

STRACH I LĘKI Kiedy są potrzebne, a kiedy wcale

W ciągu ostatnich kilku lat społeczeństwo zostało poddane medialnej opresji wywołującej lęk przed chorobą i śmiercią, obecnie pojawiają się w środkach przekazu liczne informacje o kolejnych epidemiach, głodzie, chłódzie, katastrofie klimatycznej, wojnie tuż za polską granicą, nadciągającej III wojnie światowej i zagrożeniu wybuchem nuklearnym. Jednocześnie rosną ceny, firmy upadają, rośnie widmo bezrobocia.

Jak zachować spokój i prowadzić w miarę uporządkowane życie w takich warunkach?

Strach i lęk. Czy jesteś osobą lękową?

Na początek definicja dobrze znanej czytelnikom różnicy pomiędzy strachem i lękiem.

STRACH jest odpowiedzią na realne zagrożenie, jest potrzebny i pożyteczny, ponieważ działa mobilizująco, chroni i ostrzega.

LĘK jest irracjonalny. Wynika z wyobrażonego niebezpieczeństwa, przewidywanego nierealnego zagrożenia i wewnętrznego poczucia sprzecznego z rzeczywistością.

Osoba lękowa odpowie prawdopodobnie twierdząco na poniższe pytania. Czy:

- odczuwasz niepokój częściej niż reszta ludzi?
- lęk przejmuje kontrolę nad twoim życiem?
- z jego powodu umyka ci coś z twojego życia?

Jeśli tak, nie trzeba się tego wstydzić ani ukrywać. Przed epidemią strachu lęk należał do najpowszechniejszych problemów psychicznych: zmagala się z nim **¼ populacji!**

Dzisiaj bez wątplenia wzrosła częstość jego występowania, podobnie jak depresji.

Niestety ma on wielki wpływ na jakość życia człowieka. Lęk przeszkadza w osiągnięciu celów, spełnieniu i osiągnięciu poczucia szczęścia. Co więcej, wywołuje dotkliwie cierpienie. Można jednak się z nim uporać. Niektórzy nigdy nie decydują się na zajęcie problemem, bo boją się przyznać do swoich obaw lub wstydzą się o nich mówić.

Jeszcze inni nie mogą zrezygnować z lęku, ponieważ ich postawa wobec niego w jakiś sposób ich dowartościowuje. Na przykład przekonanie, że dobra matka zamartwia się o swoje dzieci. Zrezygnowanie z lęku o dzieci oznaczałoby uznanie siebie za złą matkę.

Takie meta-przekonania wymagają rozpoznania i przewartościowania.

Sprawdź, czy odpowiesz TAK na wiele z tych pytań. Te odpowiedzi wskażą, czy warto w twoim wypadku poświęcać czas na czytanie tego artykułu.

- Martwię się różnymi sprawami bardziej niż chcę.
- Z powodu niepokojących myśli źle sypiam.
- Często odczuwam napięcie fizyczne (w ramionach, w szyi itd.).
- Gdy coś zaczyna mnie niepokoić, mam problem z tym, by powstrzymać niepokojące myśli i zapanować nad nimi.
- Lęk sprawia, że czasem trudno mi się skupić.

- Spędzam dużo czasu na myśleniu o tym, co może pójść nie tak.
- Ludzie mówią, że niepotrzebnie się zamartwiam.
- Kiedy się stresuję, cierpię na ból głowy lub mięśni.
- Nie potrafię się zrelaksować
- Kiedy się czymś zamartwiam, czuję rozdrażnienie lub łatwo wpadam w złość.
- Odwlekam w czasie zadania, które wywołują u mnie lęk lub w ogóle ich unikam.

