

ZAMARTWIANIE SIĘ I LĘK

- JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ ABY ZMNIJSZYĆ PRZEŻYWANY STRES

Świat wokół nas zmienia się w bardzo szybkim tempie. Biorąc pod uwagę to, co widzimy/ słyszymy/czytamy w mediach, ciężko nie przejmować się tym, co to wszystko oznacza dla każdego z nas oraz naszych bliskich.



Bardzo ważne jest aby w swoim sposobie myślenia ograniczyć do minimum nasze **nieracjonalne myśli i zamartwianie się**. Często niestety stresujemy się na **własne życzenie**, myśląc w sposób nieracjonalny, nielogiczny, wyolbrzymiając, wyciągając fałszywe wnioski.

Zmartwienia - co to takiego?

Ludzie odznaczają się niezwykłą umiejętnością myślenia o przyszłych zdarzeniach. Takie “wybieganie myślą naprzód” oznacza, że jesteśmy w stanie przewidzieć trudności i problemy, co umożliwia nam planowanie rozwiązań. Wybieganie myślą naprzód jest pomocne, jeśli pomaga nam osiągać cele. Na przykład, mycie rąk i utrzymywanie dystansu społecznego to pożyteczne działania, które możemy podjąć, by zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa.

Martwienie się to też rodzaj “wybiegania myślą naprzód”, które sprawia, że się boimy i odczuwamy lęk. **Gdy zamartwiamy się, czyli martwimy się nadmiernie, często myślimy o najgorszych możliwych scenariuszach zdarzeń i czujemy, że nie będziemy sobie w stanie poradzić w tych sytuacjach.**

Co czujemy, gdy się martwimy?

Nasze martwienie się może przybrać postać łańcucha myśli i obrazów, które stają się coraz bardziej katastroficzne i podążają w coraz bardziej nieprawdopodobnym kierunku. Niektóre osoby mają poczucie, że zmartwień nie da się kontrolować - żyją one własnym życiem. To całkowicie normalne, że w ostatnim czasie, wiele z nas może wyobrażać sobie czarne scenariusze. Podany niżej przykład ilustruje, jak powstaje

lęk:

Łańcuch zmartwień

Boli mnie głowa -> *Co, jeśli to koronawirus?* -> *Może zaraziłem/-am nim wszystkich wczoraj w pracy* -> *Oni zarażą innych i poumieramy* -> **W wyobraźni widzisz apokalipsę i śmierć wszystkich osób, które znasz i kochasz.**

Martwienie się nie dotyczy tylko naszych myśli. Gdy martwimy się nadmiernie, odczuwamy lęk również w ciele.

Fizyczne objawy martwienia się i lęku obejmują:

- Napięcie lub/oraz bóle mięśni.
- Niemożność usiedzenia w miejscu i zrelaksowania się.
- Trudności w skupieniu uwagi.
- Problemy ze snem.
- Wzmożone odczuwanie zmęczenia.

Co wywołuje zamartwianie się i lęki?

Najróżniejsze rzeczy i sytuacje mogą się stać powodem do zmartwień. Nawet jeśli wszystko jest w porządku, możesz zacząć myśleć "A co, jeśli pewnego dnia to wszystko runie?". Istnieją natomiast pewne sytuacje, w których martwienie się staje się bardziej prawdopodobne.

Silnymi bodźcami do zmartwień są sytuacje:

- **Wieloznaczne** – możliwe do zinterpretowania na wiele sposobów.
- **Nowe i nieznane** – w których brak nam doświadczenia, na którym możemy polegać.
- **Nieprzewidywalne** – nie wiadomo, jak potoczą się sprawy.

Czy istnieją różne rodzaje martwienia się?

Zamartwianie się może być pomocne lub nieprzydatne, psycholodzy często rozróżniają obawy dotyczące problemów "rzeczywistych" od tych, które są "hipotetyczne".

• Zmartwienia dotyczące realnych problemów

Wiążą się z rzeczywistymi problemami, które dotyczą Ciebie w danej chwili. Odnoszą się do tych trudności, które dzieją w danym momencie i wymagają podjęcia działania w celu ich rozwiązania. Na przykład: biorąc pod uwagę bardzo realną obecnie obawę w związku z wirusem, mamy do dyspozycji szereg pomocnych rozwiązań, takich jak regularne mycie rąk, zachowywanie dystansu społecznego oraz izolację w razie wystąpienia objawów zakażenia.

• Zmartwienia hipotetyczne

Dotyczą sytuacji obecnie nieistniejących, które mogą (ale nie muszą) wydarzyć się w przyszłości.

Martwienie się hipotetycznym problemem w związku z ogólnoświatowym kryzysem zdrowotnym mogłyby natomiast obejmować snucie czarnych scenariuszy (które

nazywamy myśleniem katastroficznym), takich jak wyobrażanie sobie, że większość ludzkości umrze.

Kiedy zmartwienie staje się problemem?

Wszyscy do pewnego stopnia się martwią, a wybieganie myślą naprzód może nam pomóc w planowaniu i radzeniu sobie z przeciwnościami losu. Nie ma "prawidłowej" ilości martwienia się. Jest ogólnie przyjęte, że **martwienie się staje się problemem, kiedy powstrzymuje nas przed życiem w wybrany przez nas sposób lub pozostawia nas w poczuciu beznadziei czy wyczerpania.**

Co mogę zrobić z zamartwianiem się?

To naturalne, że w danym momencie się martwisz, ale jeśli czujesz, że martwisz się zbyt dużo i przejmujesz kontrolę nad twoim życiem - na przykład sprawia, że odczuwasz ciągły lęk lub masz problemy ze snem - być może warto poszukać sposobów na ograniczenie czasu spędzanego na martwieniu się i podjąć działania w celu zadbania o swoje samopoczucie.

➤ Naucz się odróżniać zagrożenie realne od hipotetycznego:

Psycholodzy rozróżniają dwa typy martwienia się:

1. **Martwienie się realnymi zagrożeniami** dotyczy problemów, których doświadczasz tu i teraz, i którym możesz zaradzić. "Moje ręce są brudne od pracy w ogrodzie, potrzebuję je umyć", "Jeśli zaraz nie zadzwonię do przyjaciela pomyśli, że zapomniałem o jego urodzinach", "Nie mogę znaleźć kluczy", "Nie stać mnie na zapłacenie rachunku za prąd", "Mój chłopak się do mnie nie odzywa".

2. **Martwienie się hipotetycznymi zagrożeniami** dotyczy rzeczy, które nie dzieją się w obecnej chwili, ale mogą się kiedyś wydarzyć. "Co jeśli umrę?", "Co jeśli wszyscy, których znam umrą", "To martwienie się doprowadzi mnie do szaleństwa". Zamartwianie się jest odczuwane przez niektóre osoby jako niekontrolowalne, zabierające ogromne ilości czasu, aczkolwiek twierdzą oni również, że martwienie się jest korzystne i konieczne.

Odkładając martwienie się na później, poprzez wyznaczenie konkretnej godziny i określonego limitu czasu tylko na martwienie się, możesz sprawdzić jaki masz stosunek do swoich zmartwień.

Poniższy schemat pomoże Ci odróżnić zmartwienia dotyczące "realnych problemów" od "zmartwień hipotetycznych"

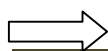
Czym się martwię?

Czy jest to problem, z którym mogę coś zrobić?

Zastanów się, co możesz zrobić. Spisz dostępne możliwości.

 JEŚLI NIE:

Pozwól zmartwieniu odejść i skup się na czymś innym, co jest dla Ciebie ważne w tej chwili.



JEŚLI TAK:

Czy jest coś, co mogę zrobić **w tej chwili**?

TAK

Zrób to teraz

Następnie pozwól zmartwieniu odejść i skup się na czymś innym, co jest dla Ciebie ważne w tej chwili.

NIE

Zaplanuj, co możesz zrobić i kiedy to zrobisz. Następnie pozwól zmartwieniu odejść i skup się na czymś innym, co jest dla Ciebie ważne w tej chwili.

➤ **Praktykuj odkładanie martwienia się na później.**

Martwienie się bywa natarczywe - może sprawiać, że będziesz czuł potrzebę, aby coś z nim zrobić w tej samej chwili. Możesz jednak poeksperymentować z odłożeniem hipotetycznego martwienia się na później. Wielu ludzi odkrywa, że pozwala im to na inne podejście do ich zmartwień. W praktyce oznacza to celowe odłożenie czasu każdego dnia na martwienie się (np. 30 minut na koniec każdego dnia). Początkowo może się to wydawać dziwne! Oznacza to także, że w ciągu pozostałych 23.5 godzin w ciągu dnia przekładasz martwienie się na ten konkretny, wyznaczony czas. Ćwiczenie w odkładaniu martwienia się na później.

Wykonaj poniższe kroki przez minimum tydzień.

Krok 1: **Przygotowanie**

Wybierz konkretną godzinę w ciągu dnia na martwienie się i czas jego trwania.

“Czas na martwienie się”, to taki czas, który przeznaczasz tylko na martwienie się.

- Jaka pora Twojego dnia będzie na to najlepsza na martwienie się?
- Kiedy nikt nie będzie Ci przeszkadzał?
- Jeśli trudno Ci zdecydować, 15 do 30 minut każdego dnia o 19:00 może być dobrym pomysłem

Krok 2: **Przekładanie zmartwień na później**

W ciągu dnia zdecyduj, czy zmartwienia, które pojawiają się w Twojej głowie, to “realne problemy”, które możesz zacząć rozwiązywać, czy też “zmartwienia hipotetyczne”, które można przełożyć na później.

Czy jest to zmartwienie dotyczące “realnego problemu”, w związku z którym mogę coś zrobić już teraz?

TAK

Podejmij działania od razu

NIE

Przełoż **myślenie** o tym na "czas martwienia się"



Przekieruj swoją uwagę na to co dzieje się w tej chwili poprzez użycie techniki "uważności":

- Użyj zmysłów (wzrok, słuch, dotyk, zapach, smak).
- Staraj się skoncentrować na bodźcach zewnętrznych zamiast tych wewnętrznych ciała.
- Powiedz sobie "Nie będę się zajmować tym zmartwieniem w tej chwili, zajmę się nim później".

Krok 3: "Czas martwienia się"

Wykorzystaj swój wyznaczony "czas martwienia się". Spróbuj spisać wszystkie zmartwienia hipotetyczne, które pamiętasz z całego dnia. Jak bardzo martwisz się nimi obecnie? Czy którekolwiek z nich pozwala na podjęcie konkretnych działań?

Postaraj się wykorzystać cały wyznaczony "czas martwienia się", nawet wówczas, gdy nie sądzisz, że masz się czym przejmować lub zmartwienia nie wydają się bardzo pilne.

- Pomyśl teraz nad swoimi zmartwieniami - czy odczuwasz je teraz tak samo silnie jak w momencie, kiedy pierwszy raz o nich pomyślałeś/aś?
- Czy którekolwiek z twoich zmartwień można przekuć na praktyczne do rozwiązania problemu?

➤ **Mów do siebie ze współczuciem.**

Martwienie się czasami wynika z troski o innych - martwimy się o nich, gdyż nam na nich zależy. Tradycyjną techniką w terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z negatywnymi, lękowymi i niepokojącymi myślami jest zapisywanie ich na kartce i poszukiwanie odmiennego sposobu, w jaki można na nie odpowiedzieć.

➤ **Praktykuj uważność.**

Nauka i praktyka uważności mogą pomóc Ci nie skupiać się na zmartwieniach, przekierowując uwagę na terażniejszość. Na przykład skupienie się na ruchach związanych z oddechem lub dźwiękach, jakie słyszysz dookoła, może pomóc "zakotwiczyć" się w chwili obecnej i nie skupiać na zmartwieniach.

➤ **Zadbaj o Swoje Dobre Samopoczucie Poprzez Poszukiwanie Równowagi**

W obecnej sytuacji zdrowotnej wiele z naszych codziennych czynności uległo zmianie. Wywołuje to w nas naturalny niepokój. Możemy też zauważyć, że dotychczasowe sposoby dbania o swoje samopoczucie stały się trudne do wykonania.

W sytuacji, gdy pracujesz zdalnie z domu, zachowujesz fizyczną izolację lub dystans, **pomocne może okazać się zorganizowanie codziennej rutyny i włączenie w nią aktywności, które:**

- dają Ci poczucie, że coś osiągnąłeś/osiągnęłaś
- pomagają Ci czuć się blisko i w łączności z innymi, oraz
- czynności, które wykonujesz dla przyjemności.

Przyjemność + Osiągnięcia + Bliskość/Łączność = Dobre Samopoczucie

- Kiedy zmagamy się z lękiem i zmartwieniami, możemy stracić z pola widzenia rzeczy, które zwykle dawały nam **przyjemność**. Zaplanuj na każdy dzień kilka aktywności, które sprawiają Ci radość i są przyjemne.

Może to być: czytanie dobrej książki, oglądanie komedii, taniec lub śpiewanie ulubionych piosenek, relaksująca kąpiel lub ulubione danie.

- **Osiągnięcia i realizowanie zamierzonych zadań** daje nam poczucie zadowolenia, dlatego też ważne jest aby w plan dnia włączać takie aktywności, które będą dawały nam poczucie, że coś udało się nam osiągnąć.

Dobrym przykładem mogą być: domowe obowiązki, dekoracja (wnętrz), praca w ogrodzie, ugotowanie czegoś z nowego przepisu, wykonanie zaplanowanego treningu, zrealizowanie obowiązków zawodowych czy zarządzanie domowymi finansami (płacenie rachunków).

- Jesteśmy istotami społecznymi, więc naturalnie **potrzebujemy i pragniemy kontaktu z innymi**. W obecnej sytuacji kryzysu zdrowotnego, wielu z nas może doświadczać samotności w związku z fizyczną odległością od bliskich, dlatego też ważne jest aby poszukiwać nowych rozwiązań na pozostanie z nimi w kontakcie.

W jaki sposób możesz wykorzystać wirtualne media by “spotykać się” z rodziną czy przyjaciółmi? Może za pomocą mediów społecznościowych, telefonu, wideorozmów albo też uczestnicząc w wirtualnych klubach recenzujących filmy lub książki. Możesz także poszukać grup online, które działają w Twojej okolicy i zaoferować tam swoją pomoc dla lokalnej społeczności np. “Widzialna ręka”

Brak równowagi pomiędzy przyjemnościami, osiągnięciami i bliskością może znacząco wpływać na nasz nastrój. Jeśli zatem poświęcasz większość czasu na pracę, nie uwzględniając przestrzeni na przyjemności i kontakty z innymi, możesz doświadczać uczucia przygnębienia i odizolowania. Nawet jeśli przeznaczasz dużo czasu na relaks, ale kosztem innych ważnych dla Ciebie rzeczy, Twój nastrój także może się pogorszyć. Na koniec każdego dnia zastanów się, które z wykonanych dzisiaj zadań dało Ci poczucie spełnienia? Przyjemności? Bliskości z innymi? Czy udało Ci się uzyskać równowagę, jeśli nie, co jutro możesz zrobić inaczej?

Poniższa lista aktywności może podsunąć Ci pomysł, czym się zająć:

Zwierzęta

Pogłaskaj domowego zwierzaka

Wyjdź z psem na spacer

Posłuchaj śpiewu ptaków

Ekspresja emocjonalna

Śmieć się

Płacz

Śpiewaj

Krzycz

Wrzeszcz

Życzliwość

Pomóż przyjacielowi/ sąsiadowi/ obcej osobie

Zrób komuś prezent

Zrób komuś przysługę

Naucz kogoś czegoś użytecznego

Zrób dla kogoś coś miłego

Zaplanuj dla kogoś niespodziankę

Sporządź listę swoich zalet

Sporządź listę rzeczy lub osób, za które/ których jesteś wdzięczny/-a

Oglądanie

Obejrzyj film

Obejrzyj program telewizyjny

Obejrzyj film na YouTube

Gotowanie

Przygotuj posiłek dla siebie

Przygotuj posiłek dla kogoś

Upiecz ciasto/ ciastka

Znajdź nowy przepis

Connect with people

Pozostawaj w łączności z innymi

Skontaktuj się z przyjacielem

Dołącz do nowej grupy/ koła zainteresowań

Dołącz do portalu randkowego 😊

Napisz list do przyjaciela

Odnów kontakty ze starym znajomym

Sprzątanie

Posprzątaj dom

Posprzątaj podwórko

Sprzątnij w łazience

Sprzątnij w toalecie

Posprzątaj sypialnię

Umyj lodówkę

Umyj kuchenkę

Wyczyść buty

Pozmywaj naczynia

Załaduj/ rozładuj zmywarę

Zrób pranie

Zrób coś w domu

Zorganizuj swoje miejsce pracy

Posprzątaj w szafkach

Bądź aktywny

Poćwicz w domu z filmem instruktażowym

Bądź kreatywny!

Narysuj obrazek

Namaluj portret

Zrób zdjęcie

Naszkiuj coś

Poukładaj zdjęcia

Złóż album fotograficzny

Zajmij się scrapbookingiem

Uszyj coś/ spróbuj zrobić coś na drutach

Muzyka

Posłuchaj ulubionej muzyki

Znajdź coś nowego do posłuchania

Włącz radio

Skomponuj coś

Zaśpiewaj piosenkę

Zagraj na instrumencie

Posłuchaj podcastu

Coś dla ducha

Oddaj się marzeniom

Wypróbuj medytację

Módl się

Rozmyślaj

Ćwicz jogę

Nauka

Naucz się czegoś nowego

Opanuj nową umiejętność

Zdobądź nową wiedzę

Obejrzyj film instruktażowy

Natura

Zajmij się ogrodem

Zasadź coś

Poprzycinaj krzewy/żywoptót

Kup kwiaty

Pójdź na balkon

Posiedź w słońcu

Planowanie

Wyznacz sobie cel

Opracuj budżet

Stwórz plan pięcioletni

Stwórz listę rzeczy do zrobienia

Stwórz listę zakupów

Lektura

Przeczytaj ulubioną książkę

Przeczytaj nową książkę

Przeczytaj gazetę

Odwiedź i poczytaj ulubioną stronę internetową

Rozkład dnia

Wstań wyjątkowo wcześnie

Położ się spać później niż zwykle

Pośpij do późna

Zrób coś z listy rzeczy do zrobienia

Weź kąpiel

Weź prysznic

Umyj włosy

Nałóż maseczkę

Zrób manicure

Zdrzemnij się

Spróbuj czegoś nowego

Spróbuj nowej potrawy

Posłuchaj nowej muzyki

Obejrzyj nowy film lub program telewizyjny

Ubierz się w nowe ciuchy

Przeczytaj nową książkę

Zrób coś spontanicznego

Wyrażaj emocje

Rozmawiaj z bliskimi/przyjaciółmi

Pisanie:

Napisz list wyrażający Twoją złość

Napisz list wyrażający Twoją wdzięczność

Napisz kartkę z podziękowaniami

Zacznij pisać pamiętnik/ dziennik

Napisz CV

Zacznij pisać książkę

Naprawa

Napraw coś w domu

Napraw rower/ samochód/ hulajnogę

Zrób coś nowego

Wymień żarówkę

Zmień wystrój pokoju

Na zakończenie

- ✓ **ZMIENŃ SPOSÓB MYŚLENIA!- myśl pozytywnie (nie nakręcaj się)**
- ✓ **Ustal rozkład dnia (zorganizuj sobie czas)**
- ✓ **Bądź aktywny fizycznie i umysłowo**

- ✓ Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiadomości
- ✓ Ogranicz kontakt z wyzwalaczami lęku i zmartwień (np. wiadomości TV)
- ✓ Dostrzegaj najdrobniejsze pozytywy (coś miłego, przyjemnego)
- ✓ Pielęgnuj relacje z bliskimi

Powodzenia 😊
Agnieszka Cisek

c.d. nastąpi...