



Jak radzić sobie z lękiem?

Obecnie w naszym kraju obowiązuje stan epidemii. Drugi już tydzień zamknięte są szkoły, przedszkola, restauracje, kina. Każdego dnia przybywa coraz więcej osób zarażonych. W telewizji w zasadzie znaleźć można wyłącznie informacje na temat koronawirusa. To powoduje, że zarówno my dorośli, jak i nasze dzieci odczuwamy coraz więcej lęku.

Lęk jest uczuciem, które powinno służyć ochronie nas przed niebezpieczeństwem. Po pierwsze lęk jest sygnałem, że w naszym otoczeniu dzieje się lub zdarzy niebezpieczeństwo. Po drugie człowiek nie chcąc przeżywać tak nieprzyjemnego odczucia ma silną motywację, by je zredukować chroniąc siebie lub zmieniając otoczenie. Przykładem tego mechanizmu jest obecnie postawa osób wobec zagrożenia koronawirusem. Ludzie, którzy obawiają się zarażenia, podejmują działania ochronne, kupili zawczasu maseczki, rękawice, środki bakteriobójcze, pozostają w domu, nie wychodzą bez potrzeby i dzięki temu mniej się narażają. Z kolei osoby, które aż tak się nie boją, żyją w mniej ostrożny sposób i tym samym bardziej się narażają na zakażenie wirusem. Siła działań ochronnych jest zazwyczaj wprost proporcjonalna do odczuwanego lęku. Można powiedzieć, że jest to jasna strona lęku.

Jednakże lęk ma też ciemną stronę. Gdy rośnie, czyli staje się coraz silniejszy i intensywniejszy, a działania ochronne już go nie wyciszają, może stać się nawet bardzo szkodliwy dla naszej psychiki i naszego zdrowia. Gdy lęk jest zbyt silny, to co możemy zaobserwować u siebie to:

- natłok myśli związanych z tematem zagrożenia,
- pojawienie się myśli katastroficznych o śmierci, czy zagładzie,
- płacz,
- wybuchy złości,⁴
- poczucie napięcia w całym ciele,
- bóle mięśni,
- różnego rodzaju „kucia”, uciski,
- kołatanie serca,
- przyspieszony oddech,
- aż do napadu paniki, kiedy to mamy poczucie, że nie możemy oddychać.

Sytuacje obecnego zagrożenia chorobą my dorośli przeżywamy silnie, ale naszą szczególną uwagę i troskę musimy też obdarzyć nasze dzieci. Niech nie zmyli nas fakt, że dzieci tak jak zawsze i teraz bawią się, śmieją, nie pytają o wirusa. One naprawdę słyszą to co dzieje się w domu, o czym rozmawiają rodzice, co oglądają w telewizorze i czują nasz niepokój.

W sytuacji, w jakiej przyszło nam teraz żyć, warto wiedzieć jak można radzić sobie z lękiem.

1. Rozmowa i wsparcie.

To najważniejsze zalecenie. Gdy sami przeżywamy lęk, wówczas w naszej głowie negatywne uczucia i myśli rozrastają się i nie dajemy sobie szansy na skonfrontowanie ich i urealnienie. Życzliwa rozmowa umożliwia nam wentylację uczuć, trochę tak jak byśmy pozbywali się śmieci ze śmietnika, daje poczucie, że nie tylko my to przeżywamy, nie jesteśmy w tym sami, pozwala urealnić różne obawy. Pamiętajmy, że nie tylko my - dorośli potrzebujemy rozmowy i wsparcia, ale także nasze dzieci. Jeśli jeszcze nie rozmawialiśmy o koronawirusie z naszymi dziećmi, to koniecznie należy to zrobić. A nawet jeśli to uczyniliśmy, pamiętajmy, że jeden raz nie wystarczy. O rzeczach ważnych należy rozmawiać tyle razy, ile pojawia się taka potrzeba. Tonem



spokojnym i życzliwym tłumaczymy dzieciom - co to jest wirus, jak można się chronić, co to jest kwarantanna. Zawsze odpowiadamy na wszystkie pytania i wątpliwości dzieci. To co uspakaja nas, uspakaja również dzieci, to wiedza i działanie.

2. **Ograniczyć ilość wiadomości z telewizora i internetu.**

Posłuchajcie to zarówno rodzicom, jak i dzieciom. Uczucie lęku można porównać do palącego się ogniska, a wiadomości do drewna. Gdy dowiadujemy się o kolejnych osobach zarażonych, to tak jakbyśmy wrzucali drewno do ogniska. Gdy ograniczymy drewno, to nawet jeśli lęk zupełnie nie zniknie, to powinien zmaleć i dać wytchnienie psychice naszej i naszych dzieci.

3. **Odzyskać poczucie kontroli.**

Lęk pozbawia nas poczucia wpływu na życie, czujemy się bezradni, bezbronni. To co może nam pomóc, to kontrola nad drobnymi sprawami dnia codziennego, czyli na przykład ustalenie grafiku dnia codziennego. Mamy wpływ, o której wstajemy, kiedy i co jemy na śniadanie, kiedy jest czas na sprzątanie, lekcje, pracę, przyjemności. Natomiast dzieciom daje to poczucie bezpieczeństwa, dzieci dostają komunikat, że rodzice panują nad sytuacją.

4. **Planowanie.**

Planowanie dalekosiężnych celów, np. podróże, remonty. Budowanie perspektywy czasowej dostarcza naszej psychice pozytywnych doznań i wysyła bardzo ważny komunikat: świat się nie kończy na obecnej sytuacji.

5. **Codziennie przyjemności.**

Pamiętajmy o codziennych przyjemnościach dla nas i naszych dzieci. Mogą to być bardzo różne rzeczy, na przykład jakieś pyszne jedzonko, smakołyki dziecięce, wspólne gry, ciekawe filmy, rozmowy z przyjaciółmi przez internet, długa kąpiel w wannie.

6. **Odrobina ruchu i relaksacje.**

Ważne by w ciągu dnia znaleźć, choć odrobinę czasu na ćwiczenia fizyczne, ruch jest przecież naturalną potrzebą każdego człowieka. Odwraca naszą uwagę od negatywnych myśli, poprawia krążenie, rozluźnia napięcie. Podobnie ważna jest relaksacja, czas wyciszenia i uspokojenia. Można wykorzystywać własne ulubione utwory muzyczne, lub skorzystać z przygotowanych w internecie.

7. **Pomoc specjalistyczna.**

Pamiętajmy, że w sytuacji skrajnego lęku, można też skorzystać z rozmowy z psychologiem, farmakoterapii (po konsultacji z lekarzem specjalistą i pod jego kontrolą).

Powyższe sposoby być może nie zredukują lęku do zera, ale powinny w znacznym stopniu pomóc nam i naszym dzieciom. To trudny czas dla nas wszystkich. Boimy się o nasze zdrowie i naszych bliskich, o sytuację materialną. Bądźmy dla siebie w tym czasie bardziej wyrozumiali, nawet jeśli zdarzy się napad złości, czy lęku. To w tej nienormalnej sytuacji reakcje normalne. 0

To co teraz się dzieje, budzi lęk, jest trudne, nawet przerażające, ale dzieje się teraz i tak jak nic nie trwa wiecznie, tak to też minie. Nie wiemy kiedy, ale za dwa miesiące, pół roku, dwa lata, będzie inaczej. To, że teraz jest źle, nie oznacza, że zawsze tak będzie.

Psycholog, psychoterapeuta
Joanna Bujko