Podział zaburzeń lękowych

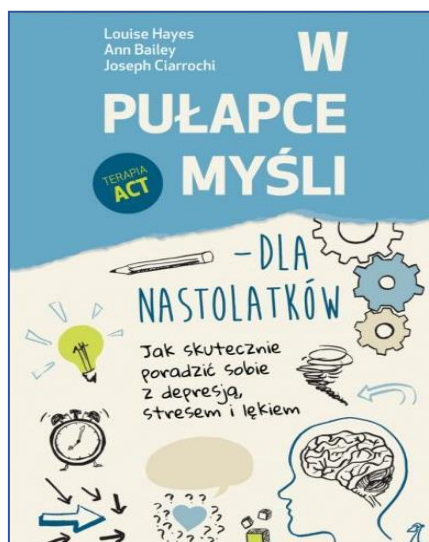
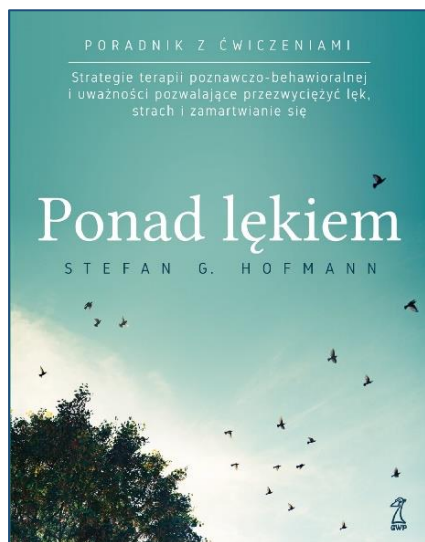
Na początek warto krótko przedstawić podział zaburzeń lękowych.

1. **AGORAFOBIA** nazywana potocznie lękiem przed przestrzenią lub lękiem przed lękiem, to obawa przed napadem paniki w miejscach, w których już wcześniej wystąpiła lub takich, gdzie mogłaby wystąpić, a więc – w najcięższych przypadkach – przed opuszczeniem domu. Jest to najczęstsze zaburzenie, przynoszące najbardziej negatywne skutki, często towarzyszy mu depresja. Napad paniki to przerażające doświadczenie, któremu asystuje często uczucie zagrożenie życia.
2. **NAPADY PANIKI** niezwiązane z agorafobią. Na przykład paniczny lęk przed chorobą i śmiercią.
3. **FOBIA SPOŁECZNA** (unikanie ludzi) Lęk przed rozmowami z ludźmi, ich spojrzeniami, przebywaniem w tłoku, nawet przed spotkaniami ze znajomymi, wystąpieniami publicznymi, ocenianiem, osądzaniem, ośmieszeniem się. Towarzyszy temu lęk przed okazaniem zdenerwowania. Mogą pojawiać się ataki paniki.
4. **FOBIA PROSTA** Lęk przed **konkretnymi** rzeczami, np. niektórymi zwierzętami (np. węże, myszy, pająki...), wysokością czy zamkniętą przestrzenią, także lęk przed śmiercią.
5. **UOGÓLNIONE ZABURZENIA LĘKOWE** Długotrwały intensywny lęk, krótkie momenty ulgi. Dotyczy pracy finansów, rodziny, zdrowia. Że nie da się sprostać zadaniom.

Powszechnie stosowane przez ludzi „rozsądne” metody samopomocy (*nie ma powodu do zdenerwowania, uspokój się, głupio reagujesz, rozluźnij się*) nasilają stres i potęgują lęk. Opisane i przebadane nowe sposoby podejścia do choroby przynoszą dobre rezultaty.

Siedem etapów terapii lęków

W książce Stefana G. Hofmanna została przedstawiona terapia lęków w 7 etapach. Krótki ich opis być może zachęci osoby mające poczucie bezradności wobec własnych lęków do podjęcia działań, które okazują się nie takie straszne i mogą pomóc w podniesieniu jakości istnienia.



Współpraca z terapeutą pozwoli każdy etap wprowadzić w życie i wytworzyć nowe nawyki.

1. Czy chcesz się zająć lękiem? Bo możesz nie chcieć. Masz prawo. Zbierz argumenty za i przeciw.

2. Uważna relaksacja. Skupianie się na chwili obecnej bez jej opiniowania i oceniania. Nauczenie się prawidłowego oddechu, napinania i rozluźniania mięśni w okresie spokoju, by być gotowym do ich zastosowania w stresie. Wtedy za późno na naukę. Oddech i rozluźnianie mięśni nie tylko odprężają, ale też wzmacniają fizycznie i psychicznie.

