

Jak radzić sobie z lękiem

Lęk występuje w obliczu obaw lub zagrożenia i sygnalizuje, że nie dasz rady z tym, co ci życie przyniesie. Niewielkie nasilenie lęku mobilizuje do działania, zbyt duże może być szkodliwe i może powstrzymać nasz rozwój.

Lęki mogą dotyczyć tego, z czym mamy do czynienia w chwili obecnej lub tego, co może nas spotkać w przyszłości.

Jeżeli odczuwasz lęk związany z tym, co aktualnie dzieje się w twoim życiu, to najpierw uświadom sobie, czego się boisz, a później pomyśl, czy możesz w tej sprawie coś zrobić. Jeżeli możesz, to rób, a jeżeli nie możesz nic zrobić, to jak najszybciej przestań o tym myśleć.

Sprawdzonym sposobem na złagodzenie lęku jest działanie. Podjęcie jakiegokolwiek aktywności i skupienie na niej swojej uwagi, redukuje poziom stresu. Są sprawy, na które nie masz żadnego wpływu i takie, które zależą od ciebie. Zajmij się tymi drugimi, a te pierwsze sobie odpuść. Trudna sytuacja to wyzwanie, z którym trzeba sobie poradzić. Uświadom sobie jak wiele takich wyzwań jest już za tobą, a obecna trudna sytuacja jest tylko kolejnym wyzwaniem, które trzeba przyjąć i zrobić wszystko, żeby przez to przejść. To minie. Jak wszystko. Ty zrób to co potrafisz i co jest możliwe do zrobienia w tej sprawie. Skorzystaj z własnych zasobów i pamiętaj, że inni ludzie też mogą Ci pomóc.

Innym rodzajem lęku może być lęk o przyszłość. To niepokój związany z niewiadomą (nie wiem co się wydarzy) i obawą (nie wiem, czy sobie z tym poradzę). Boisz się tego, co się jeszcze nie wydarzyło i nie wiadomo, czy w ogóle się wydarzy. Jeżeli skupiasz uwagę na wyobrażonych sytuacjach, które mogą (ale nie muszą) cię spotkać, to potęgujesz w sobie lęk. Dzieje się tak w myśl zasady, że to co karmisz swoją uwagę, będzie się rozwijać i umacniać. Warto mieć świadomość, jak działa taki mechanizm. Sam tworzysz swoje lęki i sam możesz przestać to robić.

Oto kilka sposobów na obniżenie lęku:

- licz od 100 do 0 wymieniając tylko liczby parzyste,
- zamknij oczy, przypomnij sobie przyjemną sytuację i wyobraź sobie, że przeżywasz to teraz,
- weź 10 głębokich wdechów i wydechów skupiając uwagę na tym, co dzieje się z twoim ciałem,
- podejmij jakąkolwiek aktywność fizyczną skupiając się maksymalnie na tym co robisz,
- obejrzyj dobry film,
- poruszaj się w rytm dobrej muzyki.

Pomysłów może być wiele. Każdy, który powstrzyma gonitwę twoich negatywnych myśli i poprawi, choć trochę, twoje samopoczucie, jest wart realizacji. Możesz stworzyć własną listę takich pomysłów. Skorzystasz z niej, gdy będziesz pod wpływem silnego stresu, bo wtedy łatwo zapomnieć o kołach ratunkowych.

Czy wiesz, że możesz rozmawiać ze swoim lękiem?

1. Przygotuj dwie kartki.
2. Na jednej narysuj siebie i podpisz swoim imieniem.
3. Na drugiej narysuj swój lęk i podpisz: Mój Lęk. Możesz mu nadać imię.
4. Wyobraź sobie swój lęk jako żywą istotę, z którą możesz i chcesz rozmawiać.
5. Rozpocznij dialog. Pamiętaj o tym, że ty jesteś mocnym i racjonalnym aspektem siebie, a lęk reaguje w sposób irracjonalny i często histeryczny.
6. Zapisuj swoje rozmowy z lękiem w specjalnie do tego przeznaczonym zeszyte.
7. Spotykaj się ze swoim lękiem każdego dnia, najlepiej o tej samej porze, albo kiedy będziesz chciał.
8. Zapisuj swoje spostrzeżenia i wnioski.

Przykładowa rozmowa z lękiem:

Lęk: Nie rób tego. To dla ciebie za trudne. Nie dasz rady. Po co ci to?

Ty: Skąd wiesz, że nie dam rady? W przeszłości wykonywałem wiele trudnych zadań i dawałem radę.

Lęk: Ale niektóre kończyły się niepowodzeniem. Teraz też tak może być i jak się wtedy będziesz czuł?

Ty: Zrobię wszystko najlepiej, jak potrafię i będę dumny, że podjąłem to wyzwanie.

Lęk: Będziesz dumny nawet wtedy, kiedy odniesiesz porażkę?

Ty: Tak. Przede wszystkim nie zakładam, że odniosę porażkę. A jeżeli nawet, to nie będzie ona ani pierwszą ani ostatnią w moim życiu. A wyobrażasz sobie, jak będę się czuł, kiedy nie zrobię tego, co jest dla mnie ważne?

Aforyzmy związane z lękiem:

Mówienie o tym, że się boję i czego się boję sprawia, że lęk traci na sile.

Dobrze jest wypowiedzieć powody, które sprawiają, że się boję, np.: „Boję się, bo myślę, że sobie nie poradzę”.

Gdy mówię o swoim lęku, to daję głos temu, co czuję.

Pozwól sobie na odczuwanie lęku. Odczuwanie lęku nie jest tożsame z działaniem pod wpływem lęku.

Nie lekceważ swojego lęku, ale nie pozwól mu kierować swoim życiem.

Nie kupuj negatywnych myśli. One podtrzymują i napędzają spiralę niepokoju.

Możesz do swoich obaw podejść z pozycji bezsilności lub z pozycji siły.

Lęk oznacza brak miłości i zaufania do siebie. Wyrasta z przekonania: „nie jestem dość dobry”.

Oswajaj się z tym, że czujesz niepokój i dyskomfort, bądź jednak aktywny w całej sytuacji.

Odczuwamy lęk przed zmianą i lęk, że się nie zmieniamy. Obawiamy się związków i przeraża nas samotność.

Skoro wszyscy odczuwają strach przed nieznanym, a jednak tak wiele osób stawia mu czoło, wniosek jest jeden: To nie strach jest problemem. Nie tyle chodzi o lęk, ile o sposób, w jaki sobie z nim radzimy.

Kiedy człowiek postanowi zmierzyć się z problemem, odkrywa, że ma na to więcej siły, niż przypuszczał.

Nie ma się czym martwić. Nic się nie stanie. Tworzysz swój niepokój tak, jak byś dokładał drewno do ognia. Możesz przestać.

Każdy lęk, który odczuwasz, tworzysz Ty sam i sam możesz go usunąć.

Każda powstała w nas myśl tworzy naszą przyszłość. Myśl jest tylko myślą i zawsze można ją zmienić.

Zdrowe i szczęśliwe myśli budują zdrowe i szczęśliwe ciało.

Ja gromadzę takie myśli, zapisuję je na paskach papieru, zwijam w rulonik i przechowuję w ładnym pojemniku, bo są to moje skarby. Kiedy tylko zechcę, wyciągam jakiś rulonik, czytam i rozważam, co to dla mnie znaczy.