

Jak pokonać lęk w kilka tygodni

Artykuł ze strony <https://www.pokonajlek.pl/jak-pokonac-lek/>

Życie z lękami nie jest łatwe. Umiejętność kontrolowania lęków nie jest łatwa, a nauczenie się tego to proces trwający długo. Choć nie da się opanować lęków w jeden dzień, są pewne sposoby, które mogą pomóc w walce z nimi. Jeśli cierpisz z powodu lęku, spróbuj wykorzystać strategie które przedstawiamy poniżej, których celem jest jego redukcja.

Zanim zaczniesz, musisz wiedzieć, co jest przyczyną Twoich obaw musisz odpowiedź sobie na kilka pytań:

Czego się boisz?

Czy to tylko jedna rzecz?

Czego boisz się najbardziej?

Czy lęk zależy od sytuacji?

Zanotuj swoje obawy, a jeśli jest ich więcej, spróbuj je uszeregować, zaczynając od tych najbardziej uciążliwych. Spróbuj ocenić, czy poradzisz sobie samodzielnie, czy jednak poszukasz wsparcia i pomocy. Pamiętaj, że nie musisz zostać z lękiem i jego objawami na zawsze.

1. Kontrolowanie oddechu

Oddech jest bardzo ważny podczas w zaburzeniach lęku. Złe nawyki oddechowe mogą przyczyniać się do tego, że pojawiają się najbardziej dokuczliwe objawy ataku lęku czy nawet paniki.

Lękowi towarzyszą objawy somatyczne, między innymi takie jak:

- gwałtowne bicie serca,
- pocenie się,
- drżenie lub dygotanie,
- utrudnione oddychanie,
- uczucie ucisku w klatce piersiowej lub żołądka,
- mdłości,
- zawroty głowy,
- uderzenia gorąca.

Jak reaguje Twój oddech na sytuację lękową?

Poobserwuj swój oddech. Jaki on jest? Szybki czy wolny? Głęboki czy płytki? Oddychasz górną częścią klatki piersiowej czy brzuchem?

Techniki kontroli oddechu

Kontrolowanie oddechu jest pewnym rozwiązaniem, a jedyną osobą, która ma na to wpływ, jesteś Ty. Nawet jeżeli czujesz, że brakuje Ci tchu i nie możesz głębiej odetchnąć, musisz zwolnić i oddychać spokojniej. Nie możesz pozwolić sobie na szybsze czy głębsze oddychanie. Oddech musi być wolniejszy, płytszy, kontrolowany.

Można do tego używać następującej techniki:

- weź powolny i lekki oddech przez nos – niech to trwa 5 do 7 sekund,
- przytrzymaj powietrze przez 3-4 sekundy,
- wydychaj powietrze przez lekko przymknięte usta – wydech powinien trwać 7 do 9 sekund.

Powtórz to ćwiczenie około 20 razy. Ta technika oddychania uchroni Cię przed hiperwentylacją, czyli stanem, w którym szybki i intensywny oddech prowadzi do zaburzenia równowagi między tlenem a dwutlenkiem węgla we krwi, co może stać się nawet przyczyną omdlenia. Hiperwentylacja jest częstym problemem u osób z lękami. Ćwiczenia oddechowe pomogą odzyskać równowagę między tlenem a dwutlenkiem węgla w Twoim organizmie i wyciszą pozostałe objawy lękowe. Skupienie się na technice oddychania pomaga też odsunąć pozostałe myśli.

2. Rozmowa z przyjacielem

W chwili napadu lęku każdy bardzo skupia się na sobie, na tym, co myśli, czuje i przeżywa. Własne myśli stają się najgorszym wrogiem. Sprawdzone sposobem na to, jak pokonać lęk, jest rozmowa z kimś.

Powinna to być osoba, którą lubisz, i której ufasz. Jeśli nie możesz z nią rozmawiać bezpośrednio, może wystarczyć, że zatelefonujesz.

Mówienie do osób bliskich: przyjaciela, partnera, rodziny, sprawia, że nie masz czasu myśleć o objawach, więc Twoje myśli nie mogą ich potęgować. Nabierasz pewności siebie – skoro możesz zadzwonić i mówić, to przecież nic się nie dzieje. Czujesz się też bezpieczniej – jeśli naprawdę miałyby się coś stać, to właśnie powiadomiłeś kogoś, kto zareaguje i pomoże.

Pomóc mogą też inne rzeczy, które odwracają uwagę: muzyka, czytanie, oglądanie telewizji. Wszystko to, co pomoże odwrócić uwagę i nie pozwoli myślom skupić się na tym, co wywołało lęk.

3. Odpoczynek

Na pewno dobrze wiesz, co pomaga Ci się zrelaksować. Nie unikaj odpoczynku i nie zmuszaj się do przesadnej aktywności. Po wykonaniu obowiązków zadbaj o to, aby znaleźć sposób na odprężenie się.

4. Aktywność fizyczna

Zetknięcie się z sytuacją, która wywołuje lęk, powoduje gwałtowny wyrzut adrenaliny do krwi. Jest to hormon, który ma decydującą rolę w czasie stresu. To właśnie on sprawia, że serce bije Ci szybciej, wzrasta ciśnienie krwi, rozszerzają się oskrzela, a cały organizm jest w stanie gotowości. Może walczyć lub uciekać.

Aktywność fizyczna pozwala wyregulować poziom adrenaliny, a to obniża poziom lęku. Ćwiczenia fizyczne mają też inne, przeciwlękowe działanie:

- powodują zmęczenie mięśni, a to redukuje nadmiar energii i napięcia,
- uwalniają endorfiny – hormony odpowiedzialne za dobre samopoczucie i wywołujące stan radości, zadowolenia, szczęścia, zmniejszające odczuwanie bólu,
- ułatwiają naukę kontroli oddechu,
- podobnie jak rozmowa z kimś bliskim, są świetnym odwróceniem uwagi od problemu.

Aktywność fizyczna nie musi oznaczać ciężkich i wyczerpujących treningów. Wystarczy szybki spacer, trochę biegania, jazda na rowerze czy joga.

Szczególnie korzystne jest bieganie. Może ono być równie skuteczne jak leki przeciwlękowe, a nie ma niekorzystnych skutków ubocznych. Bieganie i inne intensywne ćwiczenia znacząco poprawiają samopoczucie osób z zaburzeniami lękowymi.

Dbaj o właściwe nawodnienie. Wiele osób przywiązuje dużą wagę do tego, jak się odżywia, ale równie ważne jest zadbanie o to, aby organizm otrzymywał odpowiednią ilość płynów. Najlepsza do tego jest czysta woda.

Zadbaj też o odpowiedni poziom magnezu. Ten minerał ma duży wpływ na pracę układu nerwowego.

5. Niepokojne myśli i jak sobie z nimi radzić

Niepokój nie bierze się z niczego. Jeśli pojawia się lęk, to dlatego, że coś go spowodowało – jakaś rzecz, sytuacja, a może myśl? Ludzki umysł ma tendencję do wpadania w spiralę negatywnych myśli. Czasami można kontrolować swoje

obawy dbając o to, aby te myśli pozostawały na uboczu i ucząc się, jak odrzucać to, co je wyzwała.

Jest wiele strategii możliwych do zastosowania. Możesz spróbować jednej z nich, na przykład:

Lista kontrolna pytań

Gdy odczuwasz silny niepokój, zrób listę z pytaniami, aby przeanalizować to konkretne doświadczenie lękowe. Im dłuższa lista kontrolna, tym łatwiej dowiesz się, kiedy Twoje myśli stają się zbyt irracjonalne. Możesz postawić sobie takie pytania:

- Czy jest jakiś powód, aby wierzyć, że coś jest nie tak?
- Jaki jest na to dowód?
- Czy jest szansa, że rozdmuchuję to ponad miarę?

Możesz też zrobić rano listę wszystkich rzeczy, których się obawiasz w ciągu całego dnia, a wieczorem odczytać, które z obaw się sprawdziły. Po tygodniu zobaczysz, że większość z nich była bezpodstawna.

Myśli pozytywne i uspokajające

Nie każdy lubi je powtarzać, ale ci, którzy to robią, uważają, że takie powtarzanie sobie samemu dobrych rzeczy jest bardzo pomocne. Są to myśli, które pomagają poczuć się lepiej. Przykładowe myśli, które pomogą Ci w pokonaniu lęku to:

- Wszystko jest w porządku. To tylko niepokój, zaraz się nim zajmę.
- Moje lęki to nie ja.
- Moje lęki mnie nie kontrolują.
- Dam radę.
- Potrafię się temu nie poddać.
- Moje ciało jest zdrowe, te objawy to tylko lęk.

Prowadzenie dziennika

Zapisywanie własnych myśli może mieć działanie terapeutyczne. W zasadzie wszystkie myśli mogą stać się tym, co wyzwoli niepokój, nawet jeśli na pierwszy rzut oka nie są stresujące.

Jednak notowanie ich ma działanie rozpraszające. Umieszczanie ich na papierze sprawia, że mózg musi zająć się czymś innym, a to wystarczy, aby zmniejszyć niepokój.

6. Muzykoterapia

Słuchaj muzyki. Dużo dobrej i kojącej muzyki. Może to być muzyka klasyczna, jazz, rock – każda muzyka jest dobra, ale kluczem jest wybranie tego, co lubisz.

