

JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM

Stare przysłowie mówi, że jeśli spadniesz z konia, to najlepszym sposobem pokonania strachu jest jak najszybsze ponowne wskoczenie na siodło.

Fakt, który musimy zaakceptować, a nie próbować z nim walczyć, to to, że niektórzy z nas są w sprawie lęku pechowcami bo:

już na starcie mają podwyższony poziom lęku jako cechy (chodzi o typ układu nerwowego);

wychowują się w rodzinach lękowych (nadopiekuńcze, lękowe matki);

ich doświadczenia życiowe są przyczyną wielu silnych stresów.

Czy da się coś z tym zrobić? Przede wszystkim warto się z tym pogodzić.

Istnieje wiele przyczyn wyzwalających i podtrzymujących lęk.

PRZYCZYNY DZIAŁAJĄCE W DŁUGIM CZASIE, takie jak dziedziczność, doświadczenia okresu dzieciństwa i narastający stres, tworzą predyspozycję do zaburzeń lękowych. Do wyzwolenia napadu paniki lub rozwoju fobii potrzebne są tzw. czynniki spustowe (wyzwalające), działające w krótkim czasie.

Najbardziej powszechne to:

poważna strata osobista (śmierć kogoś bliskiego, strata pracy, nagłe pogorszenie się zdrowia czy sytuacji finansowej);

znacząca zmiana życiowa (ślub, urodzenie dziecka, zmiana pracy czy miejsca zamieszkania);

substancje pobudzające, np. nadmierna ilość kawy.

PRZYCZYNY PODTRZYMUJĄCE ZABURZENIA LĘKOWE to czynniki, które sprzyjają ich dalszemu rozwojowi. Są to:

unikanie konfrontacji z sytuacjami, które wywołują lęk,

lękowa mowa wewnętrzna,

błędne przekonania,

zaprzeczanie swoim uczuciom,

brak asertywności,

brak umiejętności troszczenia się o siebie,

nadmierne napięcie mięśniowe,

stresujący styl życia,

brak poczucia sensu i celu życiowego.

Stare przysłowie mówi, że jeśli spadniesz z konia, to najlepszym sposobem pokonania strachu jest jak najszybsze ponowne wskoczenie na siodło. Niemiecki poeta Goethe, który cierpiał na lęk wysokości, zmuszał się do powolnej wspinaczki na szczyt lokalnej katedry, następnie stawał na małej platformie i spoglądał z góry na miasto, nie trzymając się niczego, dotąd aż strach/lęk się rozproszył. Powtarzał to ćwiczenie często i po pewnym czasie zaczął czerpać z niego przyjemność.

Pozbycie się lęku wymaga przezwyciężenia nawykowego jego unikania i wystawienia się na działanie bodźców wzbudzających lęk oraz nauczenia się, drogą wygaszania, że bodziec ten nie zwiastuje w rzeczywistości negatywnych konsekwencji.

Z mojej praktyki wynika, że czasami terapeuci starają się uspokoić strauumatyzowanego pacjenta. Ciało z „zamrożonym przerażeniem” położone np. na stole do masażu, z „odkrytym brzuchem” (bezbronne) może doznać powtórnego strauumatyzowania. Bywa, że w takiej sytuacji pacjent zaczyna mimowolnie drżeć albo łkać głębokim szlochem „z brzucha”. Jeśli terapeuta przyjmie tę reakcję ze spokojem, ciało wróci do równowagi. Gdy zaś przestraszy się, spróbuje powstrzymać reakcję ciała, energia traumy nie uwolni się, a dodatkowo w ciele może uruchomić się lęk przed relaksem, odprężeniem.

Trauma cofa nas do infantylnego stanu, kiedy mamy poczucie, że nic nas nie chroni. Obronne ruchy, które pojawiają się w ciele, np. ruchy ramion symulujące ochronę głowy przed upadkiem lub by uniknąć ciosu – jeśli jesteśmy w stanie/mamy pozwolenie na to, by je wykonać, oraz pozwolenie ciału na drżenie, umożliwiają odzyskanie kontaktu z ciałem. Drżenie jest objawem resetowania autonomicznego układu nerwowego.

Wszelkie metody, które pomagają człowiekowi skontaktować się z ciałem, a jeszcze wcześniej poczuć jakie doznania w ciele stoją za lękiem, pomagają się z nim uporać.

Ważna jest także tzw. renegocjacja traumy, czyli umiejętność ponownego uświadamiania sobie traumatycznych wydarzeń bez ich przeżywania, oddzielenie skojarzeń mentalnych i emocjonalnych od bezpośrednich doznań fizycznych, które do tej pory traktowaliśmy jako zwiastuny katastrofy.

Nieraz miałam okazję się przekonać, że uspokojenie pacjenta, zamiast szukania na siłę przyczyn jego lęków, jest najbardziej skuteczne. Ostatnio jedna z pacjentek powiedziała, że od śmierci mamy bardzo brakuje jej kogoś, kto by powiedział, że wszystko będzie dobrze, że nie stanie się nic złego, że ze wszystkim da sobie radę. Kiedy zapytałam, czy chciałaby to ode mnie usłyszeć, odpowiedziała twierdząco.



WARTO WIEDZIEĆ: Psychoterapie leczące lęk

W leczeniu lęku wymienia się kilka kategorii psychoterapii, m.in. terapię psychoanalityczną i psychodynamiczną, humanistyczną, behawioralną i poznawczą, a także terapie integratywne i eklektyczne, które są mieszankami kilku podejść.

