**Czy przeszkadzają Ci niepokojące myśli lub uczucia?**

Każdy od czasu do czasu odczuwa stres, martwi się lub obawia czegoś. A w określonych sytuacjach odczuwa napięcie lub lęk. Jeśli jednak takie emocje towarzyszą Ci często lub przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu, być może nadszedł czas, aby zastanowić się nad tym, co się dzieje. I jak można poradzić sobie z takimi uczuciami.

Możesz odczuwać niepokój, co często jest normalną reakcją na stres.

**Strategie samopomocy**

Strategie radzenia sobie w danej chwili mogą często pomóc w opanowaniu niespokojnych myśli lub uczuć. Ćwiczenie oddechowe 4-7-8 może na przykład pomóc uspokoić nerwy. Instrukcje wykonywania tego ćwiczenia można znaleźć w filmie z tego miesiąca.

Podobnie działa prowadzenie dialogu z samym sobą, na przykład przypomnienie sobie o podobnej sytuacji z przeszłości i jak wtedy przez nią przeszliśmy. Spróbuj wyobrazić sobie, jak zgniatasz taką myśl, aby ją powstrzymać. Lub zastąp myśl wywołującą stres inną, bardziej pozytywną myślą.

Dbanie o ogólny stan zdrowia również może pomóc poczuć spokój w sytuacji, gdy pojawią się niespokojne myśli i stres. Dbanie o dobre odżywanie, aktywność fizyczną i odpowiednio długi sen zwiększa poczucie dobrostanu i obniża stres. Taki sam wpływ ma praktyka jogi i uważności, medytacja, wykonywanie ulubionych zajęć i kontakt z naturą.

**Kiedy szukać pomocy**

Jeśli silne uczucia utrzymują się i coraz trudniej jest sobie z nimi poradzić, warto zwrócić się po pomoc i skonsultować się z lekarzem lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego. Należy zwrócić uwagę, czy odczuwane emocje powodują zmianę codziennej rutyny i zachowań. Zbyt wiele zmartwień i ciągłe uczucie niepokoju mogą obejmować lub prowadzić do następujących objawów fizycznych i behawioralnych:

* Podwyższone tętno, bóle głowy, ból w klatce piersiowej, nudności
* Utrata apetytu, trudności ze snem, brak umiejętności skoncentrowania się
* Wycofanie się z kontaktów z przyjaciółmi i rodziną
* Unikanie określonych miejsc lub sytuacji

Specjalista medyczny lub zajmujący się zdrowiem psychicznym może pomóc ustalić przyczynę lęku. Może pomóc w zrozumieniu, czy jest to niepokój związany z sytuacją, czy schorzenie psychiczne. Może również pomóc określić kroki, jakie należy podjąć, aby poradzić sobie z taką sytuacją. W zależności od konkretnych potrzeb, specjaliści mogą zalecić:

* Psychoterapię (inaczej terapię poznawczo- behawioralną), aby pomóc w proaktywnym rozpoznawaniu i zmianie niepożądanych wzorców myślenia
* Farmakoterapię, na przykład leki przeciwdepresyjne lub przeciwlękowe, aby złagodzić objawy
* Samodzielne radzenie sobie ze stresem i techniki relaksacyjne, jak te wymienione powyżej

Optymistyczne jest to, że uzyskanie odpowiedniego wsparcia zazwyczaj bardzo skutecznie pomaga nauczyć się żyć z lękiem i radzić sobie z nim.

**Materiały źródłowe:**

HealthDirect, “Anxiety.” <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> Dostęp 13 marca 2023 r.

HealthDirect, “Self-talk.” <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> Dostęp 20 marca 2023 r.

Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder.” <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. Dostęp 13 maja 2023 r.

Mental Health Foundation, “Anxiety.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> Dostęp 13 marca 2023 r.

NAMI, “Anxiety disorders.” <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> Dostęp 23 marca 2023 r.

National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders.” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> Dostęp 13 marca 2023 r.

NHS, “Anxiety, fear and panic.” <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> Dostęp 13 marca 2023 r.