Rozwój osobisty

08.03.2022r.

Lęk to stan emocjonalny, który w zetknięciu z niebezpieczeństwem ujawnia wiele niezrozumiałych dolegliwości, jak np. bóle głowy, nadmierna drażliwość, przyśpieszone 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 musze 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, porozmawianie 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”

Rozwój osobisty - to proces, który wymaga czasu.

Jesteśmy wyjątkowe – kobieca twarz III sektora w województwie zachodniopomorskim

Jednym z działań nakierowanych m.in. na rozwój osobisty był projekt zat.: **Jesteśmy wyjątkowe – kobieca twarz III sektora w województwie zachodniopomorskim** współfinansowany przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030.

Jednym z naszych celów jest zwrócenie uwagi na stereotypowe postrzeganie ról społecznych, a także pokazanie jak wiele mamy do zrobienia w zakresie równego traktowania kobiet i mężczyzn. Sektor ekonomii społecznej nie jest wolny od stereotypów i nierówności. Tu również można spotkać się ze schematami, czy skostniałymi strukturami. Dla wielu osób działalność kobiet w organizacjach pozarządowych sprowadza się do tradycyjnych damskich ról w dużej mierze związanych z opieką. Wiemy, że jest inaczej. Spotkałyśmy na swojej drodze wiele inspirujących społeczniczek, które kształtują wizerunek III sektora i z pasją wspierają lokalne otoczenie. Trzeba o tym mówić głośno i zachęcać do rozwoju kolejne osoby.

Projekt zakończył się z końcem 2021r., ale nadal zachęcamy do dzielenia się swoimi doświadczeniami w zakresie równego traktowania kobiet i mężczyzn na płaszczyźnie zawodowej i społecznej. Jeśli tematyka jest Wam bliska, zostawcie komentarz na naszym FB. Wasze zdanie jest dla nas bardzo ważne!
Naszą siłą jest wzajemny szacunek i troska o drugiego człowieka. To my tworzymy przyszłość. Zadbajmy o jakość swoich relacji i możliwość rozwoju osobistego.

Więcej na:
https://komes.org.pl/strona/projekty/649-jestesmy-wyjatkowe-kobieca-twarz-iii-sektora-w-wojewodztwie-zachodniopomorskim

Niech moc będzie z nami – odkryjmy ją wspólnie

W czasie zamknięcia szkół, przedszkoli, żłobków czy zakładów pracy - mieliśmy wiele sygnałów na temat trudności z jakimi przyszło się mierzyć wielu z nas w czasie epidemii wirusa COVID-19. Okres ten wiązał się z ogromnym obciążeniem psychicznym, którego skutki odczuwamy do dzisiaj. Państwa historie zainspirowały nas do napisania projektu mającego na celu - wspólną - naukę radzenia sobie ze stresem. Rozmawialiśmy o sytuacjach wywołujących w nas lęk i o tym jak można zminimalizować jego negatywny wpływ na ciało i umysł, czyli cały organizm.

Więcej na:
https://komes.org.pl/aktualnosc/niech-moc-bedzie-z-nami-odkryjmy-ja-wspolnie/604-niech-moc-bedzie-z-nami-odkryjmy-ja

To nie koniec. Kolejne działania przed nami.

Source URL: *https://komes.org.pl/strona/nasze-dzialania/664-rozwoj-osobisty*