

---



# Sposoby radzenia sobie ze strachem i lękiem

---

MAGDALENA DUDZIAK-MUŻYŁO

---

---

# Strach

Naturalne zjawisko, powstające jako prosta reakcja na występujące w otoczeniu zagrożenie czy niebezpieczeństwo.

---

# Lęk

Długotrwały, złożony stan emocjonalny, często wywoływany przez początkowy strach. To stan obawy i pobudzenia fizycznego, w którym jesteśmy przekonani, że nie możemy zapanować nad potencjalnie negatywnymi zdarzeniami, ani ich przewidzieć.

Lęk jest zawsze ukierunkowany na przyszłość, jego źródłem jest myślenie typu: "a co będzie jeśli?"

Lęk budzą w nas wyobrażone przyszłe niepomyślne dla nas zdarzenia albo katastrofy

---

KONSTRUKTY SPOŁECZNE

KONSTRUKTY MYŚLOWE

Źródła  
lęku

TEORIA EWOLUCYJNA

---

# Fizyczne objawy lęku

- NUDNOŚCI, ROZSTRÓJ ŻOŁĄDKA, BIEGUNKA;
- DRŻENIE, TRZĘSIENIE SIĘ;
- MROWIENIE LUB DRĘTWIENIE W NOGACH I RĘKACH;
- SŁABOŚĆ, CHWIEJNOŚĆ;
- NAPIĘCIE, SZTYWNOŚĆ MIĘŚNI;
- SUCHOŚĆ W USTACH
- PRZYSPIESZONE BICIE SERCA, PALPITACJE;
- KRÓTKI I SZYBKI ODDECH;
- BÓL I UCISK W KLATCE PIERSIOWEJ;
- UCZUCIE DŁAWIENIA SIĘ;
- ZAWROTY GŁOWY, OSZOŁOMIENIE;
- POCENIE SIĘ, UDERZENIA GORAĆCA, DRESZCZE;

---

# Poznawcze objawy lęku

- STRACH PRZED UTRATĄ PANOWANIA NAD SOBĄ;
- STRACH PRZED USZKODZENIEM CIAŁA LUB ŚMIERCIA;
- STRACH PRZED “SZALEŃSTWEM”;
- STRACH PRZED NEGATYWNĄ OCENĄ INNYCH LUDZI;
- BUDZĄCE STRACH MYŚLI, OBRAZY, WSPOMNIENIA;
- POCZUCIE NIERZECZYWISTOŚCI LUB WYOBECOWANIA;
- SŁABA KONCENTRACJA, ZAMĘT W GŁOWIE, ROZPRASZANIE SIĘ;
- ZAWĘŻENIA POŁA UWAGI, NADMIERNA CZUJNOŚĆ W OBAWIE PRZED ZAGROŻENIEM;
- SŁABA PAMIĘĆ;
- TRUDNOŚCI W ROZUMOWANIU, UTRATA OBIEKTYWIZMU

---

# Behawioralne objawy lęku

- UNIKANIE SYGNAŁÓW LUB SYTUACJI ZAGROŻENIA;
- UCIECZKA;
- DAŻENIE DO BEZPIECZEŃSTWA, POSZUKIWANIE WSPARCIA;
- NIEPOKÓJ, POBUDZENIE, CHODZENIE;
- HIPERWENTYLACJA;
- BEZRUCH;
- TRUNOŚCI W MÓWIENIU

---

# Emocjonalne objawy lęku

- ZDENERWOWANIE, NAPIĘCIE, POBUDZENIE;
- POIRYTOWANIE, ROZTRZĘSIENIE;
- NIECIERPLIWOŚĆ;
- FRUSTRACJA



---

# Nieprzystosowane sposoby radzenia sobie z lękiem



---

# Falszywe poczucie kontroli

OPANOWANIE SYTUACJI, DO KTÓREJ DAŻYMY, JEST NIEOSIĄGALNE,  
PONIEWAŻ STRACH JEST WEWNĄTRZ NAS- JEST TO MYŚL, UCZUCIE ALBO  
DOZNANIE ZMYSŁOWE, KTÓRE POZOSTAJE WEWNĄTRZ NAS, COKOLWIEK  
BYŚMY ROBILI ALBO DOKĄDKOLWIEK SIĘ UDALI. Z TEGO TEŻ POWODU  
POCZUCIE PANOWANIA NAD LĘKIEM JEST TYLKO OKRESOWE I STWARZA  
JEDYNIĘ ZŁUDZENIE BEZPIECZEŃSTWA.



---

# Nieprzystosowane reakcje

DAŻĄC DO NATYCHMIASTOWEGO OGRANICZENIA LĘKU, SIĘGAMY PO ŚRODKI, KTÓRE PRZYNOSZĄ NATYCHMIASTOWĄ POPRAWĘ. STOSUJEMY TAKIE STRATEGIE JAK: UNIKANIE, UCIECZKA I POSZUKIWANIE WSPARCIA, MIMO ŻE SĄ ONE ODPOWIEDZIALNE ZA UTRZYMYWANIE SIĘ PROBLEMU LĘKOWEGO.



---

# Nadmierne zaabsorbowanie próbami opanowania sytuacji

SPOSTRZEGANA POTRZEBA ZAPANOWANIA NAD SYTUACJĄ MOŻE SZYBKO ZDOMINOWAĆ NASZE ŻYCIE I STAĆ SIĘ NASZYM NADRZĘDNYM CELEM KAŻDEGO DNIA. DECYZJE DOTYCZĄCE ZASPOKOJENIA PODSTAWOWYCH POTRZEB RODZINY, PRACY I MIEJSCA ZAMIESZKANIA BĘDZIEMY PODEJMOWALI, KIERUJĄC SIĘ TYM, CO ZMINIMALIZUJE NASZ LĘK ORAZ ZAPEWNI NAM POCZUCIE KOMFORTU PSYCHICZNEGO I BEZPIECZEŃSTWA. OSTATECZNIE POTRZEBA ZAPANOWANIA NAD LĘKIEM ZAPOBIEŻENIA NAJGORSZYM MOŻLIWYM SCENARIUSZOM MOŻE ZAJĄĆ NACZELNE MIEJSCE W NASZYM ŻYCIU I W ZNACZNYM STOPNIU OGRANICZYĆ NASZĄ ZDOLNOŚĆ NORMALNEGO FUNKCJONOWANIA.



---

# Jak skutecznie poradzić sobie ze strachem i lękiem?

- RUCH
- RELAKSACJA
- UWAŻNOŚĆ NA SIEBIE
- PRZEFORMUŁOWANIA/DEKONSTRUKCJE MYŚLOWE
- ŻYCIE W ZGODZIE ZE SOBĄ (MOJE WARTOŚCI, CELE, ROZWÓJ OSOBISTY)
- PSYCHOTERAPIA
- FARMAKOTERAPIA

---

Dziękuję za  
uwagę!