3. Reinterpretacja myśli. Nawyki myślowe podnoszą lęk, np. katastrofizowanie, czyli wymyślanie nieprawdopodobnych zdarzeń. Ważna jest nauka podważania automatycznych negatywnych myśli. To one kierują emocjami i zachowaniami, a nie sytuacja, w której człowiek się znajduje. Nawykowe negatywne myślenie zawyża ryzyko przykrego zdarzenia. Aby podważyć myśli automatyczne, trzeba najpierw uznać je za nieprawdziwe, a następnie znaleźć argumenty je podważające i dowody przeciw nim. np. 1. Mam ból głowy to znaczy, że zaraz dostanę udaru i umrę, bo w naszej rodzinie występują choroby naczyniowe. I to jest negatywna myśl automatyczna. Hipoteza A 2. Jestem młodym człowiekiem, nie mam innych objawów, prowadzę zdrowy styl życia. To nie udar, ale przeciążenie nocną pracą, stres z powodu presji czasu i braku śniadania. Hipoteza przeciwstawna, nie-A. Skupienie na nie-A podważa A i uspokaja.

4. Zamartwianie się zamartwianiem. Przekonanie, że zamartwianie się jest dobre. Jak wyżej: *Dobra matka martwi się o swoje dzieci.* Hipoteza A. Dobra matka ufa rozsądkowi swoich dzieci i stawia im wyzwania. Hipoteza Nie-A.

Aby odzyskać swobodę skupiania się na czymś innym niż czarne wizje przyszłości, wskazana jest nauka uważności i np. techniki odraczania.

5. Twarzą w twarz ze strasznymi wizjami

Można też bardzo szczegółowo wyobrażać sobie najstraszniejszej możliwości, wszystkimi zmysłami, i trwać w nich tak długo, aż stracą swoją moc.

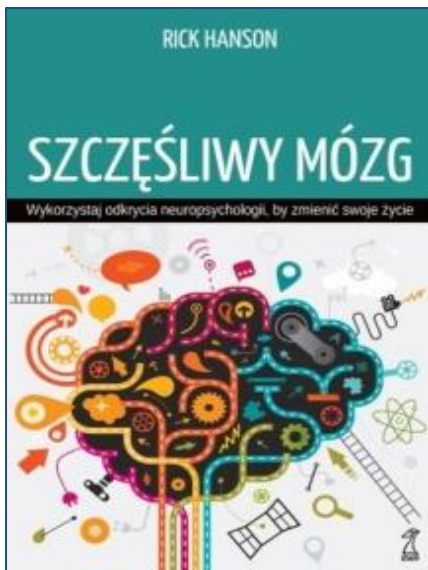
6. Zmiana zachowań. Można też stworzyć listę zachowań podyktowanych lękiem oraz listę zachowań pojawiających się, gdy nie ma lęku. Przecwiczyć te drugie. Podobnie jak myśli.

<i>Co się ze mną dzieje ? Nie zachowuję się normalnie</i>	<i>Doświadczam paniki. Moje odczucia to normalne symptomy. Postaram się je zaakceptować.</i>
<i>Wszyscy pomyślą, że jestem wariatką, oszalałam.</i>	<i>Innym trudno mnie zrozumieć. Bez względu na to, co myślą, zachowam dobre samopoczucie.</i>
<i>Wstydzę się. Co będzie, jak ktoś się dowie?</i>	<i>Nie muszę się wstydzić. Nie ma nic złego w mojej chorobie. Im szybciej ją zaakceptuję, tym mniejszym będzie ona dla mnie problemem.</i>
<i>Wyobrażam sobie katastrofę samolotu</i>	<i>Wyobrażam sobie szczęśliwe lądowanie i powitanie</i>

7. Ocena postępów i zapobieganie nawrotom. Zmiana nastawienia: nie da się całkowicie pozbyć lęku. Lęk jest częścią życia. Wyuczone umiejętności trzymają go w rozsądnych ryzach. Nawroty lęków mogą się pojawiać, nie oznaczają porażki. Da się również zaplanować, jak utrzymać rezultaty.

