

## **Pomóż mi oswoić lęk ...**

Opracowanie dla potrzeb PPP w Gliwicach:  
Jolanta Sajkowska, psycholog

Pomóż mi oswoić lęk ...

... tak mógłby powiedzieć Twój syn lub córka. Czy wiesz jak na to zareagować?

Kiedy odczuwamy lęk, dobrze jest wiedzieć, że nie jesteśmy sami. Ktoś, komu powierzymy nasze cierpienie, nie może zareagować słowami „weź się w garść”, ani swoim załękaniem.

Co mogłoby usłyszeć od Ciebie Twoje dziecko?

Może to, że każdy czuje niepokój. I że jest to uczucie, które można ukoić i znów poczuć się bezpiecznie. Że lęk kurczy się, gdy spojrzymy mu w oczy. Czasem do tego potrzeba nam kogoś, kto będzie nam towarzyszył, dodając otuchy (nie wyśmiewając, nie bagatelizując).

Otuchy można dodawać głęboko wierząc, że wspólnie z niepokojem, lękiem, strachem na pewno sobie poradzimy, a wtedy miną, jak wszystkie inne uczucia.

Czasem jednak lęk, który rósł skrycie pojawia się z nagłą napadem paniki i zawłada naszym ciałem i myślami, albo ujawnia się, jako straszna obawa przed byciem z ludźmi, tak silna, że nie sposób wyjść z domu. Albo jest ciągłym zamartwianiem się o wszystko i o wszystkich...

To prawda, że lęk, który się rozpanoszył ma różne oblicza, ale nawet wtedy nie trzeba się go bać. I wtedy trzeba spojrzeć mu w oczy, ale do tego należy go dobrze rozpoznać i leczyć.

Niestety, zbyt często traktowany jest jako słabość czy histeria.

Narastaniu lęku będzie sprzyjać zbyt wymagające środowisko rodzinne, lub zbyt opiekuńcze, a także to, które odrzuca i zaniedbuje.

Zatem nie mów „przecież to śmieszne, jak możesz się tego bać”. Nie zamartwiaj się i nie chroń przed wszystkim, co może zagrażać. Nie pozostawiaj też dziecka samemu sobie, bo przecież „wyrośnie z tego”, a Ty masz inne ważne zadania do wykonania.

Co zatem powiedzieć dziecku, jeśli poprosi – pomóż mi oswoić mój lęk?

Zaproponuj:

- ✓ Aby pokonać lęk najpierw trzeba go zaakceptować. Dać sobie prawo do tego, że mamy problem.
- ✓ Trzeba starać się nie myśleć o lęku, jak o źródle zamartwienia, zagrożenia, zamiast tego wzbudzić w sobie przekonanie, że jak każdy mam prawo odczuwać lęk
- ✓ Kiedy narasta niepokój, zamiast przyspieszać – zwolnimy ruchy i myśli, skoncentrujemy się na tym co dzieje się „tu i teraz”
- ✓ Zamiast stosowania uników, „zabezpieczeń” czyli ucieczki od tego, co budzi lęk warto zaryzykować i spróbować choć „z niepokojem pod rękę”, ale z wiarą, że „nic mi nie grozi” przejść przez to co budzi ten niepokój
- ✓ Lęk nie rośnie bez końca, w jego naturze jest zmniejszanie intensywności, jeśli tylko pozwolimy sobie przez sytuację, która go wywołuje przejść
- ✓ Za każdym razem będzie go coraz mniej i mniej
- ✓ I tak zamiast „opanować” lęk (co nieuchronnie go zwiększa), „oswajamy” go

A jeśli lęk zbyt długo trwał, zbyt mocno się utrwalił, nie wahaj się skorzystać z pomocy Twojemu dziecku przez psychologa i lekarza. Oni wiedzą, jak pomóc go oswoić.