

# GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

# Miniwykład



Powiatowe Centrum  
Pomocy Rodzinie  
w Oświęcimiu



UK - Butterflies LTD



FERI

Lęk jest integralną częścią życia w dzisiejszym świecie. Jest to naturalny stan emocjonalny pojawiający się w codziennych sytuacjach życiowych, takich jak wystąpienia publiczne, rozmowa kwalifikacyjna czy egzamin. W niektórych momentach reagowanie lękiem jest właściwe i potrzebne, chroni nas przed podejmowaniem działań ryzykownych i zagrażających życiu. Niepokojący jest stan, kiedy lęk utrzymuje się w dłuższym czasie, uniemożliwiając tym samym normalne funkcjonowanie w życiu, a osoba doświadczająca lęku nie radzi sobie z codziennymi sprawami i nie potrafi opanować tego negatywnego stanu emocjonalnego. Lęk staje się zaburzeniem, kiedy zaczyna wywierać paralizujący wpływ na życie danej osoby – kiedy znacząco obniża jego jakość i ogranicza funkcjonowanie (np. powodując wycofanie się z życia społecznego) i jest źródłem cierpienia psychicznego.

Zaburzenia lękowe różnią się od normalnego, akceptowalnego w codziennym życiu lęku gdy występujący w nich lęk jest:

1. bardziej intensywny – nadmierny, nieadekwatny do zaistniałej sytuacji (np. ataki paniki)
2. długotrwały (utrzymuje się tygodniami, a nawet miesiącami i nie ustępuje mimo tego, że b o d z i e c , który go wywołał, dawno przeminął)
3. prowadzi do fobii, które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie.

Zaburzenia lękowe występują zarówno u dorosłych, jak i u dzieci, częściej u kobiet niż u mężczyzn. Uważa się, iż są jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych.

Główne rodzaje zaburzeń lękowych to:

- lęk napadowy -silny napad lęku połączony z uczuciem przerażenia oraz objawami wegetatywnymi (np. lęk przed śmiercią),
- lęk odczuwalny – związany z oczekiwaniem na domniemane zdarzenie, o którym tak naprawdę nic nie wiadomo,
- lęk wolnopłynący – przenikający, nieokreślny niepokój,
- lęk domniemany – powstający na podstawie wyobrażeń dotyczących zagrożenia, a nie stanu faktycznego,
- lęk ukryty – przemieszczenie z przejawu w postaci, np. somatyczną,
- lęk sytuacyjny (fobiczny) – obawa przed konkretną sytuacją, która prowadzi do jej unikania,
- agitacja – silny lęk połączony z niepokojem ruchowym,
- lęk przed lękiem – lękowe oczekiwanie na napad lęku.

Wyróżniamy następujące rodzaje zaburzeń lękowych:

1. Zaburzenia lękowe z napadami paniki

Charakteryzują się nagłym, ostrym lub intensywnym atakiem strachu. Istotne jest, iż atak pojawia się bez wyraźnej przyczyny i trwa nie dłużej niż kilka minut. Zdarza się, że powraca „falami” przez okres nawet dwóch godzin. W czasie napadu mogą wystąpić następujące objawy:

- skrócenie i spłytenie oddechu,
- zawroty głowy,
- uderzenia gorąca lub zimna,

- mdłości i bóle żołądkowe,
- przyspieszone bicie serca, kołatanie,
- poczucie nierzeczywistości, wrażenie bycia „poza ciałem”,
- mrowienie lub drętwienie w dłoniach lub stopach,
- zaburzenia równowagi, omdlenia,
- pocenie się,
- ból w klatce piersiowej,
- lęk przed umieraniem, lęk przed utratą zmysłów.

## 2. Uogólnione zaburzenia lękowe

Charakteryzują się długotrwałym, przewlekłym lękiem (utrzymuje się co najmniej 6 miesięcy) bez dodatkowych objawów takich jak panika czy fobia. Istotnym jest, iż lęk i zamartwianie się dotyczy co najmniej dwóch obszarów życiowych, takich jak, np. finanse, relacje rodzinne, zdrowie, praca czy nauka.

Zaburzeniom tym towarzyszą następujące objawy:

- problemy ze snem,
- uczucie podenerwowania, niepokoju,
- problemy z koncentracją,
- rozdrażnienie,
- szybkie męczenie się,
- napięcie mięśni.

## 3. Zaburzenia obsesyjno – kompulsyjne

Charakteryzują się występowaniem natrętnych, nawracających myśli (obsesji), którym towarzyszy zachowanie (kompulsja) o charakterze powtarzalnym, a nawet rytualnym (np. częste mycie rąk).

