

ŻYCIE Z LĘKIEM



MH_UKR

Supporting the Mental Health
of Refugees from Ukraine

Życie z lękami bywa wyzwaniem

Każdego dnia miliony ludzi na całym świecie stawiają czoła tej trudności, szukając sposobów na opanowanie swoich obaw. Nauczenie się radzenia sobie z lękiem to proces, który wymaga od nas czasu i cierpliwości, a skuteczne metody rzadko przynoszą natychmiastowe efekty. Jednak istnieją strategie, które mogą pomóc w ich łagodzeniu.

Zrozum swoje lęki

Aby skutecznie zmierzyć się z lękiem, warto najpierw poznać jego przyczyny. Zadaj sobie kilka podstawowych pytań:

- Co wzbudza mój strach?
- Czy dotyczy on jednej konkretnej kwestii, czy jest ich więcej?
- Który z lęków jest dla mnie najbardziej przytłaczający?
- Czy obawy lękowe pojawiają się w określonych sytuacjach?

Zapisz swoje obawy i spróbuj je uporządkować, zaczynając od tych, które są najbardziej uciążliwe. Zastanów się, czy jesteś w stanie samodzielnie poradzić sobie z nimi, czy lepiej będzie poszukać wsparcia.

Co możesz zrobić, by pokonać lęk?

Lęk jest naturalną reakcją na sytuacje stresowe, pomagającą nam przygotować się do działania. Jednak gdy staje się nadmierny, może utrudniać codzienne funkcjonowanie. Oto kilka praktycznych wskazówek:

- **Zidentyfikuj przyczyny lęku.** Zrozumienie, co dokładnie wywołuje lęk, pozwoli Ci lepiej nim zarządzać i znaleźć konkretne rozwiązania.
- **Dbaj o swoje zdrowie fizyczne.** Regularna aktywność fizyczna i zbilansowana dieta mogą pomóc złagodzić objawy lęku.
- **Szukaj profesjonalnej pomocy.** Specjaliści, tacy jak psychologowie, psychiatrzy czy asystenci zdrowienia mogą zaoferować Ci wsparcie i skuteczne metody terapii.
- **Poznaj techniki relaksacyjne.** Ćwiczenia oddechowe, medytacja lub joga mogą pomóc Ci się odprężyć i zmniejszyć napięcie.
- **Podziel się swoimi uczuciami.** Rozmowa z bliską osobą może przynieść ulgę i pomóc spojrzeć na problem z innej perspektywy.
- **Unikaj używek.** Substancje takie jak alkohol czy narkotyki mogą nasilić objawy lękowe i utrudnić ich kontrolę.
- **Znajdź aktywność, która Cię odpręża.** Rysowanie, pisanie, słuchanie muzyki czy inne kreatywne zajęcia mogą pomóc rozładować napięcie.
- **Prowadź zdrowy tryb życia.** Odpowiednia ilość snu, regularny ruch i unikanie stresu to kluczowe elementy w walce z lękiem.

Kontrola oddechu a objawy lękowe

Nieprawidłowe oddychanie często potęguje fizyczne objawy lęku, takie jak:

- przyspieszone bicie serca,
- nadmierne pocenie się,
- drżenie,
- trudności z oddychaniem,
- uczucie ucisku w klatce piersiowej,
- zawroty głowy czy mdłości.

Ćwiczenia oddechowe pozwalają na złagodzenie tych objawów i przywrócenie spokoju w stresujących sytuacjach. Pracując nad technikami oddechowymi, możesz nauczyć się skuteczniej kontrolować swoje ciało i emocje.

Podjęcie działań w kierunku zrozumienia i akceptacji lęku to pierwszy krok ku lepszemu samopoczuciu. Daj sobie czas i przestrzeń na wdrażanie zmian, pamiętaj, że każdy krok przybliży Cię do większej równowagi.

Jak Twój oddech reaguje na sytuacje lękowe? Teoria fałszywego alarmu duszenia się.