Muzykoterapia to uznana od lat forma leczenia. Melodia, rytm, harmonia mogą być wykorzystywane także w leczeniu lęków. Wzmagają one wydzielanie endorfin, które działają kojąco na nasze samopoczucie, wprowadzają w stan zadowolenia.

Według badań, najlepsze działanie ma taka muzyka, jaką lubimy, ale należy przy tym zwrócić uwagę na to, żeby wybrane utwory były raczej spokojne. Muzyka do walki z lękami powinna reprezentować to, jak chcesz się czuć. Dlatego słuchanie utworów smutnych, gwałtownych, gniewnych może wręcz nasilić negatywne emocje. To, czego słuchasz, ma pomóc Ci dobrze się poczuć.

Muzyka jest nieodłącznym elementem naszego życia, dobrze jest zatem wykorzystać to i sprawdzić jak pokonać lęk dzięki niej. Jeśli chcesz spróbować, ale nie masz swoich typów, możesz sięgnąć po gotowe zestawy z muzyką relaksacyjną. Są to takie nagrania (dźwięki natury, ciche melodie, uspokajające szelesty), które skomponowano specjalnie po to, aby działały odprężająco.

7. Zaakceptuj swój lęk

Co ciekawe w zaburzeniach lękowych, to fakt, że mają tendencję do nasilania się, gdy próbujesz z nimi walczyć. Nie jest jasne, dlaczego tak się dzieje. Dlatego interesującą techniką może być swego rodzaju „rzucenie się w lęk”.

Znajdź miejsce, w którym możesz być sam. Musisz wcześniej zadbać o to, aby to co zrobisz, było dla Ciebie bezpieczne. Dobrze jest też zapewnić sobie takie warunki, aby nie zostały zniszczone żadne ważne czy cenne rzeczy znajdujące się w otoczeniu.

Gdy czujesz, że ogarnia Cię nieuzasadniony strach, idź w to swoje wcześniej wybrane miejsce, aby móc bez trudu karmić swój lęk. Jeśli trzeba to krzycz, tup, uderzaj w poduszki, uwolnij wszystkie emocje, jakie lęk i obawa przed nim w Tobie wyzwała.

Na początku pewnie poczujesz się głupio – to normalne. Mimo to kontynuuj wyrzucanie z siebie tego wszystkiego, co sprawia, że się źle czujesz. Może się okazać, że to naprawdę świetna zabawa – zamiast się powstrzymywać, hamować i ograniczać – ulżyj sobie w ten sposób.

Taka nieco szaleńcza metoda daje możliwość pogodzenia się ze swoimi lękami. Zaakceptowania ich. To odbiera im moc kontrolowania Twojego życia.

8. Skup się na „tu i teraz”

Naucz się żyć dniem dzisiejszym. Osoby z zaburzeniami lękowymi często martwią się o przyszłość, o to, jak sobie poradzą, co zrobią i co będzie gdy... W efekcie cały dzień próbują żyć z lękiem, nawet, gdy jeszcze się nie pojawił.

Ćwicz bycie uważnym. Każdego dnia, w każdej jego chwili. Bądź otwarty na swoje myśli, uczucia i nie angażuj się w walkę z nimi. Angażuj się tylko w to, co jest dla Ciebie ważne.

Możesz zainteresować się *mindfulness*, terapią ACT (terapia akceptacji i zaangażowania), nie tylko po to, aby leczyć swe problemy, ale też zmienić podejście do swojego życia i żyć szczęśliwiej.

9. Lecznicy wpływ czasu

To najprostsza metoda zwalczania zaburzeń lękowych. Potrzebne są tylko cierpliwość i spokój. Wiele lęków, które pojawiają się w życiu każdego człowieka, po prostu po pewnym czasie słabnie, a nawet samoistnie mija.

Z powodu lęków cierpią przede wszystkim ludzie młodzi i w sile wieku. Owszem, lęki mogą utrzymywać się całe życie, ale u osób starszych nowe zaburzenia się nie pojawiają. Daje to nadzieję na to, że w miarę upływu czasu także to co przeżywasz teraz, stanie się mniej męczące i dotkliwe.

Należy tu zaznaczyć, że są takie zaburzenia, w których bezwzględnie należy poszukać pomocy. Najskuteczniejsze jest leczenie farmakologiczne połączone z psychoterapią. Jednak nawet po udanym leczeniu może się okazać, że lęk powraca. Dzieje się tak wówczas, gdy nadmierna wrażliwość, delikatność, to po prostu cecha Twojego charakteru, a nie choroba.

Zatem, jak pokonać lęk? Przede wszystkim dać sobie więcej czasu.