W klasycznej terapii psychodynamicznej

pracuje się techniką wolnych skojarzeń i introspekcją (wstuchiowaniem się w siebie), w celu odnalezienia źródłowej przyczyny problemów ukrytej w nieświadomych wspomnieniach, szczególnie tych traumatycznych z wczesnego dzieciństwa.

Nowsze wersje terapii powstałe w nurcie psychodynamicznym kładą większy nacisk na zrozumienie aktualnych konfliktów pacjenta, przede wszystkim w jego relacjach ze światem.

Terapie humanistyczne (egzystencjalne, Gestalt, skoncentrowane na kliencie)

pomagają ludziom w dokonywaniu racjonalnych wyborów i uświadamianiu sobie swojego życiowego potencjału.

Zgodnie z założeniami terapii behawioralnej,

źródłem problemów jest proces uczenia się, a zmianę zachowań osiąga się stopniowo, oduczając się nieefektywnych zachowań, czyli rób więcej tego, co działa a nie rób czegoś, co do tej pory się nie sprawdziło. W behawioralnej terapii strachu i lęku szczególnie istotna jest technika ekspozycji, która polega na stopniowym wielokrotnym kontakcie z obiektami czy sytuacjami budzącymi lęk.

Terapia poznawcza

bazuje na założeniu, że u podłoża lęku leżą dysfunkcyjne (szkodliwe) myśli (przekonania). Modyfikacja tych przekonań może doprowadzić do zmniejszenia poziomu lęku.

W dzisiejszym świecie powstają coraz to nowsze metody, niektóre bardzo udziwnione, inne nieco magiczne. Ich skuteczność bywa różna. Na pewno bardzo ważna jest wiara pacjenta; jeśli głęboko wierzysz, że coś ci pomoże, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że rzeczywiście tak się stanie.

REAKCJA LĘKOWA KRYSTYNY SPOWODOWANA NIEWŁAŚCIWYM PODEJŚCIEM LEKARKI DO JEJ ZDROWOTNYCH PROBLEMÓW

Krystyna zgłosiła się do laryngologa z powodu silnych zawrotów głowy. Lekarka zdiagnozowała napadowe położeniowe zawroty głowy i zaproponowała wykonanie manewru Epleya. Zabieg ten polega m.in. na gwałtownym przewróceniu pacjenta i ułożeniu jego głowy na stronę, po której najsilniej odczuwa zawroty głowy.

Krystyna bardzo bała się zabiegu, jej ciało broniło się przed położeniem, zeszywniało z lęku. Lekarka zaczęła krzyczeć na pacjentkę, nazwała ją histeryczką. Zagroziła, że jeśli się nie uspokoi, manewr się nie uda, a zawroty głowy prawdopodobnie się nasilą.

Druga próba powiodła się, Krystyna na siłę powstrzymała reakcję obronną ciała. Jednak od tego dnia każdorazowa próba położenia się na wznak kończyła się sztywnieniem ciała i zawrotami głowy.

CO NA TO TERAPEUTA?

Kiedy w terapii Krystyna zdała sobie z tego sprawę, przestała się bać i podejrzewać, że cierpi na jakąś poważną chorobę neurologiczną. Wciąż ma świadomość traumy, ale nie ma w niej jeszcze gotowości, by popracować nad uwolnieniem energii stresowej.

Lekarka Krystyny była bezdusznym babskiem, które potrzebowało roli autorytetu, prawdopodobnie do radzenia sobie z własnymi lękami. Najgorsze, co można „zrobić” człowiekowi cierpiącemu z powodu lęku to... przestraszyć go jeszcze bardziej. Niestety, tak się dzieje wcale nierzadko.

Na rynku funkcjonuje wielu pseudoterapeutów, którzy oferują jedynie słuszne metody „uwolnienia lęku z ciała”. Tymczasem jedyną słuszną metodą jest nawiązanie kontaktu z własnym ciałem i to jest podstawowy cel autoterapii. Wypróbuj te z metod proponowanych w drugiej części książki, które cię nie straszą, a wręcz przeciwnie, przemawiają do ciebie i stosuj te, które w twoim przypadku okażą się skuteczne.

WARTO WIEDZIEĆ: Aromaterapia działająca na emocje

Olejek bergamotowy:

łagodzi wahania nastroju, depresję, melancholię i lęk.

Olejek cedrowy:

działa stabilizująco na psychikę, pomaga przezwyciężyć poczucie słabości i niemocy, dodaje wiary w samego siebie.

Olejek cynamonowy:

wycisza, wprowadza w spokojny nastrój, stwarza poczucie bezpieczeństwa.

Olejek z drzewa herbacianego:

łagodzi zdenerwowanie, szok i histerię.

Olejek z drzewa różanego:

łagodzi bóle głowy, działa przeciwdepresyjnie.

Olejek geranium:

łagodzi depresję, neuralgię, napięcie nerwowe, stany lękowe.

Olejek goździkowy:

pobudza i wzmacnia układ nerwowy.

Olejek lawendowy:

gwarantuje relaks i odprężenie.

Olejek mandarynkowy:

działa delikatnie nasennie.

Olejek tymiankowy:

podnosi ciśnienie krwi.

Olejek jałowcowy:

działa rozluźniająco i przeciwłękowo.