Według tzw. teorii "fałszywego alarmu duszenia się" (suffocation false alarm theory), w czasie ataku paniki układ nerwowy wykazuje nadwrażliwość na niski poziom tlenu i wysoki poziom dwutlenku węgla. Mechanizm ten może być powiązany z aktywnością struktur serotonergicznymi, które stają się bardziej aktywne w sytuacjach stresowych.

Podczas ataku lęku nasz oddech często staje się szybszy i płytszy, co układ nerwowy błędnie interpretuje jako oznakę duszenia się. To prowadzi do nasilenia objawów somatycznych, takich jak ból w klatce piersiowej, który możemy mylić z symptomami zawału serca.

Techniki regulacji oddechu - nad oddechem możesz zapanować

Nawet gdy masz wrażenie, że brakuje Ci powietrza, musisz skoncentrować się na jego uspokojeniu. Oto prosta technika, którą warto wypróbować:

- Wykonaj powolny, lekki wdech przez nos przez 5–7 sekund.
- Zatrzymaj oddech na 3–4 sekundy.
- Zrób wydech przez lekko rozchylone usta, trwający 7–9 sekund.

Powtarzaj ćwiczenie około 20 razy. Taka technika zapobiega hiperwentylacji, czyli sytuacji, gdy zbyt szybki i głęboki oddech zaburza równowagę gazów we krwi, prowadząc do zawrotów głowy, a nawet omdlenia. Regularne ćwiczenia oddechowe przywracają równowagę między tlenem a dwutlenkiem węgla, pomagając złagodzić objawy lękowe.

Rozmowa z bliskimi

Podczas ataku lęku często koncentrujemy się na swoich odczuciach, co tylko pogłębia problem. Porozmawiaj z osobą, której ufasz – przyjacielem, partnerem czy członkiem rodziny. Jeśli nie masz możliwości spotkania, zadzwoń. W trakcie rozmowy opowiedz o tym, co czujesz. Nie wstydź się swoich emocji.

Mówienie o swoich doświadczeniach pozwala oderwać się od myśli o objawach. To pomaga zyskać pewność, że nie dzieje się nic poważnego, a wsparcie bliskich daje poczucie bezpieczeństwa.

Dobłą metodą jest także angażowanie się w inne zajęcia, które odwracają uwagę, np. słuchanie muzyki, oglądanie telewizji czy czytanie książek. Każda czynność, która odciąga uwagę od stresora, jest pomocna w zmniejszeniu lęku.

Odpoczynek

Znasz swoje metody relaksu – korzystaj z nich regularnie, gdy masz chwilę wolną. Po wykonaniu obowiązków zadbaj o czas na odprężenie.

Dobrym sposobem na relaks jest ciepła, długa kąpiel, którą można wzbogacić o aromaterapię. Olejki eteryczne, takie jak lawendowy, melisowy, pomarańczowy czy sandałowy, mają znane działanie uspokajające. Aby skorzystać z ich właściwości, wystarczy dodać 10–15 kropli ulubionego olejku do wanny z wodą o temperaturze 38°C.

Inne sposoby na wyciszenie to:

- masaż/spacer,
- medytacja/joga,
- twórcze zajęcia, takie jak malowanie, robótki ręczne czy wycinanki.

Niezależnie od wybranej metody, sięgaj po nią za każdym razem, gdy czujesz, że napięcie zaczyna Cię przytłaczać.

Aktywność fizyczna

Sytuacje wywołujące lęk uruchamiają reakcję organizmu na stres – wyrzut adrenaliny. Ten hormon sprawia, że serce zaczyna szybciej bić, rośnie ciśnienie krwi, a ciało przygotowuje się do walki lub ucieczki.

Ruch pomaga zmniejszyć poziom adrenaliny, co skutkuje obniżeniem poziomu lęku. Ponadto aktywność fizyczna: redukuje napięcie i nadmiar energii poprzez zmęczenie mięśni, zwiększa poziom endorfin, które poprawiają nastrój, ułatwia kontrolę oddechu, odwraca uwagę od stresujących myśli.

Nie musisz wykonywać intensywnych treningów – wystarczy spacer, bieganie, jazda na rowerze czy joga. Pamiętaj także o odpowiednim nawodnieniu i zadbaniu o poziom magnezu, który wspiera pracę układu nerwowego.

Radzenie sobie z niespokojnymi myślami

Niepokój jest reakcją na konkretne bodźce, sytuacje lub myśli. Często potęguje go spiralna dynamika negatywnego myślenia. Warto nauczyć się, jak odsuwać niepokojące myśli na bok.

Lista kontrolna pytań

Gdy ogarnia Cię lęk, spróbuj zadać sobie pytania, które pomogą ocenić sytuację:

- Czy mam powody sądzić, że coś jest nie tak?
- Jaki mam na to dowód?
- Czy nie wyolbrzymiam problemu?

Możesz też stworzyć listę swoich obaw rano, a wieczorem sprawdzić, ile z nich rzeczywiście się sprawdziło.

Powtarzanie sobie uspokajających zdań może pomóc w odzyskaniu równowagi.

Oto kilka przykładów:

- To tylko niepokój, zaraz go opanuję.
- Moje lęki mnie nie kontrolują.
- Dam sobie radę.

Odwrażliwianie

Stopniowe osvajanie się z tym, co budzi lęk, to proces desensytyzacji. Możesz zacząć od mniej stresujących bodźców wywołujących lęk, a z czasem konfrontować się z trudniejszymi sytuacjami.

Na przykład w przypadku fobii, osoba cierpiąca z powodu lęku przed jakimś zwierzęciem czy przedmiotem najpierw ogląda ich zdjęcia, potem filmy, na koniec konfrontuje się ze źródłem lęku – w warunkach kontrolowanych i naturalnych.

Muzykoterapia

Muzyka potrafi być niezwykle kojąca. Niezależnie od gatunku – klasyczna, jazzowa, czy rockowa – wybieraj utwory, które lubisz, ale które jednocześnie są spokojne. Gotowe playlisty z muzyką relaksacyjną, zawierające dźwięki natury czy delikatne melodie, mogą dodatkowo pomóc w wyciszeniu i redukcji napięcia.

Akceptacja lęku

Lęk często nasila się, gdy próbujemy z nim walczyć. Alternatywą może być pełne przyjęcie go. Wybierz miejsce, w którym możesz bezpiecznie odreagować emocje. W momencie, gdy poczujesz strach, pozwól sobie na wyrzucenie z siebie tych emocji – krzyknij, tupnij, uderz w poduszkę.

Takie uwolnienie emocji pozwala zaakceptować lęk i zmniejsza jego kontrolę nad Twoim życiem.

Skupienie na „tu i teraz”

Przestań martwić się tym, co dopiero nadejdzie. Ćwicz uważność, koncentrując się na obecnej chwili. Medytacja, mindfulness czy terapia ACT (terapia akceptacji i zaangażowania) mogą pomóc w osiągnięciu większego spokoju i równowagi.

Leczniczy wpływ czasu

Często wystarczy poczekać – wiele lęków z czasem słabnie. Chociaż niektóre zaburzenia wymagają profesjonalnej pomocy, inne mogą samoistnie minąć wraz z upływem czasu.

Jeśli jednak czujesz, że lęk staje się zbyt przytłaczający, skorzystaj z terapii lub farmakologii, które pomogą odzyskać kontrolę nad codziennym życiem.

Źródła inspiracji niniejszego tekstu:

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/542616,1,jak-pokonac-lek-oto-4-kroki-slynnej-terapii-eksperymentalnej.read>

<https://www.legimi.pl/ebook-jak-pokonac-lek-siedem-pulapek-myslenia-potegujacych-stres-i-sposoby-ktore-pozwola-sie-z-nich-wyzwolic-lyons-lynn,b1182657.html>

<https://pokonajlek.pl/jak-pokonac-lek/>

<https://www.psychoterapeutakatowice.pl/cwiczenia/boj-sie-pokonac-lek-krok-kroku/>

