

Lęk w czasie pandemii – wróg czy sprzymierzeniec?

Agnieszka Napiórkowska - Solarczyk

Lęk jest biologicznie zakorzenioną reakcją organizmu, polegającą na ostrzeganiu nas przed zagrożeniami. Uruchamia się, gdy grozi nam niebezpieczeństwo, gdy nasza psychika, ciało lub ważne relacje społeczne są zagrożone. Reakcje lękowe przejawiają się w postaci fizycznej (np. przyspieszone bicie serca, rozszerzone źrenice, napięcie mięśni) oraz w obszarze psychicznym jako stan podwyższonego napięcia emocjonalnego/wewnętrznego niepokoju.

Lęk towarzyszy nam całe życie. Chroni nas przed zranieniami psychicznymi, fizycznymi, prowokuje impulsy konieczne do zmiany, mobilizuje nas do działania. Lęk budzi w nas czujność i sprawia, że jesteśmy ostrożniejsi, ułatwia nam przetrwanie i przystosowanie. Wspomaga zachowania adekwatne, prewencyjne, które z kolei zwrótnie redukują strach, przywracając nam poczucie kontroli nad sytuacją.

Czasem jednak lęk przybiera zupełnie inne oblicze, stanowi wtedy przeszkodę w podejmowaniu nowych zadań, decyzji, zakłóca nasz rozwój. Panika jest zaraźliwa, wpędza nas w myślenie irracjonalne i katastroficzne. Może nawet prowadzić do zachowań aspołecznych, takich jak: chciwość, nadmierne gromadzenie zapasów, zachowania przestępcze.

Skutkiem podwyższonego poziomu stresu i paniki może być:

- osłabienie układu odpornościowego oraz zdolności do walki z wirusami,
- zwiększenie się naszej wrażliwości na symptomy płynące z ciała, które możemy interpretować jako nam zagrażające,
- obniżenie zdolności myślenia racjonalnego i zwiększenie prawdopodobieństwa irracjonalnych i nieprzemyślanych decyzji,
- zwiększenie tendencji do poddawania się presji grupy – pojawiają się tzw. zachowania stadne.

Lęk przed nieznanym i tym, co nie podlega naszej kontroli jest nieunikniony i naturalny. Odczuwany jest jako coś nieprzyjemnego, jednak większość z nas ma wystarczające mechanizmy, by sobie z nim poradzić w sposób konstruktywny.

Nie mamy wpływu na obecną sytuację, natomiast mamy wpływ na sposób przeżycia tych wydarzeń a, co najważniejsze, na niedopuszczenie do pojawienia się nadmiernego lęku. W głównej mierze zależy to od naszych umiejętności dostrzegania i rozwijania zdolności radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Co zrobić, aby nie dopuścić do narastania w nas zbyt wysokiego poziomu lęku w sytuacji pandemii koronawirusa?

1. Zaakceptuj aktualną sytuację, nową rzeczywistość i przystosuj się do panujących zasad i ustaleń.
2. Korzystaj z informacji ze sprawdzonych źródeł. Im więcej bowiem czasu poświęcamy na śledzenie mediów, tym bardziej to nas obciąża i zwiększa się prawdopodobieństwo wysłużonego stresu. Śledzenie mediów dwa razy dziennie powinno wystarczyć.

3. Daj sobie prawo do przeżywania lęku, który w aktualnej sytuacji jest czymś naturalnym.
4. Uświadom sobie myśli i emocje, które nosisz w sobie. Pozwoli ci to przejść w bardziej konstruktywny „tryb obserwacji”, z dystansem spojrzeć na siebie i sytuację, w której się znalazłeś.
5. Ciesz się drobiazgami, spróbuj dostrzec wokół siebie pozytywne, na które być może do tej pory nie miałeś okazji lub czasu zwracać uwagi.
6. Zaangażuj się w pomaganie innym, co często sprawia, że czujemy się lepiej.
7. Zadbaj o wystarczającą ilość snu oraz aktywność fizyczną.
8. Relaksuj się w wybrany i właściwy sobie sposób – rób to co do tej pory sprawiało, że pozbywałeś się stresu i napięcia. Jeżeli było to np. wyjście do kina – obejrzyj po prostu dobry film siedząc w wygodnym fotelu i zjadając orzeszki 😊.
9. Staraj się rozróżniać własne myśli od zewnętrznej rzeczywistości. Nie każda z myśli powstająca w twojej głowie jest zgodna z faktami. Pamiętaj, że twoje myśli, nawet jeżeli będą bardzo pesymistyczne lub katastroficzne, nie determinują tego co się wydarzy, nie mają mocy sprawczej.
10. Myśl pozytywnie, gdyż ma to bardzo korzystny wpływ na nasz stan emocjonalny. Zamiast zamartwiać się, że na pewno coś pójdzie nie tak, pomyśl, że nie wiesz co się wydarzy. W przeszłości też miewałeś złe przeczucia, które się nie sprawdziły.
11. Pamiętaj, że zamartwianie się w niczym nam nie pomaga, lecz bardziej nas przygnębia i potęguję lęk. Spróbuj więc przerwać ciąg negatywnych myśli mówiąc sobie STOP. Zatrzymaj je i zastąp innymi myślami lub czynnościami.
Zamiast: Nie poradzę sobie, pomyśl: To nie jest łatwe, ale dam sobie radę czy postaram się.
W ten sposób wzmacniasz przystosowawczy sposób myślenia i pobudzasz połączenia komórek w mózgu, które chronią cię przed lękiem.
12. Jedną z najlepszych form odwracania uwagi od negatywnych myśli jest zabawa.
13. Dobrym sposobem obniżenie nadmiernego poziomu lęku jest poprawianie sobie nastroju poprzez słuchanie muzyki oraz wyobrażanie pozytywnych miejsc, sytuacji z naszych wspomnień.

Na koniec ważne jest to by opracować możliwe rozwiązania dla siebie i najbliższych na pojawiające się problemy związane z epidemią. Skup się na tym na co w aktualnej sytuacji masz wpływ!

Źródła:

C.M. Pittman, E.M.Karle. 2018r. *Zalękniony mózg. Jak dzięki sile neuronauki pokonać zaburzenia lekowe, ataki paniki i zamartwianie się.* WUJ
M.Szpecht-Tomann. 2009 r. *Gdy dziecko się boi.* Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax,