

Jak pomóc dzieciom i młodzieży radzić sobie z lękiem oraz reakcją strachu w sytuacji zagrożenia?

W prowadzonych rozważaniach na temat natury lęku należy zacząć od odróżnienia jego natury od reakcji strachu. Lęk jest naturalnym stanem występującym u wszystkich ludzi, bez względu na posiadany wiek czy płeć. Emocja ta najsilniej dotyka dzieci, gdyż nie posiadają one wystarczająco rozwiniętych sposobów radzenia sobie w sytuacji doświadczanego lęku i nie rozumieją, co się z nimi dzieje. Ważne jest uświadomienie sobie, iż lęk jest prawidłowym i naturalnym zjawiskiem w rozwoju człowieka. Większość doświadczanych lęków zanika wraz z wiekiem, w związku z nabywaną wiedzą o otoczeniu i sposobach radzenia sobie z rzeczywistością. Problem z lękiem pojawia się wtedy, gdy ta emocja nie ustępuje, ale wręcz nasila się ograniczając i zaburzając codzienne funkcjonowanie.

Kiedy doświadczamy lęku często nie potrafimy określić, czego tak naprawdę się obawiamy. Lęk jest reakcją, która oddziałuje na całą naszą osobę. Dotyka on zarówno nasze ciało, zachowania jak i naszych emocji. Kiedy czujemy lęk nasze ciało reaguje np. gwałtownym biciem serca, napięciem mięśni, spłyconym, ale szybkim oddechem, wystąpieniem potu, zaczerwienieniem twarzy, nudnościami, bólem oraz zawrotami głowy. Na poziomie zachowania lęk może odbierać zdolność do działania lub radzenia sobie z codziennymi sytuacjami, zmniejszając efektywność podejmowanych wysiłków. W sferze przeżyć emocjonalnych występują trudności w koncentracji uwagi, zapamiętywaniu oraz w podejmowaniu decyzji. Często nie potrafimy określić, czego tak naprawdę się obawiamy. Czujemy emocję, obserwujemy jej skutki w naszym ciele, ale nie potrafimy określić przyczyn tych doznań i reakcji.

Strach w przeciwieństwie do lęku jest zazwyczaj skierowany na jakiś konkretny przedmiot, sytuację czy zdarzenie (np. egzamin maturalny, egzamin 8-klasisty, spotkanie agresywnego zwierzęcia podczas wakacyjnego spaceru itd.). Strach może działać jako pożyteczna i ochronna emocja, ponieważ ostrzega nas przed realnymi zagrożeniami, pomagając w utrzymaniu potrzebnego poczucia bezpieczeństwa i podjęciu adekwatnego działania.

Co zrobić kiedy doświadczamy strachu oraz lęku?

1. Uznaj swój lęk jako naturalną emocję!
 - gdy doświadczasz lęku uświadom sobie, co się z tobą dzieje,
 - nazwij emocję, którą właśnie czujesz,
 - pomyśl, że to, co przeżywasz jest czymś naturalnym
 - podejmij konkretne działanie, które pozwoli opanować Ci twój lęk (np. obawa przed zakażeniem koronawirusem – przestrzegam zasad higieny oraz zaleceń służb medycznych i porządkowych).

2. Zastanów się nad swoimi możliwościami poradzenia sobie w sytuacji zagrożenia

- pomyśl co możesz zrobić, aby zmniejszyć ryzyko narażenia się na niebezpieczeństwo (np. zarażenie koronawirusem),
- nie przeceniaj, ale także nie zaniżaj swoich zdolności i możliwości działania.

3. Staraj się przekierować swoją uwagę na innych. Jak pokazują badania pomaga to w opanowaniu nadmiernego skupienia na swoich trudnych przeżyciach.

- przeznacz swój czas dla młodszego rodzeństwa na wspólną zabawę i przebywanie razem,
- pełniej uczestnicz w obowiązkach i życiu domowym wspólnie z rodzicami oraz innymi domownikami.
- nie trać kontaktu z rówieśnikami (możesz go podtrzymać za pomocą rozmowy telefonicznej lub dostępnych komunikatorów internetowych). Daje to poczucie wspólnoty, bycia razem, uzyskania zrozumienia.

4. Rozsądnie korzystaj z dostępnych informacji

- nie koncentruj się na ciągłym szukaniu wiadomości na temat istniejącego i możliwego zagrożenia,
- jeśli czujesz taką potrzebę, spokojnie i rozsądnie porozmawiaj z kimś na temat swoich obaw i lęków,
- poznaj zdanie innych,
- sprawdź na ile twój lęk jest odpowiadający rzeczywistemu zagrożeniu.

5. Skorzystaj z dostępnych sposobów radzenia sobie z lękiem

- zrób normalny wdech przez nos, wstrzymaj powietrze przez 3 sekundy w płucach, a następnie zrób dwa razy dłuższy i spokojny wydech ustami. Wskazaną czynność powtórz 10 razy. Pomoże to obniżyć poziom doświadczanego lęku i napięcia.
- usiądź w wygodnym miejscu i zamknij oczy. Wyobraź sobie siebie w jakimś spokojnym, bezpiecznym miejscu, które znasz lub w którym chciałbyś się znaleźć. Następnie oczyma wyobraźni zobacz i dostrzeż jak najwięcej elementów, które Cię otaczają w twoim wyobrażeniu.

Bibliografia:

1. Bourne E.J. (2011). *Lęk i fobia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków.
2. Dąbrowska, I. Kulczycka, L. Zastosowanie psychoterapii poznawczo – behawioralnej w leczeniu wybranych zaburzeń lękowych u dzieci, s. 128
3. Stefaniak, W. Terapia poznawczo – behawioralna. Zaburzenia lękowe. R. 2014, nr 3.
4. Lewandowska, A. (2020). *Jak wspierać dzieci/młodzież w radzeniu sobie z lękiem przed koronawirusem?*. Wydawnictwo: TherapyTools.

Opracowali: A. Błachuta, M. Wielgus