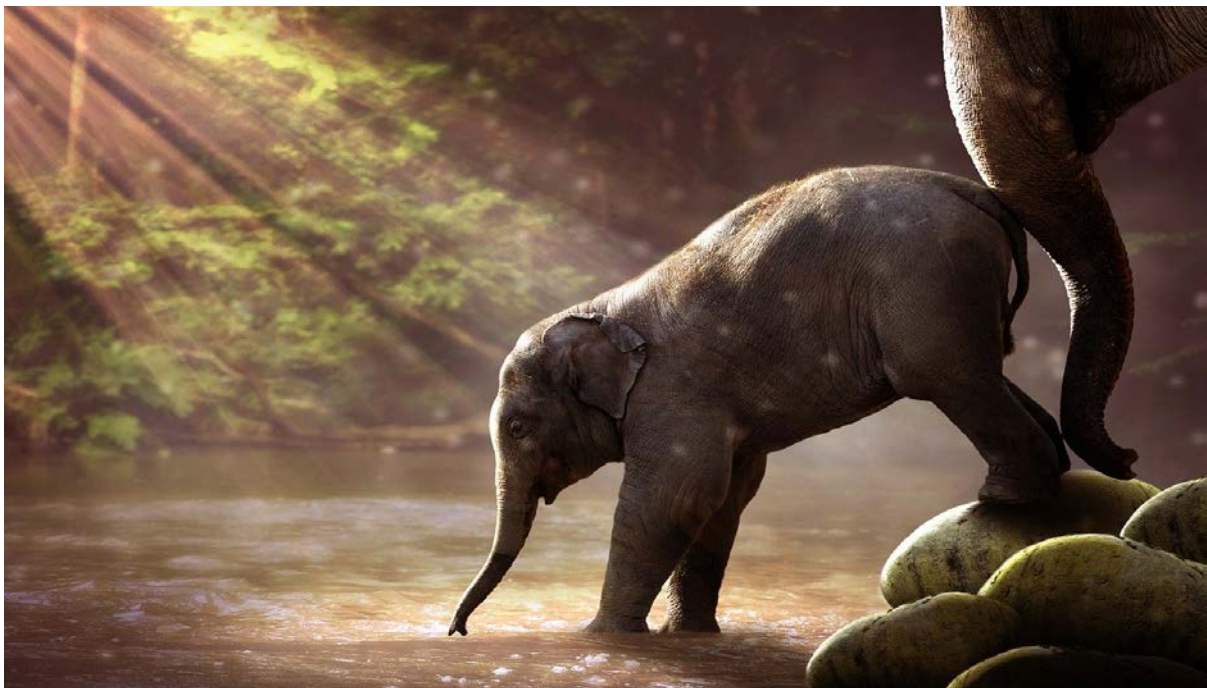
Osoby z zaburzeniami lękowymi mają często bardzo krytyczne i rygorystyczne nastawienie wobec siebie. Sposób rozmowy z samym sobą bywa krytyczny, wymagający i odrzucający. Psychoterapeuci psychodynamiczni mówią wówczas o „rygorystycznym superego”, a nawet „sadystycznym superego”.

Istnieje kilka objawów dążenia do perfekcji i rygorystycznego superego:

- stawianie sobie coraz większych wymagań : „muszę, powinienem, tak wypada, nie mogę”,
- bezwzględne wykonywanie nakazów: „muszę w tej chwili być spokojny”,
- przyspieszenie (koniecznie szybko i natychmiast),
- wszystko pod kontrolą (całkowite zamknięcie swoich prawdziwych myśli, odczuć),
- eliminowanie wszystkiego, co kojarzy się z lękiem.

Jeśli więc mówisz sobie i innym: „Nie powinienem się bać , przecież to śmieszne”...

Takie myślenie i nastawienie wzmacnia jeszcze napięcie, które powoduje większą podatność na odczuwanie lęku. Można nie mieć świadomości, że negatywna samoocena przynosi skutek odwrotny. Gdy jednak zamiast w wyżej opisany sposób, pomyślimy o sobie z troską i świadomością możemy zmienić dialog wewnętrzny na bardziej akceptujący. Wyrozumiałość wobec własnych lęków, katastroficznych myśli, uników pozwala nam zaakceptować to jacy jesteśmy. „Mam prawo odczuwać lęk w tej sytuacji, bo jest nowa i trudna. Będę się dla siebie trochę bardziej wyrozumiały”.



Źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

W miarę możliwości tolerancja własnych emocji, myśli i reakcji jest logiczną metodą radzenia sobie z paniką, co nie jest mimo logiki, takie proste. Niestety odszczepione aspekty siebie często wracają później ze zdwojoną siłą, dlatego przedstawiamy tutaj dwa warianty rozmowy

bazujące na koncepcji poznawczej. Pierwszy wariant myślenia może nasilać lęk i prowadzić do paniki, drugi jest bardziej kojący.

Wariant A: zakaz	Wariant B: przyzwolenie
<i>Co się ze mną dzieje? Dlaczego jestem taki niespokojny?</i>	<i>Prawdopodobnie jestem niespokojny, bo ... „ostatnio sporo się dzieje w Polsce i na świecie”</i>
<i>To straszne! Mam wrażenie, że nic nie jest takie jak powinno. Nie znoś tego ani chwili dłużej.</i>	<i>Czasami staram się za mocno. Postaram się dopuszczać lęk, patrzeć co się dzieje i pamiętać, że różne trudne rzeczy mijają.</i>
<i>Przecież to śmieszne. Muszę się opanować.</i>	<i>Jestem dla siebie zbyt wymagający. Niekiedy najlepszym rozwiązaniem jest po prostu poczekanie.</i>

Zachęcamy do obserwowania swoich reakcji i prowadzenia rozumiejącego dialogu ze sobą zwłaszcza w czasie zagrożenia zachorowaniem

Na pewne rzeczy jako pojedyncze osoby mamy ograniczony wpływ, mamy jednak wpływ na to jak myślimy, żyjemy, na własne decyzje oraz jak zajmujemy się sobą i innymi.

Ze względu na wskazania epidemiologów wiele ludzi spędza ten czas z rodzinami w szerszym zakresie niż dotąd. Świadomość, że w pewnym zakresie sami możemy zadbać o to, jak go kształtujemy pozwala, choć trochę odzyskać poczucie kontroli nad sytuacją, które jest jednak uszczuplone. Zamiast więc czytać kolejne informacje epidemiologiczne może: zrobić głęboki oddech, zrobić to, co lubisz i możesz w tej sytuacji, ugotuj coś, napraw, wykonuj zadania zawodowe, porozmawiaj o ważnym, ale też o „byle czym”, wyjdź na balkon, do ogrodu, spójrz na coś pięknego, porozmawiaj z dziećmi, przez telefon, zagraj w coś z dziećmi, wykonuj wspólnie z dziećmi zajęcia domowe, zrób porządki, napisz coś lub zaśpiewaj (zależnie od preferencji), porób nic, pośpij, jeśli wolisz. Niemal „do wyboru, do koloru”;). Nie zapomnij o rozmowie z kimś bliskim o swoich odczuciach, myślach i potrzebach.

Psycholodzy zwykle polecają też ruch w formie, którą lubisz, a na którą sytuacja pozwala. Ruch ma pozytywny wpływ na regulowanie emocji, aktywowanie układu współczulnego i przywspółczulnego w zależności od jego charakteru. **A najważniejsze – miej nadzieję.**

Opracowanie artykułu : psycholog – Dorota Bielas; psycholog - Marta Matuszewska

W opracowaniu korzystano z książki J.Bemis, A. Barrada „Oswoić lęk” oraz wiedzy własnej