

Strach czy lęk *ma wielkie oczy?*



Mówi się, że depresja stanowi jedno z wyzwań naszej cywilizacji. Specjaliści również zwracają uwagę na zjawisko lęku cywilizacyjnego, które wpływa na nasze życie. Oba te stany zalicza się do chorób związanych z naszym otoczeniem i stylem życia.

Skąd ten lęk?

W dążeniu do zapewnienia sobie i naszym dzieciom sukcesu życiowego często antycypujemy różne zagrożenia, jednak nie zawsze podejmujemy skuteczne działania zapobiegawcze. W rezultacie dzieci wychowuje się w atmosferze lęku np. "Musisz się uczyć, bo inaczej nie zdasz matury", "Nie zachowuj się tak, bo nikt nie będzie z tobą chciał przebywać". To oddziałuje na psychikę kolejnych pokoleń.

Dodatkowo w ostatnich latach rola mediów w naszym życiu wzrasta, przyczyniając się do wzrostu poziomu odczuwanego lęku. Ludzki układ nerwowy jest tak skonstruowany, że łatwiej przyciąga uwagę za pomocą treści wywołujących lęk, co sprawia, że przekaz medialny jest często nasycony przykrymi, a czasem wręcz przerażającymi informacjami.

Strach ma wielkie oczy

Strach zazwyczaj pojawia się w obliczu konkretnego i bezpośredniego zagrożenia dla życia lub zdrowia jednostki w teraźniejszości. W przeciwieństwie do tego, lęk charakteryzuje się bardziej wyobrażoną i antycypacyjną naturą, skupiając się na zagrożeniach społecznych, takich jak obawa przed ośmieszeniem czy wpływem na samoocenę.

Istotną różnicą między nimi jest adekwatność reakcji do sytuacji – strach jest zwykle związany z realnym zagrożeniem (na przykład słysząc odgłosy intruza w pokoju obok), podczas gdy lęk często wiąże się z nieadekwatnymi obawami (na przykład lęk przed krytyką w przyjaznym otoczeniu).

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że zaburzenia lękowe występują u 300 mln ludzi na całym świecie. Najczęstszymi zaburzeniami zdrowia psychicznego występującymi u Polaków są zaburzenia nerwicowe: 16,07% Polaków doświadczyło ich przynajmniej raz w życiu.

Jakie są objawy lękowe w ciele?

Napięcie mięśniowe:

Sztywność w karku, ramionach lub plecach. Skurcze mięśni.

Bóle ciała:

Bóle głowy. Bóle brzucha. Bóle klatki piersiowej (czasem mylone z problemami sercowymi).

Problemy trawienne:

Nudności. Zgaga. Inne dolegliwości związane z układem pokarmowym.

Problemy z snem:

Bezsenność. Koszmary senne. Przebudzenia nocne.

Zmiany w apetycie:

Utrata apetytu lub nadmierne jedzenie.

Zmiany na skórze:

Nadmierne pocenie się. Drżenie rąk. Zaczerwienienie lub bladość skóry.

Zmiany w oddychaniu:

Płytki oddech. Przyspieszone oddychanie (hiperwentylacja). Uczucie duszności.

Profilaktyka

- Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta i odpowiedni sen mogą wspomagać ogólne samopoczucie psychiczne i fizyczne, zmniejszając podatność na lęk. Ćwiczenia relaksacyjne, takie jak medytacja, głębokie oddychanie czy joga, mogą pomóc w obniżeniu poziomu stresu i lęku.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, takich jak zarządzanie czasem, podejmowanie skutecznych decyzji i ustalanie realistycznych celów, może przyczynić się do zmniejszenia lęku.
- Ograniczenie spożycia kofeiny, alkoholu i innych substancji mogących wpływać na układ nerwowy może przyczynić się do zmniejszenia poziomu lęku.
- Silne wsparcie społeczne może pomóc w radzeniu sobie z trudnościami i zmniejszeniu uczucia izolacji, co może przyczynić się do zmniejszenia lęku.

Jeśli lęk staje się trudny do kontrolowania, warto skonsultować się z psychoterapeutą. Profesjonalna pomoc może dostarczyć narzędzi do radzenia sobie z lękiem.

