

Sięgnij po pomoc

NIEPOKÓJ I LĘK

Lęk leży u podstaw jednego z podstawowych mechanizmów adaptacyjnych, przygotowujących organizm do walki lub ucieczki. Lęk i ból są stanami uczuciowymi tworzącymi system alarmowy. Ponieważ życie przedstawia wiele niebezpieczeństw, każda żywa istota musi dysponować systemem alarmowym, który sygnalizuje zbliżające się niebezpieczeństwo i dzięki któremu można go uniknąć.

Lęk sygnalizuje niebezpieczeństwo dalsze, zarówno przestrzenne jak i czasowe. Nie sięga ono jeszcze granic organizmu, a odległość czasowa może mieć dużą rozpiętość od ułamków sekundy do wielu lat.

Sygnaty z otoczenia informują nas o sytuacji i naszej relacji z otaczającym nas światem. Sygnaty znane z przeszłości pozwalają nam ocenić sytuację i wtedy odczuwamy lęk lub spokój. Jeżeli na przykład obserwujemy zbliżający się pociąg z przeciwnika, poruszający się po „naszym” torze to możemy odczuwać silny lęk przed tym, że dojdzie do zderzenia pociągów, ale jeżeli z doświadczenia wiemy, że przed nami jest rozjazd i pociąg jadący z przeciwnika wjedzie na inny tor – nie odczuwamy lęku. Gdybyśmy zbliżywszy się do skrzyżowania ulic, nagle zobaczyli inne światła niż te, które znamy, gdyby zamiast czerwonego, pomarańczowego i zielonego, pojawiły się światła białe, fioletowe i różowe – to w razie pilnej potrzeby przejścia przez skrzyżowanie, czulibyśmy niepokój i lęk. Niepokój – gdy nasza potrzeba pokonania skrzyżowania nie jest tak pilna i lęk – jeżeli szybko musimy przejść na drugą stronę.

Sygnaty znane nam z wcześniejszego doświadczenia pozwolą nam na racjonalne zachowanie bez lęku.

O ile sygnaty zewnętrzne docierające do nas są dość precyzyjnie identyfikowane i staramy się adekwatnie na nie reagować, o tyle sygnaty płynące z głębi naszego ciała bywają mało precyzyjne i trudne do odczytania. Najczęściej reakcje naszego ciała podlegają samoregulacji i nie zastanawiamy się czy w tej chwili nasz organizm potrzebuje witaminy C lub D lub innej. Nasz organizm wie, gdzie taką witaminę zdobyć i wtedy przychodzi nam ochota na zjedzenie jabłka, czy banana, czy szczypiorku itp. Pamiętam, że kiedy byłem małym chłopcem i po zabawie z kolegami przybiegałem do domu napić się wody, ojciec zawsze proponował; „napij się herbaty” a ja odpowiadałem; „ale mnie się chce pić wody”. Niektóre osoby mają zdolność dość dokładnego odczytywania znaczenia sygnałów z wnętrza ciała. Tym osobom łatwiej zachować równowagę i wewnętrzny spokój.

Zdarza się jednak, że czasem zarówno sygnaty odbierane ze świata, jak i z wnętrza ciała nie są właściwie odczytywane. Wtedy powstaje trudna sytuacja i odczuwamy lęk lub niepokój.



Lęk jest zawsze przeżyciem przykrym, jest stanem napięcia, od którego staramy się uwolnić. Czasem napięcie to jest tak duże, że bywa określane terminem „paraliżujący strach”. Bywa, że osoba, która biegnie by zdążyć na pociąg boi się, że nie zdąży. Lęk ten powoduje, że „nogi odmawiają posłuszeństwa” i osoba ta nie może zdążyć na konkretny pociąg.

Lęk uwidacznia się w mimice twarzy i w postawie całego ciała. Twarz jest napięta, szpary powiek poszerzone, źrenice szerokie, czoło poprzecznie pofałdowane, usta uchylone. Obserwujemy mobilizację organizmu do reakcji na lęk – walkę lub ucieczkę. Postawa taka pozostała nam z przeszłości.



Na drodze ewolucji wypracowały się nowe formy reagowania na lęk. Warunki życia coraz bardziej się komplikują, zwłaszcza stosunki między ludźmi i nie wystarczą już proste formy reagowania na odbierane zjawiska.

Na ogół wysiłek mięśni jest już mniej potrzebny, natomiast najbardziej potrzebny staje się wysiłek umysłu, by znaleźć najlepsze wyjście z sytuacji zagrożenia.

pliwości co do poprawności tego postępowania, tym większy w nim narasta niepokój, często nieokreślony, niejasny, ale przykry i męczący. Mówi się wtedy o wyrzutach sumienia.

Lęk jako sygnał alarmowy zagrożenia jest do pewnego stopnia sygnałem społecznym. Reakcja lękowa członka tej samej grupy społecznej jest jednocześnie sygnałem alarmowym dla innych członków grupy.

Bez uczucia lęku człowiek nie mógłby żyć, ponieważ nic by go nie ostrzegało o niebezpieczeństwie. Lęk w małych dawkach jest czynnikiem sprzyjającym integracji.

Różnie ludzie próbują radzić sobie z lękiem, poprzez agresję, szukanie oszołomienia w alkoholu i narkotykach. Świadomość jest wtedy przytępiona i lęk jakby się rozpląwa.

Innym sposobem jest oderwanie się od sytuacji zagrożenia, zdobycie się na odwagę dystansu. Patrząc na zagrożenie z oddali widzimy zagrożenie jakby było mniejszym niż jest w rzeczywistości i tym samym lęk nasz zmniejsza się. Można to

Lęk zacieśnia i zniekształca obraz otaczającego świata. W lęku człowiek się kurczy, ucieka przed otaczającym go światem. Lęk obniża zdolność abstrakcyjnego myślenia a tym samym utrudnia oderwanie się od czynnika wywołującego lęk, człowiek czuje się przytłoczony, wskutek tego jego planowanie ulega pogorszeniu. Pod wpływem lęku dochodzi często do regresji zachowań. Wobec zagrożenia czuje się bezradny i bezsilny jak dziecko. Czuje się słaby, płacze, szuka oparcia u silniejszych.

Objawem typowym dla lęku jest utrata zmysłu humoru. Człowiek w lęku nie potrafi się śmiać, wszystko bierze na serio. Lęk w zasadzie dotyczy sytuacji z przyszłości ale zdarza się, że powracając w myślach do przeszłości i oceniając swoje zachowanie człowiek może mieć wątpliwości, czy jego postępowanie w przeszłości było zgodne z wymogami społecznymi. Im bardziej nachodzą go wąt-



osiągnąć poprzez zmysł humoru lub zmianę hierarchii wartości. Człowiek zdaje się widzieć ważność innych spraw bardziej niż sprawę wywołującą lęk.

Ważnym elementem redukcji lęku jest psychoterapia. Szczególnie wtedy, gdy psychoterapeuta (lub członek grupy), okazuje opanowanie, spokój i niezawodność w działaniu, (często członek grupy okazuje postawę, którą nazywamy odwagą), to takie zachowania są odbierane jako uspakajające, kojące i pozwalające planować swoje działania. Postawy takie udzielają się osobom przeżywającym lęk i ułatwiają redukcję lęku.

Często omówienie swoich przyszłych planów i przedsięwzięć pozwala w znacznym stopniu zredukować lęk.



mgr Zenon Kowalczyk

R e k l a m a

**ZAKŁAD
PIEKARNICZO - CUKIERNICZY**



J. M. Mrowiec

**43-384 Jaworze
ul. Groszkowa 308**

tel. 817 20 65