

Lęk, czyli jak reagujemy

Dodane przez admin - wt., 08/03/2022 - 11:37



Tags

- "Jesteśmy wyjątkowe - kobieca twarz III sektora w województwie zachodniopomorskim"
- Niech moc będzie z nami – odkryjmy ją wspólnie

Lęk to stan emocjonalny, który w zetknięciu z niebezpieczeństwem ujawnia wiele niezrozumiałych dolegliwości, jak np. bóle głowy, nadmierna drażliwość, przyspieszone bicie serca, drżenie, pocenie i wiele innych objawów. Lęk jest nieunikniony i wszechobecny.

Trudność pojawia się wtedy, gdy lęk utrudnia nam codzienne funkcjonowanie. Może przekładać się to na sferę prywatną, zawodową i społeczną. Bywa też tak, że staje się nie do zniesienia, a wtedy utrudnia nam podejmowanie racjonalnych decyzji, utrudnia życie.

Z drugiej strony lęk stanowi swego rodzaju parasol bezpieczeństwa, ponieważ pełni funkcję informującą, mobilizuje do działania, tudzież sygnalizuje o zaistnieniu jakiegoś niebezpieczeństwa.

Na przykład:

Bez lęku nie mielibyśmy odruchu gwałtownego hamowania, w sytuacji gdy widzimy zbliżające się zagrożenie.

Jednakże skupmy się na tym jak możemy spróbować poradzić sobie w chwili, gdy narastający lęk wymyka się spod kontroli?

Nie zatrzymujmy lęku. Dobrze, że jest. To zdrowy ludzki sygnał. Najskuteczniejszą metodą zapanowania nad lękiem jest próba zrozumienia go. Musimy to poczuć, aby spróbować to nazwać, wysłuchać swojego ciała. Pomocne mogą być pytania:

Co robi mi ten lęk?

Czy mogę to kontrolować?

Jak mogę to wyrazić?

Z kim o tym porozmawiać?

Czego tak naprawdę się boję?

Czy mogę coś z tym zrobić?

Czy to czego się boję jest realne?

Czy muszę z nim walczyć, by sobie z nim poradzić?

Mamy prawo się bać ale mamy też możliwość podjęcia próby znalezienia sposobu na zrozumienie tego lęku. Nie jest wstydem, ani niczym złym poproszenie o pomoc albo dawanie tej pomocy innym, na rzecz poradzenia sobie z lękiem. Wykonywanie codziennych czynności, podjęcie aktywności, wyjście na spacer, rozmawianie z kimś to sposób na radzenie sobie. Ważne jest to by wyciągać logiczne wnioski, identyfikować te wszystkie emocje, z którymi w danym momencie jest nam dane się zmagać.

Jedną z metod radzenia sobie z lękiem jest wizualizacja. **Wizualizacja** jest procesem wyobrażania sobie przez człowieka np. pewnej czynności i opracowywania planu działania. Trening wizualizacji jako technika relaksacyjna nie jest niczym innym jak wyobrażaniem sobie przyjemnych, dających odprężenie miejsc, sytuacji lub zjawisk (przy wykorzystaniu różnych zmysłów człowieka).

W sytuacji kiedy odczuwamy lęk, przed przyszłością - przed tym co może ale wcale nie musi się stać. Skup się na tym co dobre, ułatwi Ci to podejmowanie racjonalnych decyzji. Świetną metodą może okazać się na przykład sporządzenie listy czynności, które dają Ci poczucie, że czujesz się lepiej. Aczkolwiek, jeśli czujesz, że lęk znacząco wpływa na Twoje zdrowie nie zapomnij zwrócić się do specjalisty, np. psychologa lub psychoterapeuty.

W celu poszerzenia tematyki lęku polecamy pozycje książkowe:

Amr Barrada - „Oswoić lęk: jak poradzić sobie z niepokojem i napadami paniki”,

Hayes Steven C. , Smith Spencer - „W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem”

Source URL:

<http://komes.org.pl/aktualnosc/jestesmy-wyjatkowe-kobieca-twarz-iii-sektora-w-wojewodztwie-zachod-niopomorskim-niech-moc>