Obsesje to powracające myśli, impulsy bądź wyobrażenia. Są pozbawione sensu, nieracjonalne, ale uporczywie powracają, pomimo prób tłumienia ich.

Kompulsje to zachowania lub rytuały, wykonywane w celu pozbycia się obsesji. Do najczęściej występujących należą: mycie rąk, liczenie, sprawdzanie (np. czy zostało zgaszone światło lub zamknięte drzwi).

## 4. Zaburzenia lękowe – zespół stresu pourazowego

Charakteryzują się tym, że objawy psychiczne są następstwem zdarzenia traumatycznego. Pomimo, iż dramatyczne zdarzenia należą do przeszłości, to osoby cierpiące na to zaburzenie ciągle zmagają się z objawami. Do najczęściej występujących należą:

- powracające koszmary senne związane z traumatycznym zdarzeniem,
- problemy ze snem,
- natrętne, ciągle powracające myśli i wspomnienia, które sprawiają, że chory ma wrażenie, jakby dramatyczne zdarzenie przeżywał ciągle od nowa,
- unikanie myśli i uczuć, które wiążą się z traumą,
- unikanie czynności i działań, które mają związek z dramatycznym zdarzeniem,
- znieczulenie, odrętwienie emocjonalne,
- brak zainteresowania zajęciami, które wcześniej (przed wystąpieniem zdarzenia traumatycznego) sprawiały przyjemność,
- unikanie kontaktów z innymi ludźmi

Po raz pierwszy zaburzenie to zostało zdiagnozowane w czasie pierwszej wojny światowej u żołnierzy. Cierpieli oni z powodu długotrwałych stanów lękowych, spowodowanych natrętnymi, ciągle powracającymi wspomnieniami wojennymi.

Zaburzenie stresowe pourazowe może się rozwinąć u każdego, kto przeżył ciężką traumę i doświadczył cierpienia wykraczającego poza granice ludzkiego pojmowania.

## 5. Zaburzenia lękowe w postaci fobii

Fobie to irracjonalne, przewlekłe lęki przed czymś. Może to być sytuacja, przedmiot bądź też relacje i interakcje społeczne. Fobia nie jest przeżyciem jednorazowym. Występuje za każdym razem, gdy pojawia się przedmiot fobii. Zdarza się również, że zamienia się w obsesję, np. obsesyjna obawa o utratę kogoś bliskiego lub strach przed śmiercią, chociaż jesteśmy całkowicie zdrowi.

Wyróżniamy następujące rodzaje fobii:

- fobia społeczna – lęk przed nawiązaniem relacji z innymi ludźmi lub znalezieniem się w określonej sytuacji społecznej,
- agorafobia – lęk przed otwartą przestrzenią (osoby cierpiące na ten rodzaj fobii obawiają się znalezienia w miejscu, z którego byłoby trudna ucieczka lub uzyskanie pomocy byłoby trudne bądź niemożliwe)
- specyficzne postacie fobii – lęk przed określonym rodzajem obiektu lub sytuacją powiązany z unikaniem (np. lęk przed zwierzętami, przed wizytą u lekarza, jeżdżeniem windą, chorobą itp.)

Ze względu na swój charakter zaburzenia lękowe mogą powodować powikłania. Do najczęściej występujących powikłań zaburzeń lękowych należą:

- depresja,
- problemy z radzeniem sobie ze stresem,
- infekcje,
- zaburzenia snu,
- problemy z układem pokarmowym,
- zgrzytanie zębami,
- zaburzenia odżywiania,
- alkoholizm,
- narkomania,
- poczucie bezradności,
- uczucie osamotnienia, co może prowadzić do samobójstwa.

Zaburzenia lękowe mogą być skutkiem różnorodnych czynników. Wyróżniamy następujące przyczyny:

1. Predysponujące, czyli takie, które uwarunkowane są wydarzeniami z dzieciństwa (działające w długim czasie)  
Są to:

- dziedziczność,
- czynniki związane z okresem dzieciństwa, sposobem wychowania, np. zbyt wysokie wymagania wobec dziecka, tłumienie asertywności, uczenie dziecka nadmiernej ostrożności wobec otaczającego świata, niezapewnienie odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa, emocjonalna zależność,
- narastający, ciągle utrzymujący się stres.

2. Biologiczne

Coraz więcej dowodów wskazuje, iż w zaburzeniach lękowych mają udział czynniki biologiczne. Określone rodzaje zaburzeń lękowych występują częściej u osób spokrewnionych, co sugeruje na udział czynników genetycznych.

