

Jak radzić sobie z lękiem oraz strachem w sytuacji zagrożenia?



Drodzy Uczniowie oraz Rodzice!

Wydarzenia, których obecnie doświadczamy są dla nas czymś zupełnie nowym i niespodziewanym. Jest to sytuacja zagrożenia zdrowia nie tylko naszego, ale także i naszych bliskich. W takich chwilach ciężko jest nam posługiwać się zdrowym rozsądkiem. Okoliczności te są dla nas sytuacją wyjątkową. Nasze poczucie bezpieczeństwa jest znacznie zachwiane, a my sami zmuszeni jesteśmy zaadaptować się do sytuacji stałej niepewności. Znaczną trudność stanowi również fakt, iż nie posiadamy konkretnych wzorców mówiących nam: „Jak sobie radzić w sytuacji pandemii?”. Głównymi punktami odniesienia są dla nas filmy katastroficzne, czy zasłyszane opowieści o słynnej „hiszpance”. Wszystko to powoduje, że odczuwamy nieprzyjemne emocje i uczucia, takie jak lęk czy strach.

Co powinniśmy zrobić?

Przede wszystkim musimy przyjąć fakt, iż mamy do czynienia z sytuacją wyjątkową, której nie jesteśmy w stanie kontrolować, w związku z czym naturalną reakcją naszego organizmu jest lęk, czy panika, a myślenie zdroworozsądkowe może stanowić dla nas trudność. Musimy przyznać, że się po prostu boimy. Ważne jest także, aby wiedzieć czym jest strach oraz lęk oraz mieć świadomość, iż są to odrębne stany emocjonalne.

Strach pojawia się w obliczu realnego zagrożenia. Jest to uczucie zupełnie naturalne. Często jest dla nas sygnałem zagrożenia np. w sytuacji, gdy mamy do czynienia z rzeczywistym niebezpieczeństwem. Skierowany jest on zazwyczaj na konkretną sytuację, czy zdarzenie np. egzamin, rozmowa o pracę, spotkanie na swojej drodze osoby, która jest niebezpieczna. Nasz organizm wytwarza wówczas substancje, które stawiają nas w stan tzw. gotowości. Wytwarzana w sytuacji stresowej adrenalina wywołuje przyspieszone

bicie serca, wzrost ciśnienia krwi, rozszerzenie oskrzeli, źrenic, napięci mięśni – czyli odruchy mające pomóc nam w ucieczce i walce. **Strach nas mobilizuje – jest uczuciem pożytecznym i potrzebnym.**

Lęk wynika z wyobrażonego niebezpieczeństwa lub przewidywanego zagrożenia. Nie jest wywołany realnym zagrożeniem, a negatywnym nastawieniem, które jest wywołane przez nasz umysł. Kiedy doświadczamy lęku często mamy trudność z określeniem czego tak naprawdę się obawiamy. Lęk wpływa na nas całościowo – dotyka nasze ciało, zachowanie oraz nasze emocje.

Jak radzić sobie z lękiem oraz strachem?

Przyjmij lęk jako naturalną emocję.

- Przede wszystkim przyjmij fakt, iż to, co przeżywasz jest czymś naturalnym.
- Nazywaj emocje, które czujesz.
- Podejmij działania, które pozwolą na opanowanie Twojego lęku (np. obawiasz się zakażenia koronawirusem – zostań w domu, myj ręce, wychodząc na zakupy korzystaj z rękawiczek, maseczek)
- Zastanów się co możesz zrobić, aby zmniejszyć ryzyko narażenia się na niebezpieczeństwo.

Podejmij działania związane z poszukiwaniem wsparcia.

- Jeśli czujesz taką potrzebę porozmawiaj o swoim lęku z kimś bliskim.
- Skorzystaj z pomocy psychologa np. w formie online.

Rozsądnie korzystaj ze źródeł informacji.

- Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji – w Internecie pojawia się często wiele artykułów z nieprawdziwymi informacjami, które mogą potęgować nieprzyjemne uczucia.
- Nie skupiaj się na ciągłym poszerzaniu i szukaniu informacji na temat potencjalnego zagrożenia.

Zrób coś, co zajmie Twoje myśli – przekieruj uwagę.

- Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność np. czytanie książek, oglądanie filmów, gotowanie, aktywność fizyczna np. ćwiczenia w domu.
- Poświęć wolny czas rodzinie – pobaw się z rodzeństwem, grajcie rodzinnie w gry planszowe, obejrzyjcie film, ugotujcie coś razem.
- Kontaktuj się z rówieśnikami – możecie korzystać z komunikatorów internetowych np. Messenger, WhatsApp, czy też możecie skorzystać z wideo rozmowy np. Skype, czy FaceTime.

Korzystaj ze sposobów radzenia sobie z lękiem.

- Oddychaj przeponą - oddychanie przeponą wyzwała wiele procesów fizjologicznych, sprzyjających rozluźnieniu i zmniejszających napięcie.
- Ćwicz jogę - joga jednocześnie zwiększa energię i witalność oraz uspokaja umysł.
- Stosuj relaksacje– na przykład relaksację mięśni Jacobsona, czy techniki wizualizacyjne

Opracowała: Karolina Mach

Źródła:

1. <https://zwierniadlo.pl/psychologia/jak-radzic-sobie-z-lekiem-i-jak-rozmawiac-o-epidemii-z-dzieckiem-w-rozmowie-z-dr-tomaszem-srebnickiem>
2. <http://www.structum.pl/czytelnia/Jak-radzic-sobie-z-lekiem-10-prostych-sposobow-na-zlagodzenie-leku-strachu-i-zmartwien.pdf>
3. Bourne E.J. (2011). *Lęk i fobia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków.