

Materiał opracowany we współpracy: Marta Ulanowska (PPP nr 2 w Elblągu)  
Emilia Stolz (PPP w Kamieniu Pomorskim)

Na podstawie: *artykuł Elissy Epel (tłum. M. Mikołajczyk) pt. „Lęk może pomóc, natomiast panika szkodzi.”*

## JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM?

**Lęk rośnie** z całą pewnością gdy:

- Ciągłe monitorujesz wiadomości – cały dzień śledzisz programy informacyjne, ciągle czytasz wiadomości i komentarze w mediach społecznościowych, itd.
- Większość czasu w ciągu dnia dyskutujesz z innymi o obecnej sytuacji – zarówno w kwestii zdrowia, jak i ekonomicznej
- Nie zastanawiasz się nad tym „*skąd oni to wiedzą*” – wierzysz we wszystko co usłyszysz tylko dlatego, że ktoś mówi o ty z dużą pewnością siebie lub dużo osób to powtarza.
- KATASTROFIZUJESZ – wyobrażasz sobie najgorsze scenariusze, zakładając że to co najgorsze na pewno cię spotka, a ty oczywiście nie będziesz sobie umiał z tym poradzić – JAKIE MASZ DOWODY, ŻE TAK BĘDZIE?
- Stale wsłuchujesz się w swoje ciało, mierzysz temperaturę, zastanawiasz się czy nogi bolą bo dużo chodziłeś czy to już „te objawy”.

**Lęk maleje** gdy:

- Pamiętasz oraz powtarzasz sobie, że lęk jest emocją i to jedną z wielu. Jak każda emocja MIJA, nie zagrażając naszemu życiu i zdrowiu. Zadaniem lęku jest mobilizować nas do działania, motywować do przestrzegania zasad i reguł, a nie wyrządzić nam krzywdę czy odebrać życie.  
*„To uczucie minie, muszę tylko poczekać.”*

- Oglądasz serwisy informacyjne jeden góra dwa razy dziennie – tylko tyle, żeby wiedzieć o tym co musisz, gdyż wiąże się z organizacją życia codziennego oraz mieć wiedzę z wiarygodnych źródeł.  
Pamiętasz, że to tylko wycinki wybrane przez innych ludzi a nie pełen obraz sytuacji. Dodatkowo często skupione na tym co najtrudniejsze, problemowe, wzbudzające silne emocje i „przykuwające” naszą uwagę. Łatwo w oparciu o nie skupić się wyłącznie na zagrożeniach, a nie na naszych możliwościach poradzenia sobie.

**Media to dobre źródło wiarygodnych informacji jakie zasady i przepisy obecnie obowiązują, jak zorganizowane jest życie społeczne oraz jak zadbać o siebie wychodząc z domu.**

- Korzystasz z Internetu i portali społecznościowych by obejrzeć coś przyjemnego, ciekawego, zabawnego, poszukać informacji na pasjonujący cię od dawna temat, nawiązać lub podtrzymać kontakty z interesującymi ludźmi – czyli zrobić to na co wcześniej nie miałeś czasu, a zawsze miałeś ochotę.  
**„Wyłącz się” z monitorowania informacji, komentarzy z niesprawdzonych źródeł lub skoncentrowanych na temacie pandemii czy problemów ekonomicznych.**

- Rozmawiasz na różne tematy, żartujesz, wymieniasz z innymi ciekawostkami związanymi z twoim życiem (-a nie z pandemią). Dzielisz się pomysłami na spędzenie czasu w domu, na balkonie, na strychu czy w piwnicy 😊.  
**Życie cały czas się toczy. Pamiętaj, że jest tak wiele tematów, wydarzeń o których warto porozmawiać.**