3. Przyczyny bezpośrednie

Są to działające w krótkim czasie czynniki wyzwalające, do których należą:

- bodźce powodujące napady paniki (stresory), np. ważna zmiana życiowa, strata bliskiej osoby, substancje pobudzające, narkotyki,
- zaburzenia stresowe pourazowe, trauma, fobie swoiste.

4. Przyczyny podtrzymujące

Są to czynniki bezpośrednio związane ze stylem życia, postawami oraz zachowaniami, które mogą sprzyjać rozwojowi zaburzeń lękowych. Należą do nich między innymi:

- brak asertywności,
- błędne, niewspierające przekonania,
- stresujący styl życia,
- unikanie sytuacji wyzwalających lęk,
- wycofanie emocjonalne,
- niewłaściwa dieta,
- brak sensu lub poczucia celu w życiu.

Analiza powyższych czynników pozwala zauważyć, iż są wśród nich takie, na które wpływać możemy, w większym bądź mniejszym stopniu (np. styl życia, postawy życiowe), oraz takie, na wystąpienie których wpływu nie mamy (np. czynniki dziedziczne, zdarzenia traumatyczne).

Warto skupić się szczególnie na tych, które podlegają naszemu wpływowi.

Włączenie do codziennego życia ćwiczeń fizycznych, technik oddechowych i relaksacyjnych, właściwych nawyków żywieniowych, zwrócenie uwagi i praca z emocjami, wewnętrznym dialogiem, przekonania, asertywnością, poczuciem własnej wartości i pewnością siebie; może sprawić, iż życie stanie się bardziej zrównoważone, a wystąpienie zaburzeń lękowych – mało prawdopodobne.

Leczenie zaburzeń lękowych zależy od indywidualnego stanu pacjenta. Łagodne symptomy mogą być wyciszane poprzez techniki relaksacyjne czy zmianę trybu życia. Jeżeli mamy do czynienia z poważniejszymi objawami, które w dodatku utrzymują się w długim czasie, należy skorzystać z profesjonalnej pomocy psychologa lub psychiatry.

Terapie psychologiczne pomagają w powrocie do równowagi i zapobiegają powtórnyemu nawrotom lęku. Jedną z popularniejszych form jest psychoterapia behawioralno- poznawcza, podczas której osoba doświadczająca zaburzeń lękowych uczy się dostrzegać mechanizmy i wzorce we własnym sposobie myślenia i działania. Rozpoznaje te, które predysponują do odczuwania lęku. Jeżeli negatywne wzorce zostaną rozpoznane, można świadomie i celowo dokonać ich zmiany na takie, które będą wspierające, a przede wszystkim zredukują lęk oraz wzmocnią umiejętności radzenia sobie z nim.

W oparciu o opracowany przez P.C. Kendall'a plan „STOP”, można wyodrębnić cztery etapy procesu terapeutycznego w przypadku zaburzeń lękowych.

1. Pierwszym krokiem jest rozpoznanie uczucia lęku. Na tym etapie istotnym jest obserwowanie siebie i własnych reakcji fizjologicznych. Chodzi o to, aby zidentyfikować mechanizm. Nauczyć się w porę zauważać, jak reaguje ciało w sytuacjach gdy pojawia się lęk. Pomocnym będzie zadawanie sobie pytań: „Czy już ogarnia mnie lęk?”, „Co dzieje się z moim ciałem?”, „Co odczuwam?”.

Na tym etapie można wprowadzać techniki relaksacyjne (np. skupienie na oddechu, medytacja, metoda Sedony) w celu złagodzenia objawów fizjologicznych.

2. W kolejnym etapie należy skoncentrować się na mowie wewnętrznej. Obserwacja powinna dotyczyć myśli związanych z sytuacją lękową (identyfikacja myśli poprzedzających pojawienie się lęku oraz „mowy lękowej”, tzn. co myślę kiedy odczuwam lęk, jakie scenariusze tworzę w głowie, czego się spodziewam). Zidentyfikowanie negatywnych schematów myślowych pozwala na zmianę ich na pozytywne, wspierające. Warto zwracać uwagę na wewnętrzny dialog i przyjrzeć się powszechnym pułapkom myślowym, do których należą:

