
Lęk-jak sobie z nim radzić w obliczu zagrożenia?

W obecnej sytuacji wielu z nas doświadcza różnych, trudnych emocji. Jedną z nich jest lęk, który pojawia się jako naturalna reakcja organizmu na zagrożenie związane z chorobą naszą i bliskich. I chociaż lęk jest postrzegany jako coś destruktywnego i negatywnego, to jak podkreśla dr Ewa Pragłowska (doktor nauk humanistycznych, specjalista psychologii klinicznej, psychoterapeuta i superwizor psychoterapii), jest też „emocją życiodajną”, która wbrew pozorom ma działanie konstruktywne, ponieważ sprawia, że podejmujemy racjonalne decyzje i strategie, które mają za zadanie nas ochronić, np. pozostajemy w domu, stosujemy się do zaleceń by uniknąć zarażenia. Z drugiej strony, naturalnym jest również, że nasz organizm stara się wrócić do stanu względnej równowagi, ponieważ przedłużający się stres może niekorzystnie wpływać m.in. na poziom kortyzolu, który w przypadku utrzymującego się wysokiego stężenia, osłabia nasz system immunologiczny. Wiele osób poszukuje dlatego odpowiedzi jak zniwelować lęk, który jest odczuwany jako silnie nieprzyjemna emocja, zwłaszcza jeśli towarzyszą mu inne dodatkowe emocje jak smutek (np. z powodu przedłużającej się izolacji i niemożności

spędzania czasu z osobami bliskimi), tęsknota (za dawnymi aktywnościami, rodziną), złość czy niepokój o przyszłość (np. o pracę). To wszystko sprawia, że chcemy jak najdalej odsunąć od siebie przykre uczucia. O ile nie jest możliwe by w sposób świadomy odciąć się od naszych emocji (i nawet nie byłoby to w dłuższej perspektywie korzystne) to można próbować nieco „oswoić” odczuwane emocje i obniżyć poziom doświadczanego lęku. Poniżej przedstawiamy propozycje, które mogą w tym pomóc..

1. **Stosuj się do zaleceń i procedur** (mycie rąk, zachowywanie odstępów od innych osób, pozostanie w domu itp.). Wpływa to pozytywnie na odczuwane poczucie kontroli. Warto także uznać, że obecna sytuacja, pozostanie w domu, nie jest przymusem lecz naszą decyzją, którą świadomie i dojrzałe podejmujemy by zwiększyć swoje szanse na zdrowie. Taka postawa daje nam poczucie wpływu na swoje życie a jest to coś czego jako ludzie niezmiennie potrzebujemy.
-

-
2. **Ukierunkuj myśli.** To w jaki sposób myślimy wpływa na nasze emocje. Jeśli w dużej mierze zamartwiamy się tym co będzie, narasta również lęk. Warto myśleć o tym, na co mamy realnie wpływ, a w sytuacji kiedy mimowolnie skupiamy się wokół zmartwień, można spróbować przetrząść uwagę na aktywności poznawcze, które zatrzymają naszą gonitwę myśli i pozwolą złapać równowagę.
 3. **Nazwij odczuwane emocje.** Choć wydaje się to banalne, to nazwanie emocji, pozwala je trochę uporządkować, zaakceptować.
 4. **Zaplanuj sobie dzień.** Nadmiar nieustrukturalizowanego czasu wbrew pozorom nie wpływa korzystnie na nasze samopoczucie, daje również przestrzeń na zamartwianie się. Lepiej funkcjonujemy gdy dzień przebiega według ustalonego rytmu aktywności i odpoczynku. Warto zatem zaplanować sobie czas spędzany w domu i stworzyć harmonogram aktywności (na pracę, posiłek, czy czas wolny).
 5. **Zorganizuj odpowiednio czas wolny.** Przedłużająca się izolacja

może być dla wielu uciążliwa i wywoływać poczucie frustracji. Szczególnie może być to trudne dla dzieci, które potrzebują dużo aktywności, ruchu i kontaktów z rówieśnikami. Należy pamiętać, że dzieci modelują swoje zachowanie na podstawie obserwacji dorosłych. To jak my będziemy podchodzić do kwestii organizacji wolnego czasu, będzie miało również wpływ na dzieci. Warto zatem poświęcić czas na aktywności, na które do tej pory nie miało się przestrzeni (np. nauka gry na gitarze, pieczenie chleba, czytanie książek, obejrzenie filmu na który miało się od dawna ochotę itp.). Pokażmy nasz entuzjazm dzieciom, które widząc naszą postawę również mogą chętniej podejmować się różnych aktywności. Wykorzystajmy ten czas na wspólne granie, zacieśnianie więzi, uczenie się na nowo siebie nawzajem.

6. **Poświęć tylko określony wycinek czasu na oglądanie i słuchanie informacji.** Przeglądaj informacje o wyznaczonej porze dnia. Korzystaj wówczas z rzetelnych
-

i sprawdzonych źródeł. Nie skupiaj się przy tym na szukaniu tylko informacji negatywnych ale czytaj również te pozytywne.

7. **Wyznacz sobie czas na zamartwianie** - jest to próba kontroli, zamknięcia naszych obaw w określonych ramach czasowych.: np. między 15.00 a 16:00. Paradoksalnie przy takim założeniu, w pozostałym czasie nasz niepokój może się osłabić.
8. **Korzystaj z technik obniżających napięcie.** Jako że ciało jest nośnikiem emocji, warto skorzystać z metod, które to napięcie mogą zredukować. Pomocne mogą okazać się techniki oddechowe, relaksacyjne, czy też wizualizacja.
9. **Rozmawiaj z bliskimi.** Obecna sytuacja niesie za sobą wiele rozterek i trudnych sytuacji życiowych związanych z rozłąką, utratą pracy. Jednym z lepszych regulatorów naszych emocji w takich momentach, jest kontakt i rozmowa z drugą osobą. Poczucie bliskości, wsparcia emocjonalnego jest bardzo ważnym aspektem w radzeniu sobie z odczuwanym napięciem i lękiem. Warto mieć

przy tym na uwadze, że nie sama fizyczna bliskość i dostępność jest najważniejsza ale relacja emocjonalna. Obecna technologia daje wiele możliwości na komunikowanie się z osobami, które dzieli odległość geograficzna. Warto dlatego dzwonić do znajomych, rodziny, czy do starszych osób. Często starsze osoby potrzebują usłyszenia komunikatu, że są dla nas ważni i potrzebni.

10. **Nie rezygnuj ze wsparcia psychologicznego/psychoterapeutycznego.**

Aktualnie wiele placówek, terapeutów udziela konsultacji online. Jest to szczególnie ważne dla osób, które są już w procesie terapeutycznym. Jednak także, dla tych którzy czują, że jest to właśnie ten moment by sobie pomóc. Warto podążać za tym uczuciem.

Pamiętajmy, że to jak poradzimy sobie z lękiem, będzie miało przełożenie również na naszych bliskich. Nie bez powodu mówi się, że emocje bywają zaraźliwe. Dotyczy to szczególnie dzieci, którym w dużej mierze udziela się nastrój rodzica. Jeśli dziecko

będzie widziało, że stosuje on konstruktywne mechanizmy radzenia sobie z lękiem, to równoległe jemu również będzie łatwiej korzystać z tych zasobów, które w sobie ma.

Pamiętajmy jednak, że nie musimy udawać przed bliskimi, że nie jest nam trudno. Realna sytuacja, w której się znaleźliśmy jest wyjątkowa i bardzo obciążająca. Uznanie jej powagi i nazwanie rzeczy po imieniu paradoksalnie pomoże nam i naszym bliskim pomóc poradzić sobie z nią a przynajmniej w lepszy sposób zrozumieć nasze reakcje. Rozmowa i zmierzenie się z lękiem jest dużo ważniejsza niż powiedzenie “nie martw się”, “nie bój się”. Warto skonfrontować się z tym czego się boimy a tym samym urealnić sytuację.

Warto jeszcze zaznaczyć, że przebywając w kwarantannie, z daleka od naszego wcześniejszego życia, w pewien sposób zatracą nam się perspektywa czasowa. Możemy mieć poczucie, że to co “tu i teraz” będzie trwało już zawsze, gubimy perspektywę przyszłości. Niezmiernie ważne wydaje się by wybrzmiało zdanie powiedziane przez dr Ewę Pragłowską:

“Teraz zostaliśmy pozbawieni części naszego życia, naszej codzienności. Jest to bardzo trudne, jednak jest to po to, abyśmy później mogli to życie mieć. Abyśmy mogli się

nim cieszyć i bezpiecznie z niego korzystać. Ten stan, który jest teraz jest tylko chwilą”.

Karolina Muszyńska - psycholog

Anna Zdolska-Wawrzekiewicz - psycholog