Wyobrażenia to więcej niż samo zrozumienie

W książce *Szczęśliwy mózg* Rick Hanson przedstawia podejście oparte na wyobraźni i



badania potwierdzające jej skuteczność. Radzi, jak nabrać pewności siebie i się uspokoić. Za pomocą wyobraźni! Zachęca, by wiele razy dziennie poświęcić 1 minutę na wyobrażenie sobie pożądanego, dobrego uczucia:

- 1. Przeżyj** dobre uczucie, które chcesz nasilić (np. radości, wdzięczności, wiary w siebie itp.),
- 2. Wczuj** się w nie wszystkimi zmysłami,
- 3.** a następnie **przedłuż** je, wzmocnij i w ten sposób zapisz w mózgu.
- 4. Powtarzaj to doświadczenie** – wyłobisz nowe pozytywne ścieżki w mózgu niczym rzeźbiarz. (Stare ścieżki, negatywne, lękowe, pełne złości osłabną i w

końcu zanikną...)

Z rzetelnych badań wynika, że doświadczając rozwijamy siły wewnętrzne, wprowadzamy zmiany w układzie nerwowym. Hanson twierdzi, że błąd wielu terapii polega na tym, że kończą działanie na zrozumieniu mechanizmu, na właściwych wglądach. Uważa, że same myśli to za mało! Jedno doświadczenie to także za mało. Podświadomość wymaga nowych doświadczeń! Licznych, powtarzanych, dobrze utrwalanych.

Odporność psychiczna, rezyliencja, rezydencja

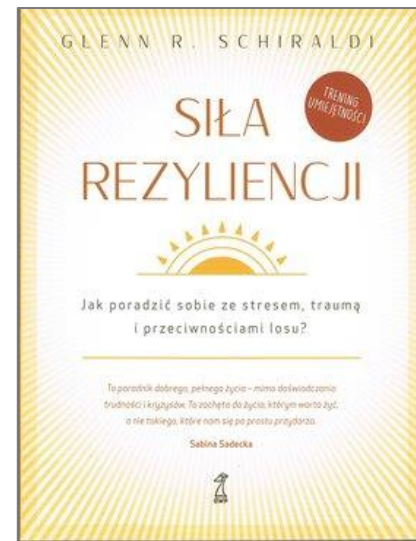
Obecnie pojawiło się w psychologii pojęcie elastycznej odporności psychicznej, zwanej z języka angielskiego rezyliencją. Ponieważ mój organizm takich nowotworów



językowych przyswoić nie potrafi, żartobliwie nazwałam tę odporność rezydencją o 12 wieżach. Jeśli wszystkie wieże stoją pewnie na murach, człowiek jest odporny i dobrze znosi różne stresy i sztormy. Bo jak wiadomo, nie sam stres ma znaczenie, ale nasze podejście do niego.

Tych 12 wież naszej komfortowej rezydencji to:

- 1/ współczucie,
- 2/ uważność,
- 3/ uczenie się,
- 4/ siła charakteru,
- 5/ wdzięczność,
- 6/ wiara w siebie,
- 7/ spokój,
- 8/ motywacja,
- 9/ bliskość,
- 10/ odwaga,
- 11/ aspiracja,
- 12/ szczodrość.



Bardzo pięknie zostały te uczucia opisane w powyższych książkach i można je przećwiczyć dzięki zawartym w nich ćwiczeniom. Szkoda, że w szkołach nie ma w programie tych treści tak ważnych dla rozwoju.