- pomijanie pozytywów – bagatelizowanie własnych osiągnięć i sukcesów, umniejszanie sobie („Łatwo przyszło, więc nie ma większej wartości”, „Udało się”)
- nadmierne uogólnianie – zakładanie, że jeżeli raz wydarzyło się coś złego, to następnym razem, w podobnej sytuacji, wydarzy się to samo („Nikt mnie nie rozumie”, „Zawsze wypadam źle na rozmowach kwalifikacyjnych”)
- czarne okulary – skupianie się na negatywnych aspektach, niezauważanie pozytywów
- katastrofizacja – zakładanie, że zadzieje się najgorszy z możliwych scenariuszy („Jeżeli nie dostanę tej pracy, to skończę pod mostem”)
- myślenie czarno-białe – postrzeganie ludzi oraz sytuacji w kategoriach „wszystko albo nic” („Jeżeli nie zdam tego egzaminu to znaczy, że jestem nieudacznikiem”)
- przewidywanie przyszłości – przewidywanie przyszłości w czarnych barwach („Nie zdam tego egzaminu”, „Nie dostanę pracy”),
- czytanie w myślach – zakładanie, że wiem co myślą inni ludzie („Oni myślą, że jestem beznadziejny”),
- etykietowanie – przypisywanie negatywnych cech sobie i innym ludziom („Jestem głupia”, „On jest niesprawiedliwy”)
- generalizowanie - tworzenie bardzo ogólnych wniosków na podstawie pojedynczych wydarzeń („Wszyscy mężczyźni są beznadziejni”)
- nadużywanie stwierdzeń typu „muszę”, „powiniennem”, „trzeba” („Muszę dostać tą pracę”, „Powinam najlepiej zdawać egzaminy”)

3. Krok trzeci zakłada odrzucenie bierności oraz opracowanie planu radzenia sobie z lękiem.

Należy zbadać różne możliwości zmiany sytuacji, określić, które działanie będzie najbliższe i najprostsze do przeprowadzenia

4. Krok czwarty to proces oceniania i nagradzania siebie. Istotne jest, iż każdy sam decyduje o tym, czy jest zadowolony z siebie i swojej pracy w procesie terapeutycznym, oraz wyznacza sobie za to nagrodę.

Wracając do metod i sposobów radzenia sobie z lękiem, należy wspomnieć o farmakoterapii (leki przeciwdepresyjne o działaniu przeciwlękowym oraz benzodiazepiny). Jest ona stosowana najczęściej u osób, u których lękowość jest bardzo nasiloną i utrudnia funkcjonowanie oraz tych, które z różnych powodów nie mogą podjąć psychoterapii. Warto podkreślić, że leki są rozwiązaniem tymczasowym w procesie radzenia sobie z lękiem.

Poniższe rady nie zastąpią fachowej pomocy, mogą jednak okazać się użyteczne. Gdy pojawia się lęk:

- odłóż na później poważne zmiany w życiu - są to sytuacje trudne nawet bez nasilonego lęku, więc jeśli to możliwe, poważne decyzje odłóż na czas, kiedy poczujesz się lepiej,
- dbaj o relacje - problemy w związkach mogą przyczyniać się do lęku, dlatego pracuj nad umiejętnościami komunikacyjnymi i rozwiązuj problemy w momencie gdy zaczynają narastać,
- utrzymuj zdrowy styl życia - zdrowe odżywianie, regularne ćwiczenia fizyczne i wysypianie się może pomóc w radzeniu sobie z lękiem,
- stosuj techniki relaksacyjne - medytuj, ćwicz uważność, skupienie na oddechu, opracuj własny zbiór technik, które są dla Ciebie użyteczne,
- ogranicz spożycie alkoholu i używek - mogą one powodować długoterminowe problemy i utrudniać powrót do zdrowia;
- pracuj rozwojowo nad kształtowaniem właściwego poczucia wartości, pewności siebie oraz asertywności.

Lęk jest czynnikiem, który sabotuje nasze działania. Jego przeciwieństwem jest pewność siebie, czyli stan dobrego emocjonalnego samopoczucia i komfortu odczuwania podczas wykonywania różnych czynności. To postawa bardzo ułatwiająca życie, a jednocześnie rodzaj zwierciadła, w którym się przeglądamy i wiemy, jaki mamy stosunek sami do siebie.

Pewność siebie ma wiele definicji i wpływa na nas na wielu poziomach:

- poznawczym – myśli, wspomnień, przekonań,
- emocjonalnym – uczuć i emocji,
- behawioralnym – zachowań i słów,
- fizjologicznym – zmian zachodzących w naszym ciele, np. zmiana tętna.

