



Nie taki lęk straszny



Strach i lęk to uczucia, które są naturalne i potrzebne nam w życiu. To dzięki nim bardzo często jesteśmy w stanie uniknąć niebezpieczeństwa i po prostu przeżyć. Czasami jednak lęk przybiera takie rozmiary, że zamiast spełniać swoją rolę, zaczyna sprawiać nam kłopoty. W takiej sytuacji jest teraz wielu z nas, bo epidemia wywołana przez wirusa niesie z sobą poważne zagrożenie. Boimy się, co może spotkać nas, nasze dzieci, naszych najbliższych. A przy tym z konieczności pozostajemy w izolacji, co sprzyja skupianiu się na niewesołych myślach, a w konsekwencji nasila lęk. Czy można jakoś sobie z tym poradzić?

Współczesna psychologia zdobyła bardzo obszerną wiedzę na temat lęku. Należy on do najlepiej poznanych zjawisk naszej psychiki. Jedną z ważnych cech silnego lęku jest to, że wpływa on na nasze myślenie i zniekształca je. Wiedząc o tym, możemy spróbować świadomie pokierować swoim myśleniem tak, żeby znowu stało się rzeczowe, a w konsekwencji – lęk uległ ograniczeniu. Warto więc wiedzieć, że w stanie lęku:

1. Jesteśmy skłonni wyolbrzymiać zagrożenie, wyobrażać sobie same najgorsze możliwe następstwa niebezpieczeństwa.
2. Myślimy, że te następstwa są nieuchronne.
3. Prawdopodobieństwo tych następstw wydaje nam się większe, niż jest w rzeczywistości.
4. Uważamy, że jesteśmy bezradni.
5. Nasz umysł automatycznie poszukuje w otoczeniu oznak zagrożenia.
6. Skupiamy się tylko na tych oznakach zagrożenia, a pomijamy to, co wokół nas świadczy o bezpieczeństwie.

Takie myślenie w stanie lęku przebiega automatycznie, mimowolnie i bardzo szybko. Nie zdajemy sobie nawet sprawy, że nasz mózg przetwarza informacje o zagrożeniu i niebezpieczeństwie.

W dodatku między naszym myśleniem, a lękiem, który odczuwamy, zachodzi coś w rodzaju sprzężenia zwrotnego. Paradoksalnie bierzemy swój własny lęk za jedną z oznak zagrożenia, myśląc „skoro tak bardzo się boję, to znaczy, że zagrożenie rzeczywiście musi być poważne”. To w prosty sposób, na zasadzie spirali, nasila nasz lęk.

Co z tej psychologicznej wiedzy o lęku wynika dla naszego postępowania w praktyce?

1. Spróbujmy rozpoznać u siebie oznaki zniekształconego myślenia.
2. Zorientujmy się, jak oceniamy zagrożenie. Zdobądźmy rzetelne informacje o chorobie wywoływanej przez wirusa, o rzeczywistych rozmiarach zagrożenia. Oddzielmy je od plotek i pogłosek. Warto też zapytać innych, czy ich zdaniem nie panikujemy.
3. Zastanówmy się spokojnie, jakie jest prawdopodobieństwo, że zachorujemy my albo ktoś z naszych najbliższych. Weźmy przy tym pod uwagę okoliczności. Czy staramy się nie wychodzić z domu, gdy tylko jest to możliwe? Czy przestrzegamy zasad higieny, staramy się odżywiać i dbamy o sen? Czy stosujemy sposoby na zwiększenie odporności? Pamiętajmy też, że najbardziej narażone są osoby starsze i chore.
4. Pomyślmy, czy zagrożenie naprawdę jest nieuchronne i czy rzeczywiście jesteśmy zupełnie bezradni? Co jeszcze moglibyśmy zrobić, oprócz tego, co zostało wymienione w p. 3, żeby zwiększyć prawdopodobieństwo uniknięcia niebezpieczeństwa?
5. Postarajmy się rozpoznać, co w naszej sytuacji życiowej i w naszym otoczeniu jest dla nas korzystne, co zapewnia nam bezpieczeństwo.
6. Przypomnijmy sobie wcześniejsze sytuacje zagrożenia, w których się znaleźliśmy. Ile z nich zakończyło się dla nas pomyślnie i dlaczego tak się stało?

Poza tym warto pamiętać, że beczynność sprzyja jałowemu rozmyślaniam, co w konsekwencji może nasilać lęk. Niewielu z nas chyba grozi brak zajęcia, ale jeżeli jesteśmy akurat w takiej sytuacji, postarajmy się znaleźć sobie konkretne zadania do wykonania. Skupianie się na zadaniu pomaga zachować równowagę. Kontakt z innymi ludźmi pozwala zachować dystans wobec wielu spraw, myśleć rzeczowo, a w rezultacie ogranicza lęk. Utrzymujmy kontakty telefoniczne albo za pośrednictwem Internetu. Warto też zatroszczyć się o innych. Poza wszystkimi innymi dobrymi stronami takiego postępowania, pomaganie innym zmniejsza lęk. Są osoby, które w najlepszej wierze próbują pocieszać innych w stylu „nie przejmuj się, wszystko będzie dobrze”. Takie rady nie przynoszą jednak dobrego skutku, wręcz przeciwnie – mogą irytować. Unikajmy ich. Pamiętajmy, że naszym celem jest to, by przetrwać i powrócić kiedyś do normalności.

Michał Zagrodzki Psycholog