Jak działa umysł. Myśli automatyczne

Jak działa umysł? Od 500 lat nieustannie go wychwalamy, ale najpierw dostarczamy mu treści, którymi operuje. Jakich? Niech każdy sprawdzi na sobie. Oto ciekawe ćwiczenie:

Zamknij oczy i powiedz do siebie po cichu: *Jestem osobą, którą można polubić, można pokochać. Jestem w porządku, nic mi nie brakuje. Jestem doskonałością!*

Jak na te dobre słowa zareagował umysł? Potwierdził, czy zaprzeczył? Większość czytelników po tym ćwiczeniu bez trudu się zgodzi, że umysł to **prokurator** (oskarżający nieustannie: bo ty zawsze, bo ty nigdy, bo przez ciebie...) oraz **karciciel** (ocenia, zawstydz, poniża, potępia – zresztą każdy wie, co mówi do siebie po cichu!). Skąd wzięły się te wszystkie dzisiaj już automatyczne myśli w głowie? Dziecko ich nie wymyśliło, ono ma instynktowną potrzebę rozwoju, mimo porażek, ciekawości i naśladowania. Jest zadowolone ze swoich postępów, dopóki ktoś go nie poprawi, porówna i nie skrytykuje. A najgorsze ze wszystkiego jest wyśmiewanie. I to właśnie lęk przed krytyką i wyśmianiem leży u podłoża wielu zaburzeń lękowych, depresji i innych chorób. Badano przekonania nastolatków na swój temat i okazało, że mają następujące myśli o sobie:

- Jestem brzydka/i
- Jestem głupkiem, dziwadłem, mięczakiem
- Moje życie to porażka
- Czuję wstręt do siebie

- Coś jest ze mną nie tak
- Nie ma ze mnie żadnego pożytku
- Jestem nudny, nudna
- Jestem niewidzialny/a
- Nikt mnie nie chce
- Oszukuję wszystkich
- Jestem złym człowiekiem
- Nie zasługuję na nic dobrego

I wiele innych tragicznych, nieprawdziwych sądów. Kto i kiedy włożył im te przekonania do głowy? Co gorsza, z niskiego poczucia wartości się nie wyrasta, ono towarzyszy dorosłym i skłania ich do wielu obronnych zachowań. Wyśmiewanie, szydzenie, zawstydzanie druzgocą człowieka. Nadmierne obwinianie wywołuje toksyczny wstyd. Kiedy człowiek czuje się wadliwy, nic niewarty, staje się agresywny i zatrzymuje się w rozwoju!

Niestety, mimo że o tym wiemy, nic w tej sprawie nie robimy. Wyśmiewanie powinno być w złym tonie, a porównywanie w szkole zabronione. Niech postępy każdego ucznia będą doceniane w stosunku do tego, co jeszcze niedawno potrafił i niech rozwija swoje talenty. Wymagałoby to ogromnej reformy szkolnej i edukacji społeczeństwa w kierunku życzliwości i troski, zamiast ciągłej walki i unikania ze strachu przed drugim człowiekiem. Jestem w tej sprawie wielką optymistką, bo wierzę, że ludzie skrywają wewnątrz wiele dobra.

Blokujące historyjki i słowa

Wielu ludzi straciło wiarę w swoje możliwości, więc opowiada sobie blokujące historyjki:

- Jestem nie dość dobra/y...
- To jest za trudne/nie potrafię tego zrobić...
- Jestem zbyt zmęczony/a/, zestresowana/y/, zajęta/y...
- Nie mam motywacji/siły woli/dyscypliny/samozaparcia, by...
- Czuję się zbyt X (przestraszona/y), by...
- Źle pójdzie! Zawiodę
- Innym się to nie spodoba
- Coś mi przeszkodzi
- Jest za późno, za mało, za szybko, za dużo...
- Nie ma sensu/nie ma powodu

I wiele innych.

Gdyby zmienić sposób myślenia słowa, których używamy, mielibyśmy więcej zapału do zmieniania życia na lepsze, bo więcej byłoby w nas spokoju.