Istotnym elementem procesu budowania pewności siebie jest zidentyfikowanie sytuacji aktywujących, czyli takich, w których tracimy pewność siebie. Zazwyczaj zaliczają się one do jednej z poniższych kategorii:

- sytuacje społeczne – dla ludzi o niskiej pewności siebie trudne są różnego rodzaju interakcje społeczne, niezależnie od tego gdzie się zdarzają,
- sytuacje związane z zadaniem – konieczność wykonania określonego zadania wpływa na obniżenie pewności siebie, szczególnie gdy wyniki wcześniejszej pracy zostały poddane ocenie,
- pojawiające się automatycznie negatywne „czarne” myśli,
- rozpamiętywanie – pewność siebie spada, gdy dręczą myśli związane ze zdarzeniami z przeszłości.

Sytuacja aktywująca (A) uruchamia przekonania (B), które wywołują negatywne konsekwencje (C): uczucia (np. lęk, niepewność) lub zachowania. Opisany proces to model ABC, opracowany przez cenionego psychologa Alberta Ellisa.

Przekonania są to różne sądy, pojęcia i generalizacje na temat otaczającej nas rzeczywistości, które uznajemy za prawdziwe i fundamentalne („Na pieniądze trzeba ciężko pracować, „Nie zasługuję na miłość”). Ze swej natury są w pewien sposób ograniczone. Zawsze stanowią uogólnienie i uproszczenie rzeczywistości.

Zmiana przekonań z negatywnych, ograniczających na pozytywne, wspierające jest istotnym etapem w procesie budowania zdrowej pewności siebie oraz radzenia sobie z zaburzeniami lękowymi.

Istnieje wiele sposobów zamiany przekonań, a ich skuteczność będzie różna u różnych osób. W związku z tym, iż przekonania stanowią swego rodzaju uproszczenia, to dzięki zbadaniu ich źródeł można je podważyć, a w konsekwencji zmienić. Zadając właściwe pytania i szukając na nie odpowiedzi można zidentyfikować, w którym miejscu są one zafałszowane.

Do takich pytań należą m.in.:

- Dlaczego?
- Skąd wiesz?
- W jaki sposób?
- Które z nich?
- W jakich sytuacjach?
- W jakich sytuacjach nie?
- Jak często?
- W czyjej opinii?
- Gdzie / kiedy/ z kim?
- Co z tego wynika?

Przekonania mają wiele źródeł. Należą do nich: wychowanie w rodzinie, szkole, modelowanie przez ważne dla nas osoby (rodzice, dziadkowie, przyjaciele, nauczyciele, znajomi), doświadczenia z przeszłości. Czynnikiem wpływającym na powstawanie przekonań jest otoczenie w jakim przebywamy.

Przekonania o sobie mają wpływ na naszą postawę życiową. Pozytywne wzmacniają naszą samoocenę i poczucie wartości. Natomiast te z kategorii „ograniczające” przynoszą skutek odwrotny. To jak myślimy o innych ludziach ma wpływ na relacje, jakie z nimi budujemy i jaka jest ich jakość. Od tego zależy rozmiar kręgu znajomych, trwałość przyjaźni, budowanie trwałych związków opartych na miłości i zaufaniu. Przekonania wpływają na nasze poczucie satysfakcji z życia, silnie wpływają na przeżywane emocje. Kiedy towarzyszą nam „uskrzydlające” przekonania to doświadczamy emocji przyjemnych taki jak: pewność siebie, satysfakcja, szczęście, akceptacja, zachwyty i analogicznie przy „ograniczających” przekonaniach towarzyszą nam emocje nieprzyjemne takie jak: strach, lęk, frustracja, niechęć, niepewność, wstyd.

Praca z przekonaniem jest trudna, czasochłonna i często wymagająca wsparcia ze strony psychologa lub terapeuty. Jest jednak niezwykle ważnym elementem w procesie budowania pewności siebie oraz radzenia sobie w zaburzeniach lękowych i stresie.



Pewność siebie kształtuje się przez lata, a na proces jej budowania składa się szereg czynników wewnętrznych i zewnętrznych. Szczególnie jeżeli mamy na myśli głęboką i prawdziwą pewność siebie jako naszą cechę, a nie postawę, którą chwilowo przybieramy lub staramy się w danych sytuacjach wypracować.