- Utrzymujesz regularne kontakty z bliskimi, ważnymi dla ciebie ludźmi – videokomunikatory, rozmowy telefoniczne.  
**Rozmowa, wysłuchanie, zrozumienie bliskich nam ludzi to świadomość, że nie jesteśmy sami – to poczucie bezpieczeństwa.**
- Dbasz o codzienny „czas relaksu” oraz drobne przyjemności i niewielkie nagrody dla samego siebie - aromatyczna kawa z ciekawą książką; kąpiel z pianą; drzemka; może dawno zapomniane robienie na szydełku czy drutach; porządki w pudle ze starymi zdjęciami; kawałek ulubionego ciasta z kubkiem mleka; przesadzenie kwiatków; krótkie ćwiczenia w pustej sypialni, itp.  
**Dbaj o to by codziennie znaleźć czas na to co cię odpręża 😊**
- Jesteś uważny i starasz się unikać kontaktów z innymi, miejsc gdzie jest duże ryzyko zakażenia – *takie są fakty*. Pamiętaj, że nie każde kichnięcie oznacza katar, a temperatury nie ma sensu sprawdzać kilka razy dziennie. Wiesz, że im silniejszy stres tym większe prawdopodobieństwo, że nie będziesz się czuł „*jak młody bóg*”.  
**Stosuj się do powszechnych zaleceń odnośnie dbania o swoje zdrowie i pamiętaj, że to robisz.**
- Kierujesz się faktami – towaru w sklepach nie brakuje, czasami tylko pracownicy nie nadążają go wyklądać. Przypominasz sobie, że nie raz gdy wchodziłeś do pobliskiego marketu na półkach nie było tego, po co przyszedłeś albo owoce były „*nie pierwszej świeżości*”.  
**Jak zawsze robisz zakupy w oparciu o wcześniej sporządzoną listę – nie zapominając o „małej przyjemności”.**
- Wiesz, że wszyscy teraz doświadczamy niepokoju, napięcia, lęku czy stresu. Jednak nie są to jedyne emocje. Dlatego na tyle często, na ile to możliwe – a już na pewno przed zaśnięciem, myślisz o tym co miłego, zabawnego, życzliwego czy zaskakująco przyjemnego spotkało cię dzisiejszego dnia.  
**Zauważasz kwitnące drzewa i krzewy, śmieszne zachowanie swojego kota, czy to że ktoś zachował się dziś wobec ciebie życzliwie.**
- Robisz coś co powoli ci działać, zaangażować na tyle żeby wypełnić twoje myśli i odwrócić uwagę. Może wymyślisz coś sam, a może dołączysz do innych.  
**Pomagasz koledze tłumaczyć zadania online, wprowadzasz psa sąsiadki albo bierzesz udział w ogólnopolskiej akcji - pomaganie innym, robienie czegoś dla nich sprawia, że czujesz się lepiej.**

**Więcej informacji o radzeniu sobie z lękiem w materiale: „Czujesz tak jak myślisz czyli kilka słów o tym, jak nasze myśli wpływają na samopoczucie.” 😊**

Materiał opracowany we współpracy: Emilia Stolz (PPP w Kamieniu Pomorskim)  
Marta Ulanowska (PPP nr 2 w Elblągu)

Na podstawie: *"Czujesz tak jak myślisz" P. Stallarda oraz "W pułapce myśli" L. Hayes.*

### **Czujesz tak jak myślisz czyli kilka słów o tym, jak nasze myśli wpływają na samopoczucie.**

Ludzki umysł jest wiecznie zajęty. Zajmuje się stałym komentowaniem tego, co dzieje się wokół nas i nas samych, a także opisuje nasze postrzeganie przyszłości. Myśli, które nieustannie napływają nam do głowy to tak zwane myśli automatyczne - ich obecność w naszym życiu można porównać do stale włączonego telewizora, którego dźwięki dobiegają nas niezależnie od naszej woli, po prostu wpadają nam do głowy. **To od treści myśli automatycznych zależy w dużej mierze nasze samopoczucie.** Myśli pozytywne zwykle wywołują w nas przyjemne emocje. Myśli negatywne skutkują nieprzyjemnymi uczuciami. Większość tych uczuć jest krótkotrwała i niezbyt silna. Czasem nawet ich nie zauważamy. Niekiedy jednak takie nieprzyjemne uczucia są intensywne i zdają się trwać w nieskończoność. Należy do nich lęk.

**Myśli automatyczne** mają kilka wspólnych cech. Są :

- wiarygodne: sprawiają wrażenie prawdziwych co powoduje, iż nie kwestionujesz ich tylko przyjmujesz je za pewnik,
- ustawiczne: stale się pojawiają i nie możesz się ich łatwo pozbyć, bardzo ci bliskie ponieważ stale ich słuchasz,
- zniekształcone: kiedy się im przyjrzyj i poddasz w wątpliwość ich prawdziwość odkryjesz, iż w rzeczywistości nie pasują do wielu faktów.

Pamiętać trzeba, iż Twój umysł jest swego rodzaju urządzeniem do wyszukiwania i rozwiązywania problemów - został tak zaprogramowany przez naturę, by chronić Cię przed niebezpieczeństwem. Podchodzi do swojego zadania bardzo poważnie i stale tropi czyhające na Ciebie zagrożenia, by w porę na nie zareagować. Niekiedy robi to jednak nadgorliwie upatrując niebezpieczeństwa tam, gdzie go w rzeczywistości nie ma lub przeceniając to istniejące. Popołnia wiele błędów, a jednocześnie usiłuje przekonać Cię o tym, iż jego ocena sytuacji jest trafna. Jedną z metod poradzenia sobie z tym jest pamiętanie, iż **MYŚLI NIE SĄ FAKTAMI, A JEDYNIĘ OPINIAMI NA DANY TEMAT** i **NIE MAJĄ realnego wpływu na rzeczywistość** (- jeśli pomyślisz, że zachorujesz to zapewniamy Cię, że od samej myśli o tym nie rozwinię się u Ciebie COVID - 19). Mają jednak jak najbardziej realny wpływ na Twoje samopoczucie – np. jeśli pomyślisz, że zachorujesz będziesz zapewne czuć lęk lub smutek.

Dlaczego tak ważna jest wiedza o tym, jak pracuje i jakie błędy popełnia nasz umysł? Ponieważ dzięki temu mamy szansę zapobiec tak zwanemu **efektowi cytryny**. Jeśli poprosimy Cię, byś zamknął na chwilę oczy i wyobraził sobie piękną, soczystą cytrynę, a następnie - nadal w wyobraźni - wycisnął do ust jej sok to zapewne jak większość ludzi doświadczysz napływu śliny do ust. To jest właśnie efekt cytryny - choć owocu w rzeczywistości nie ma Twoje ciało reaguje na jego wyobrażenie niemal tak samo, jak na realnego cytrusa. Podobnie rzecz ma się z naszymi myślami - jeśli wyobrażasz sobie niedobre wydarzenia, którego według Ciebie nastąpią, w Twoim ciele zachodzi taki szereg reakcji fizjologicznych, jak w przypadku faktycznych zdarzeń. Jeśli jesteś przekonany, że zachorujesz, bądź że w wyniku pandemii w sklepach zabraknie jedzenia, to przeżyjesz stres podobny do tego, jakiego doświadczyłbyś gdyby tak się faktycznie stało (- **przypominamy, iż zapewne nadal jesteś zdrowy, a w sklepach**

niczego nie brakuje). **Co możesz zrobić, by uniknąć tego efektu?** Bardzo skuteczne okazuje się **nazywanie swoich myśli**. Metoda ta polega na przeformułowaniu myśli, która Ci się pojawia w głowie i jest źródłem niepokoju, w następujący sposób:

"Mam taką myśl, że ..."

Tak więc myśl o treści "Zachoruję i pozostanę bez pomocy" należy przekształcić w myśl " Mam taką myśl, że zachoruję, i pozostanę bez pomocy.

Ten z pozoru drobny zabieg pozwala sobie przypomnieć, że to **nie jest fakt**, a jedynie efekt pracy Twojego umysłu - umysłu, który często się myli.

**CIĄG DALSZY NASTĄPI i będzie dotyczył rodzajów błędów w myśleniu i radzenia sobie z nimi. 😊**