

Sposoby na złagodzenie lęku i paniki



Strategie radzenia sobie w danej chwili często mogą pomóc w opanowaniu niespokojnych myśli i uczucia lęku. Oto kilka metod, które możesz wypróbować, aby dowiedzieć się, która z nich będzie dla Ciebie najlepsza.



Prowadzenie dziennika

Wyrzucenie z siebie emocji może być bardzo pomocnym sposobem na przepracowanie tego, przez co przechodzisz, i znalezienie spokoju. Możesz to zrobić w sposób, który najbardziej Ci odpowiada – na przykład za pomocą długopisu i papieru, pisząc do siebie wiadomość e-mail czy nagrywając dla siebie notatkę głosową. Posiadanie tego zapisu, na którym możesz spojrzeć wstecz, może pomóc Ci ocenić swoje doświadczenia i reakcje oraz zidentyfikować potencjalne czynniki wyzwalające.



Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe mogą pomóc Ci się uspokoić w danej chwili i zrelaksować się, gdy kładziesz się do snu lub po prostu potrzebujesz przerwy. Chociaż istnieje wiele odmian ćwiczeń oddechowych, każda z nich zazwyczaj polega na wdechu, wstrzymaniu oddechu i wydechu według określonego schematu liczenia.

W zestawie narzędzi na ten miesiąc znajdziesz 2 filmy instruktażowe dotyczące ćwiczeń oddechowych:

- Technika oddechowa 4-7-8 polega na powolnym wdychaniu powietrza przez nos, licząc do 4, wstrzymaniu oddechu, licząc do 7, i wydechu, licząc do 8.
- Technika oddechu pudełkowego to wywodzące się z praktyki jogi ćwiczenie głębokiego oddychania przy liczeniu do 4. Będziesz robić wdech, wstrzymać oddech, robić wydech i wstrzymać oddech, za każdym razem licząc do 4.

Obie techniki są szeroko stosowane w radzeniu sobie w danej chwili i zachowaniu ogólnego spokoju. Aktywują przywspółczulny układ nerwowy, co pomaga obniżyć tętno i ciśnienie krwi. Ma to również pozytywny wpływ na trawienie i inne ważne funkcje podtrzymujące życie. Może pomóc w budowaniu odporności i ogólnego dobrego samopoczucia w dłuższej perspektywie.



Przeformułowywanie negatywnych myśli

W chwili zdenerwowania lub zmartwienia negatywne myśli mogą sprawić, że poczujesz się jeszcze gorzej. W trudnych sytuacjach pomocne może być więc rozważenie innych możliwości i perspektyw, w tym tych bardziej pozytywnych. Dobrym sposobem na przećwiczenie przeformułowania myśli jest zadawanie sobie pytań, takich jak:

- Dlaczego tak mnie to martwi?
- Gdyby w takiej sytuacji była bliska mi osoba, co bym jej powiedział(a)?
- Czy są jakieś dowody podważające takie myślenie?

Przejdźcie przez proces przeformułowania myśli może również pomóc Ci poczuć większy spokój, ponieważ odwraca uwagę w danej chwili oraz pomaga skupić się na ocenie sytuacji i rozwiązywaniu problemów. To z kolei może pomóc Ci poczuć większą kontrolę i siłę, a także zwiększyć optymizm.

Dzięki praktyce, bardziej pozytywne myślenie może stać się częścią Twojego życia – oraz pomóc poprawić ogólne zdrowie psychiczne i emocjonalne oraz samopoczucie. Oto przewodnik krok po kroku, który pomoże Ci przeformułować negatywne myśli. Zadaj sobie następujące pytania:

1. Dlaczego się stresuję i/lub odczuwam lęk? Co się stało?

2. Jakie mam negatywne myśli?

3. Jakie samopoczucie wywołują we mnie takie myśli?

4. Czy są jakieś dowody uzasadniające takie myślenie?

5. Czy są jakieś dowody podważające takie myślenie?

6. Opierając się na dowodach, jaki jest bardziej pomocny, realistyczny i/lub zrównoważony sposób myślenia o tym?

Następnie weź głęboki oddech, pozwól, aby dotarły do Ciebie inne perspektywy, i pozwól sobie na reset.



Zadbanie o ruch

Aktywność fizyczna jest pomocnym sposobem na obniżenie stresu, odprężenie oraz długoterminową poprawę zdrowia i dobrego samopoczucia. Ponieważ poziom sprawności fizycznej, możliwości fizyczne i zainteresowania każdego człowieka są różne, ważne jest, aby znaleźć aktywność, która będzie dla Ciebie najlepsza.

Ruch może również pomóc Ci rozładować napięcie i być bardziej obecnym(-ą), aby złagodzić



Gdzie szukać pomocy

Jeśli martwią Cię niespokojne myśli i uczucie lęku, które stają się coraz trudniejsze do opanowania lub przeszkadzają Ci w codziennym życiu, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego w celu uzyskania pomocy. Osoby te pomogą Ci ustalić przyczynę lęku

Materiały źródłowe

Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety." Dostęp 15 kwietnia 2024 r.

Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques." Opublikowano 16 sierpnia 2021 r.

Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise." Opublikowano 5 września 2022 r.

HealthDirect, "Anxiety." Zaktualizowano we wrześniu 2022 r.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress." Opublikowano 21 listopada 2023 r.

Mind, "What is a panic attack?" Opublikowano w lutym 2021 r.

NHS, "Anxiety, fear and panic." Zaktualizowano 17 stycznia 2023 r.

NHS, "Breathing exercises for stress." Zaktualizowano 15 sierpnia 2022 r.

NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters." Dostęp 15 kwietnia 2024 r.

Optum Wellbeing, "Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety." Opublikowano w grudniu 2023 r.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WF13433129 144074-032024