Prawdziwa i stała pewność siebie wynika przede wszystkim z samoświadomości własnych myśli i uczuć. Wielu ludzi oszukuje samych siebie, podejmuje decyzje w oparciu o fałszywe przesłanki i nie potrafi dotrzeć do swojego wnętrza i prawdziwych uczuć, swojego własnego ja. Drugim elementem procesu budowania pewności siebie jest samoakceptacja. Nie zbudujemy pewności siebie, jeśli nie akceptujemy się takimi, jakimi jesteśmy. Oczywiście nie oznacza to, że nie musimy nad sobą pracować – pomoże nam tu również samoświadomość swoich słabych i mocnych stron. Oznacza to jednak, że akceptujemy siebie jako całość, mimo że pracujemy nad szczegółami. Ponadto pewność siebie wypływa nie tylko z samoakceptacji, lecz również z zadowolenia z samego siebie, zaufania i wiary w siebie i swoje możliwości oraz głębokiego poczucia własnej wartości. Pewność siebie możemy wypracować tylko, jeśli czujemy się za siebie odpowiedzialni – branie odpowiedzialności za swoje życie we własne ręce oznacza, że możemy w tym życiu zmienić to, co będziemy chcieli.

Jedną z przyczyn braku pewności siebie, niskiego poczucia własnej wartości, czy braku motywacji są ograniczające przekonania. Inna to wewnętrzny krytyk.

Wewnętrzny krytyk to głos w naszej głowie podsuwający myśli typu: „jesteś kiepski”, „nic nie osiągnąłeś”, „znow przegrałeś”. Takie sformułowania są raniące, blokujące, podcinające skrzydła. Co gorsza zwykle bywają nieuzasadnione i niesprawiedliwe.

Wewnętrzny Krytyk kształtuje się we wczesnym dzieciństwie. Następnie lata niewspierających doświadczeń w relacjach sprawiają, że rośnie on w siłę (częsta krytyka, niedostatek bezwarunkowej miłości i pełnej akceptacji ze strony rodziców lub innych ważnych dla nas w dzieciństwie osób, nieustanne porównywanie).

W pracy z wewnętrznym krytykiem bardzo pomocny jest psycholog lub psychoterapeuta, gdyż pomagają oni spojrzeć na nasze życie i schematy myślenia z innej perspektywy. Warto pracować samodzielnie nad neutralizacją naszego krytyka, stosując dostępne techniki i metody. Poniżej kilka rad:

### 1. Poznaj go

Zastanów się czy jego głos kogoś ci przypomina. Być może jednego z rodziców czy opiekunów bądź nauczyciela. Uświadom sobie, czy zdanie tych osób nadal jest dla Ciebie tak ważne. Jeżeli podporządkowywanie się mu było korzystne w dzieciństwie, nie znaczy to, iż nadal takim jest. Pamiętaj, że to już nie głos realnej osoby, ale jego wyobrażenie w twoim umyśle.

Wyobraź go sobie jako osobę, zwierzę, a może przedmiot. Narysuj, zobacz jak wygląda.

Pomyśl, w jakich sytuacjach jest najbardziej aktywny. Kiedy jego słowa stają się najbardziej dotkliwe i najlepiej słyszalne. Co łączy te okoliczności?

### 2. Zastanów się jakie korzyści masz ze słuchania wewnętrznego krytyka.

Co ci daje, jakie potrzeby zaspokaja, przed czym chroni? Jak inaczej można by zadbać o te potrzeby. Pomyśl o negatywnych skutkach jego słów. W czym Ci pomaga, a w czym szkodzi? Możesz zrobić listę zysków i strat.

### 3. Rozpocznij wewnętrzny dialog ze swoim krytykiem.

Zastanów się ile prawdy jest w jego słowach. Kiedy słyszysz: „nigdy nic ci się nie udaje”, możesz odpowiedzieć, że przecież wiele razy odniosłeś sukces. Zapytaj kto tak sądzi i jakie ma na to dowody. Zwróć uwagę na słowa-klucze: zawsze, nigdy, znowu. Postaraj się racjonalnie, obiektywnie ocenić sytuację, nie poddawaj się bezwolnie słowom wewnętrznego krytyka. Najprawdopodobniej większość z nich nie jest prawdziwa. Zastanów się, które z jego słów mogą być dla Ciebie przydatne, jak je zmienić, żeby były wspierające.

#### 4. Zbuduj dystans do jego słów.

Wyobraź sobie, że mówi śmiesznym głosem. Przyspiesz albo spowolnij jego słowa. Poeksperymentuj z tonem, głośnością i wyrazem. Krytyka wyrażone głosem z kreskówki nie będzie tak przytłaczająca i łatwiej Ci będzie z nią dyskutować.

Jeżeli wyobraziłeś sobie wewnętrznego krytyka jako osobę, albo namalowałeś go, spróbuj pozmienić coś w jego wyglądzie. Spraw by wyglądał zabawnie, sympatycznie, groteskowo. Włóż mu śmieszne ubranie, domaluj dziwaczne wąsy albo zmień kolory na bardziej radosne.

