

Tanya J. Peterson



Jak żyć bez lęku

101 sposobów,
aby uwolnić się od niepokoju,
fobii, ataków paniki

Tanya J. Peterson

Jak żyć bez lęku

zwierciadło

zwierciadło

w moim ogrodzie pojawi się wielka wiewiórka z ciastem To tylko myśl". Potem przenieś uwagę na to, czym obecnie się zajmujesz.

W przestrzeni pomiędzy tobą a twoimi obawami leży spokój. Powiedz sobie, że zła myśl jest tylko myślą, i zajmij się innymi sprawami. Powtarzając to ćwiczenie regularnie, zwiększysz dystans dzielący cię od lęku.



ZADANIE NA DZIŚ:

Wymień trzy nieprzyjemne myśli, które często ci doskwierają. Każdą z nich zapisz na kartce według schematu: „Mam w głowie myśl, że...”. Czy przeformułowanie ich w ten sposób pomogło ci zmniejszyć lęk?

2. A co, jeśli? Przed tobą morze możliwości!

Czasem lęk kontroluje cię przez trzy krótkie słowa: „A co, jeśli...?”. Same słowa nie są problemem; przeciwnie – mogą wiązać się z ekscytującymi możliwościami („Spójrz na te ptaki! A co, jeśli ludzie potrafiliby latać?”).

„A co, jeśli?” nie jest złym pytaniem. To nie o nie tutaj chodzi. Pytania są odzwierciedleniem ciekawości, chęci nauki, rozwoju. Problem w tym, że lęk wywołuje negatywną reakcję i podsuwa ci takie odpowiedzi, które tylko potęgują obawy. W odpowiedzi na pytanie: „A co, jeśli zebrałbym się na odwagę i zapisał na lekcje rysunku?”, błyskawicznie generuje powody, dla których nie powinienś tracić pieniędzy i być kreatywnym. Lęk tłumi w zarodku twoje marzenia.

Powstrzymaj te myśli własnymi propozycjami. Następnym razem, gdy lęk zacznie wypełniać twoją głowę niepokojącymi pytaniami i odpowiedziami, weź kartkę i długopis, i przerwij ten proces. Załóżmy, że nie dotarłeś na mecz córki, bo utknąłeś na firmowym zebraniu. Ogarniają cię czarne myśli. „A co, jeśli ją zawiodłem i czuje się teraz rozczarowana? Co, jeśli popsulem naszą relację?”

- Po pierwsze, postaraj się zagłuszyć lęk własnymi rozwiązaniami. Nie muszą być realistyczne – tak naprawdę im bardziej będą zwariowane, tym lepiej. Humor

Kontrolowane oddychanie to narzędzie umożliwiające błyskawiczne wyciszenie lęku. Kiedy czujesz, że ogarniają cię czarne myśli, przerwij zajęcia i skup się na oddychaniu. Zacznij oddychać świadomie i głęboko. Weź długi wdech. Wstrzymaj powietrze. Potem zrób długi, powolny wydech. Powtórz.

Połącz swoje myśli z oddychaniem. Skup się na odliczaniu sekund przy wdechach i wydechach. Zwróć uwagę na towarzyszące im odgłosy i odczucia. Negatywne myśli będą starały się dotrzeć do twojego umysłu. Nie próbuj z nimi walczyć, nie poświęcaj im uwagi. Zamiast tego delikatnie przekieruj je w stronę swojego oddechu. Twój mózg i twoje ciało zostaną dotlenione, twoje mięśnie się rozluźnią, twój umysł się uspokoi i poczujesz, że lęk odpływa.

Aby mieć długotrwałe efekty, należy ćwiczyć świadome oddychanie systematycznie, najlepiej codziennie.



ZADANIE NA DZIŚ:

Naucz się techniki Nadi Shodhana – oddychania naprzemiennego nosem.

To technika głębokiego oddychania, która pozwala równomiernie dotlenić obie półkule mózgowe oraz złagodzić stres i lęk. Wypróbuj ją teraz.

1. Usiądź prosto i wygodnie. Lewą rękę połóż na kolanie.
2. Unieś prawą rękę do twarzy. Palec wskazujący i środkowy połóż w punkcie pomiędzy brwiami. Kciuk

i palec serdeczny powinny znajdować się powyżej nozdrzy.

3. Delikatnie przyciśnij kciukiem prawe nozdrze, zamykając je. Powoli wciągnij powietrze lewym nozdrzem.
4. Wstrzymaj powietrze. Palcem serdecznym zamknij lewe nozdrze, a otwórz prawe. Wypuść powietrze prawą stroną.
5. Wciągnij powietrze prawym nozdrzem, wstrzymaj oddech, zamknij prawe nozdrze, a otwórz lewe. Wypuść powietrze lewą stroną.
6. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

Regularne praktykowanie oddechu Nadi Shodhana przynosi długofalowe korzyści i pomaga zwalczyć lęk.

.....

6. Wejdź w stan uniesienia

To frustrująca, ale bardzo powszechna sytuacja. Ostatnio byłeś tak zapracowany, zestresowany, zaniepokojony i zmęczony, że teraz z wytęsknieniem czekasz na należy ci odpoczynek. W chwili, w której siadasz i chcesz się wreszcie odprężyć, lęk ponownie uderza – i to ze zdwojoną siłą.

To typowa właściwość stanów lękowych. Obawy i czarne myśli pojawiają się w chwili, w której chcesz zrobić sobie przerwę w pracy, i gwałtownie wypełniają lukę powstałą w twojej głowie. W efekcie odpoczynek jest jeszcze bardziej wyczerpujący niż praca, szkoła czy inne obowiązki. Nie musisz jednak godzić się na to, by lęk popsuł ci chwile relaksu. Nawet jeśli prześladowuje cię w ten sposób od dłuższego czasu, powiedz sobie, że kończysz z nim. Przejmij kontrolę nad czasem odpoczynku.

Doktor Mihály Csikszentmihályi, profesor i badacz w dziedzinie psychologii pozytywnej, twierdzi, że jednym z najważniejszych komponentów zdrowia psychicznego i fizycznego jest tzw. przepływ (ang. *flow*). To stan, gdy angażujesz się w coś tak przyjemnego, że wszystkie myśli, a także twoje lęki, znikają. Twój umysł jest w pełni skoncentrowany, ale spokojny; całkowicie pochłonięty tym, co robisz, a jednocześnie obecny. Wchodząc w stan przepływu (inaczej: uniesienia, uskrzydlenia), przestajesz się martwić i rozmyślać, a zaczynasz cieszyć się życiem.

Każdy z nas ma inne cechy charakteru, zainteresowania, talenty i umiejętności; dlatego też inne będą czynności, którym jesteśmy w stanie oddać się całkowicie. Próbowanie nowych aktywności, pasji i szukanie okazji do odkrywania nowych hobby może być ekscytującą przygodą. Powinny to być czynności na tyle skomplikowane, aby podtrzymać twoje zainteresowanie, ale nie tak trudne, aby cię zestresować i zniechęcić. Przyjemne zajęcia mają być nagrodą same w sobie. Uczucie przyjemności powinno rodzić się w tobie. Przepływ się pojawia, odczuwasz korzyści wewnętrzne, na przykład spadek lęku i uspokojenie umysłu. Jeśli robisz coś tylko po to, żeby dobrze wypaść albo otrzymać komplementy, prawdopodobnie nie doświadczysz uskrzydlenia.

Odpoczynek umożliwiający pozbycie się stresu i lęku jest kluczowy dla zdrowia psychicznego. Całkowite zanurzenie się w przyjemnych czynnościach i wejście w stan przepływu pozwoli ci osiągnąć ten efekt.



ZADANIE NA DZIŚ:

Przygotuj czasopisma, broszury, nożyczki, klej lub taśmę klejącą oraz kartkę papieru. Poszukaj inspiracji w czasopiśmie – wybierz zdjęcia atrakcyjnych miejsc i ludzi, którzy pomogą ci wykreować stan przepływu. Wytnij wybrane zdjęcia i przyklej do kartki. Plakat będzie dla ciebie źródłem nowych pomysłów. Zbierz ciekawe zdjęcia, a potem wybierz aktywności, które wypróbujesz.

Zapisuj swoje spostrzeżenia. Wylapuj chwile, gdy jesteś taki, jaki chciałbyś być. Unikaj wyszukiwania i nazywania swoich wad. Gdy twój umysł próbuje to robić, nie kłóć się z nim, ale go nie słuchaj; delikatnie przekieruj uwagę na poszukiwanie w sobie dobra. Obserwuj siebie i stopniowo otwieraj się na przekonanie, że jesteś wart dużo więcej, niż sugerują to negatywne komentarze będące wytworem lęków w twojej głowie.

Kolejnym krokiem jest wykorzystanie poczynionych obserwacji do zmiany sposobu myślenia o samym sobie. Zapisz wybrane negatywne myśli w formie kolumny lub mapy. Następnie dopisz swoje pozytywne obserwacje, które im zaprzeczają. Dodaj przykłady, które umocnią ten pozytywny autowizerunek. Na przykład:

Negatywna obserwacja podszyta lękiem	Pozytywna obserwacja, która zaprzecza negatywnej	Przykłady potwierdzające pozytywną obserwację
Jestem irytujący.	Jestem pomocny.	Podczas wczorajszego spotkania w pracy wprawdę dużo mówiłem, ale to tylko dlatego, że miałem pomysł na rozwiązanie problemu. Koledzy zaakceptowali moje propozycje.

Z biegiem czasu twój sposób myślenia o sobie ulegnie zmianie, a wraz z nim twój wewnętrzny dialog. Nawet gdy negatywne myśli się pojawią, przestaną ci przeszkadzać, gdyż szybko zdołasz zastąpić je rzeczywistymi, pozytywnymi przekonaniem.

18. Zracjonalizuj obawy

Negatywne myśli często wymykają się spod kontroli. Krążą po głowie, zderzają się ze sobą i nasilają. Czasem, w twojej relacji z lękiem, musisz stać się głosem rozsądku.

Racjonalne podejście do lęku pozwoli ci zmierzyć się z nim w logiczny sposób. Proces racjonalizowania obaw polega na rozbiciu lęku na mniejsze, łatwiejsze do opanowania problemy, a potem określeniu planu działania. W tym celu wykonaj następujące czynności:

- **Krok 1:** Zrób listę swoich najbardziej uporczywych i dokuczliwych myśli.
- **Krok 2:** Wybierz jedną z nich.
- **Krok 3:** Określ, na czym dokładnie polega problem, rozdzielając negatywną myśl na mniejsze elementy. Na przykład: obawa przed kompromitacją na spotkaniu towarzyskim to myśl sformułowana zbyt szeroko i enigmatycznie, aby można było się z nią zmierzyć. Wymień konkretne rzeczy związane z tą sytuacją, które są źródłem twojego lęku.
- **Krok 4:** Zastanów się nad każdym punktem z listy. Zadaj sobie m.in. następujące pytania: Jak doszłoby do kompromitacji? Co stałoby się ze mną? Jaki jest najgorszy możliwy scenariusz? Jaki miałby na mnie wpływ? Itd.
- **Krok 5:** Przeanalizuj odpowiedzi, spisuj swoje opcje. Co możesz zrobić w tej sprawie? Jakie racjonalne