- | | | |
|---------------------|-------------|---------------------------------|
| ○ Jestem głupi | ---- → ---- | Jestem mądry i mogę się nauczyć |
| ○ Jestem do niczego | ---- → ---- | Zdobywam doświadczenie |
| ○ Nie mogę | ---- → ---- | Nie chcę |
| ○ Nie uda mi się | ---- → ---- | Potrafię |
| ○ Powinienem | ---- → ---- | Mógłbym |

- To nie moja wina ---- → ---- Biorę za to odpowiedzialność
- To problem ---- → ---- To okazja, możliwość, wyzwanie
- Życie to walka, wysiłek ---- → ---- Życie to przygoda
- Mam nadzieję, że... ---- → ---- Wiem, że...
- Gdyby tylko ... ---- → ---- Następnym razem...
- I co ja teraz zrobię? ---- → ---- Na pewno sobie z tym poradzę
- To okropne, masakra ---- → ---- To doświadczenie, nauka
- Nic mi nie wychodzi ---- → ---- Nauczę się i zrobię to jeszcze raz
- Nigdy nie jestem zadowolony ---- → ---- Chcę się rozwijać i uczyć
- Jestem złym człowiekiem ---- → ---- Jestem dobrym człowiekiem i uczę się

Jak nie przyjmować cudzych raniących uwag, a siebie ochronić i wzmocnić?

W jaki sposób przekonać dzieci i dorosłych to nieprzyjmowania osobiście cudzych urażających uwag służących poniżeniu?

Jednym ze sposobów jest przeprowadzenie warsztatów polegających na zabawie w rzucanie do siebie nawzajem zdjętym z nogi butem. Osoba, która złapie taki but czuje się zdezorientowana, co właściwie ma z nim zrobić. Wcale nie chce trzymać go w rękach. Chętnie z ulgą odrzuca właścicielowi. Uczestnicy śmieją się zaskoczeni i przekonani, gdy zostaje im wyjaśniony cel zabawy: wyśmiewanie czy szkodliwa krytyka to rzucanie w innych własnym brzydko pachnącym butem. Nie łap go! To nie twój but! Odrzuć go właścicielowi!

W codziennej komunikacji z bardzo trudnymi ludźmi można tę metaforę zastosować w obronie siebie, bez rozniecania konfliktu, z okazaniem uznania dla poglądów rozmówcy, czyli odrzuceniem mu jego buta. Oto przykłady odpowiedzi, gdy ktoś chce nas kontrolować, poniżyć lub obrazić. Gdy się jej/jego boimy:

1. Jesteś przeciw mnie, bo nie chcesz tego, co ja.

Możesz myśleć w ten sposób, ja tak nie uważam. (Ty tak myślisz, OK, a ja nie)

2. Coś z tobą nie w porządku... Idź do psychiatry

Taka jest twoja opinia, ale ja mam inną i nie zależy ona od twojej.

(Mów co chcesz, nie zmienisz tego, co ja wiem)

3. Wyśmiewa cię i każdego, kto z tobą trzyma

Wyzywając mnie mówi więcej o tobie, niż o mnie. Nie gram w to.

(Wiem, że tak myślisz, ale to zupełnie do mnie nie pasuje. Ja uważam co innego).

4. Nie dorastasz mi do pięt.

Tak, jestem innym człowiekiem i lubię siebie za to, kim jestem.

(Tobie się nie podobam, trudno, natomiast sobie się podobam.)

5. Stawia warunki: zaakceptuję cię, jeśli...

Miło będzie, jeśli mnie zaakceptujesz, a jak nie, to ja i tak będę akceptować siebie.

(Szkoda, że tyłu rzeczy nie lubisz. Ja siebie lubię i tak pozostanie, cokolwiek ty mówisz)

[Opracowując ten materiał sugerowałam się wykładami Lesa Cartera na You Tube.]

Jest wiele sposobów, by stanąć pewniej na nogach i zapanować nad męczącym lękiem. Każdy chętny do zmiany musi znaleźć swoją metodę... Możemy nauczyć się nowych umiejętności i przekazać je rodzinie, uczniom, znajomym – po prostu stosując je na co dzień i żyjąc z uśmiechem na twarzy.