#### 5. Bądź cierpliwy.

Wewnętrzny krytyk towarzyszy Ci od bardzo dawna. Trudno będzie zmienić go tak od razu. Daj sobie czas na lepsze poznanie, dyskusję i negocjacje. Potrzebujesz czasu i cierpliwości, by krok po kroku przemienić go w bardziej pozytywną postać.

#### 6. Bądź asertywny.

Tematyce asertywności warto poświęcić więcej uwagi, ponieważ jest elementem niezwykle istotnym w całym procesie budowania zdrowej pewności siebie oraz kształtowania postaw sprzyjających radzeniu sobie z lękiem oraz stresem.

Asertywność to umiejętność wyrażania własnego zdania, uczuć, postaw w sposób otwarty, w granicach nie naruszających praw, ani psychicznego terytorium innych osób oraz własnego. Innymi słowy jest to umiejętność zachowania się równocześnie z szacunkiem dla siebie i dla innych, w sposób nieagresywny, nie powodujący cierpienia innych ani też własnego. Osoba asertywna kieruje się dewizą: „Twoje prawa i potrzeby są równie ważne jak moje.”

Nikt nie rodzi się asertywny. Jest to umiejętność nabyta, którą się buduje w oparciu o relacje z innymi ludźmi. Termin ten przeciwstawia się uległości i agresji. Człowiek uległy ze względu na niską samoocenę czy lęk przed odrzuceniem rezygnuje z wyrażania swoich poglądów i pozwala na łamanie swoich praw. Człowieka agresywnego z kolei cechuje złość, gniew czy słowny atak.

Bycie asertywnym oznacza także umiejętność przyjmowania i wyrażania krytyki, pochwał i innych opinii, umiejętność reagowania w sposób nieuległy, w tym odmawiania. Postawa asertywna zwykle towarzyszy ludziom, którzy posiadają adekwatny do rzeczywistości obraz własnej osoby (tego kim są), a w związku z tym stawiają sobie realistyczne cele i w znacznej mierze wykorzystują swoje możliwości. Nie podejmują się zbyt trudnych zadań przez co nie narażają się na frustrację i krytykę otoczenia.

Osoba asertywna czuje się swobodnie odślanając (w rozsądnych granicach) siebie innym. Bez nadmiernego lęku, uczciwie i bezpośrednio buduje relacje, potrafi współpracować. Ma też adekwatną świadomość własnych mocnych i słabszych stron, dzięki czemu nie jest zależna od chwilowych sukcesów i porażek. Potrafi pozwolić

sobie na popełnianie błędów i potknięć, traktując je jako lekcję.

Budowanie postawy asertywnej jest procesem. Poniżej wymieniono kilka kroków ułatwiających ten proces.

1. Analiza sytuacji, w których trudno nam pozostać w zgodzie ze sobą, własnymi wartościami i czujemy presję zrobienia czegoś wbrew sobie.

Bez znajomości takich sytuacji, nie wiemy jak je kontrolować. Zazwyczaj wszystko dzieje się szybko i zanim się zorientujemy, prawdopodobnie już podjęliśmy decyzję – często jednak nieasertywną. Najgorsze co można zrobić, to próbować działać „intuicyjnie” (czytaj: po omacku”).

2. Ustalenie korzyści, które daje postępowanie asertywne w powyższych sytuacjach.

Najczęściej są to korzyści emocjonalne – większa wiara w siebie, szacunek do siebie, duma i tak dalej. Warto żebyś wypisał te zalety, które są dla Ciebie najważniejsze w takim postępowaniu. Musisz siebie jak najlepiej poznać, żeby być w stanie wprowadzać zmiany.

3. Ustalenie pożądaných przez siebie zachowań.

Jeżeli znane są sytuacje, w których trudno zachować się asertywnie, wiadomo, jakie korzyści przyniesie wprowadzenie zmian, to kolejnym etapem powinno być opracowanie i zaplanowanie takich zachowań, które będą wyrażały postawę asertywną.

Budowanie postaw sprzyjających radzeniu sobie w sytuacjach lękowych i stresowych oraz kształtowanie zdrowej pewności siebie jest procesem skomplikowanym i długotrwałym. Zależy od wielu różnorodnych czynników, czego dowodzi powyższe opracowanie. Na zakończenie warto zaznaczyć, iż na każdym etapie wspomnianego procesu istotne jest korzystanie z technik relaksacyjnych. Istnieje mnóstwo metod, a ich skuteczność będzie zależała od indywidualnych preferencji.

