Jak poradzić sobie z lękiem – stresem w obecnej sytuacji życiowej?

Obecnie wszyscy za sprawą koronowirusa znaleźliśmy się w niełatwej, niecodziennej dla nas sytuacji. Z jednej strony staramy się działać racjonalnie i tak też podchodzić do sprawy. Z drugiej zaś, u większości z nas może pojawić się w mniejszym lub większym stopniu lęk. Jakie są sposoby na opanowanie lęku?

Czego się boimy?

Naturalnym jest, że w obliczu pandemii boimy się wielu rzeczy. Przede wszystkim obawiamy się o życie nasze i naszych najbliższych. Spróbujmy jednak racjonalnie podejść do problemu, wyłączając emocje.

Objawy lęku

Zbyt silne emocje, lęk mogą prowadzić do przeciążenia organizmu. Nadmierne napięcie nerwowe może powodować m.in.: zaburzenia snu; zaburzenia apetytu; obniżony nastrój; obawę, że możemy zarazić się wszędzie; zbyt częste, przesadne mycie rąk; ciągła dezynfekcja ciała; pocenie się; przyspieszona akcja serca; uciekanie we własne myśli, fantazje

Sposoby na lęk

To normalne, że każdy z nas w mniejszym lub większym stopniu odczuwa lęk. Jest jednak parę sposobów, aby go obniżyć:

1. Przede wszystkim dawkujmy sobie informacje na temat wirusa i zwracajmy uwagę, aby takowe czerpać z rzetelnych źródeł. Ograniczmy np. do 2 godzin dziennie słuchania wiadomości w radiu czy telewizji.
2. Co więcej, gdy pojawi się lęk, spróbujmy zająć nasz umysł jakimś zadaniem, to powinno wyciszyć emocje i napięcie. Liczmy np. od 100 do 0 wymieniając tylko liczby parzyste.
3. Dobrym sposobem na rozluźnienie są również różnego rodzaju wizualizacje przypomnienie sobie o spotkaniu ze znajomymi, imprezie klasowej, obozie, kolonii wakacyjnych, jakie emocje nam wtedy towarzyszyły. Skupmy się na tej myśli maksymalnie, a na pewno napięcie opadnie.
4. Inną metodą na poradzenie sobie z lękiem jest również akceptacja, iż on występuje w pewnym nasileniu oraz mówienie o nim bez oceniania ze strony innych.
5. Rozmawiajmy ze sobą lub z członkiem rodziny albo spiszmy nasze myśli na kartce. Pozbądźmy się w ten sposób napięcia, przyznamy się do lęku.
6. Jeżeli pojawiają się myśli powodujące lęk, możemy głośno lub w myślach powiedzieć im: stop. Przerwijmy je. Co więcej, możemy również wyobrazić sobie,

że te negatywne myśli spisujemy i przywiązujemy do balonu, który odlatuje (jest to forma autosugestii).

7. Innym sposobem jest również wykonanie 10 głębokich wdechów i wydechów czy po prostu wysiłek fizyczny.

Sposobów jest więc dużo, każdy z nas powinien wybrać ten, który odpowiada mu najbardziej.

Przesyłam Wam linki do ciekawych filmików o emocjach i uczuciach, które są dla nas ważne.

https://www.youtube.com/watch?v=bZSwWaDJD-A

https://www.youtube.com/watch?v=WvkNxiRfg_Q

Pozdrawiam