Jedną z nich jest metoda Sedony, czyli technika uwalniania emocji związanych różnymi aspektami naszego życia. Pozwala pozbyć się szczególnie tych bolesnych, blokujących uczuć i emocji, ale również blokad i wierzeń wpływających negatywnie na jakość naszego życia.

Metoda ta jest szczególnie ze względu na łatwość w stosowaniu. Można z niej korzystać w dowolnym miejscu i chwili. Opiera się na potędze uczuć i polega na zadaniu sobie kilku pytań. Istotnym jest otwartość i uważność, która pozwala pozbyć się negatywnych emocji oraz myśli i zamienić je na pozytywne i wspierające.

Metoda Sedony składa się z następujących kroków:

1. Skoncentruj się na tym, co czujesz w obecnej chwili. Zaakceptuj w pełni to uczucie, nie staraj się z nim walczyć. Zazwyczaj skupieni jesteśmy na przeszłości lub przyszłości, mając małą świadomość tego, co dzieje się tu i teraz. A właśnie chwila, która trwa to jedyny czas, kiedy możemy zmienić nasze myśli i uczucia. Im częściej będziesz praktykować technikę skupiania się na „tu i teraz”, tym łatwiejsze stanie się identyfikowanie twoich uczuć.

2. Zapytaj siebie: „Czy mógłbym / mogłabym pozwolić, by to uczucie odeszło?”

Odpowiedz na to pytanie intuicyjnie, bez zastanawiania się. Nie ma znaczenia jaka padnie z twojej strony odpowiedź. Negatywne uczucie i tak zostanie uwolnione.

3. Zapytaj siebie: „Czy pozwolę, by odeszło?”

Podobnie jak wcześniej, odpowiedz bez zastanawiania się i wewnętrznej analizy sytuacji. Tym pytaniem

potwierdzisz, czy masz gotowość do „wypuszczenia” niechcianego uczucia. Jeżeli odpowiedź będzie inna niż „tak”, zapytaj siebie, czy to co czujesz jest tym co chcesz i potrzebujesz odczuwać.

4. Zapytaj siebie: „Kiedy?”

Jest to dla ciebie zachęta, by pozwolić uczuciu odejść tu i teraz. To od ciebie zależy, jaką podejmiesz decyzję. Pamiętaj, że jeżeli w tej chwili zdecydujesz, że będziesz trwać w tym uczuciu, to jest to ok. Jest to twój wybór. Być może zechcesz zastosować tą metodę w innym czasie.

5. Powtarzaj ten proces tak długo, aż poczujesz się wolny / wolna od niechcianej emocji.

Każdy kolejny raz pozwoli ci z większą swobodą i łatwością uwalniać niechciane, negatywne emocje i uczucia. Na początku może być ci trudno, ale z czasem rezultaty staną się coraz bardziej zauważalne.

### Literatura:

1. Ciccarelli S.K., White N.J., Psychologia”, Rebis sp zo.o., Poznań 2016
2. Kalat J.W., „Biologiczne podstawy psychologii”, PWN, Warszawa 2017
3. Dyer Wayne W., „Pokochaj siebie”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2018
4. Wegscheider-Cruse Sharon, „Poczucie własnej wartości”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o., Sopot 2016
5. Dilts Robert, Smith Suzi, Hallbom Tim, „Przekonania. Ścieżki do zdrowia i dobrobycia”, METAmorfoza, Wrocław 2005
6. Branden Nathaniel, „6 filarów poczucia własnej wartości”, JK Wydawnictwo, Łódź 2018
7. Wróbel Agnieszka, „Asertywność na co dzień. Czyli jak żyć w zgodzie ze sobą i innymi”, Samo sedno, Warszawa 2011
8. Kendal P.C., Choudhury M., Hudson J., Webb A., „Terapia poznawczo- behawioralna zaburzeń lękowych u młodzieży”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp z o.o., Sopot 2013
9. Tannock A., „Pewność siebie w ćwiczeniach”, Samo Sedno, Warszawa 2014
10. Bemis J., Barrada A., „Pokonać lęki i fobie”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2018
11. Hayes S.C., Smith S., „W pułapce myśli”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2018
12. Dwoskon Hale, „Metoda Sedony. Twój klucz do satysfakcjonującego życia”, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2013
13. Padesky Ch.A., Greenberger D., „Umysł ponad nastrojem”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017
14. Antony M., A., McCabe R., „10 prostych sposobów na panikę”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2015
15. Bourne Edmund J., „Lęki i fobia. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011
16. Greenberg M., „Mózg odporny na stres”, Rebis, Poznań 2018