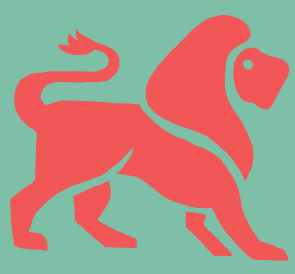
TO NIE WSTYD SIĘ BAĆ

Strach ostrzega nas przed zagrożeniem i pomaga uchronić się przed nim. Kiedy zagraża Ci niebezpieczeństwo masz ochotę uciekać, walczyć, czasem poddać się lub schować. Możesz krzyczeć lub całkowicie znieruchomieć. Gdy zagrożenie mija, mijają również wszystkie nieprzyjemne odczucia z nim związane

Napięcie i niepokój, które pojawiają się mimo braku realnego zagrożenia, to **lęk**. W przypadku lęku, to nie sytuacja, w jakiej się znajdujemy, jest przyczyną naszych obaw, lecz sposób w jaki ją postrzegamy i w jaki o niej myślimy

Lęk zaczyna rosnąć, kiedy go pielęgnujesz. Im bardziej starasz się czymś nie martwić, tym większy czujesz niepokój. Walka z emocjami nie jest dobrym rozwiązaniem. Spróbuj poznać swój lęk, nazwij go, oswajaj małymi krokami. Pierwszym z nich będzie powiedzenie o nim bliskiej Ci osobie



Kiedy odczuwasz lęk serce zaczyna bić mocno i szybko, mogą pojawić się problemy z oddychaniem, mdłości, ból brzucha, bladość skóry, drżenie rąk. Możesz być bardziej senny lub pobudzony. **Twoje ciało przesyła Ci ważną informację**-boję się. Jej rozpoznanie pomoże Ci zastosować odpowiednie strategie radzenia sobie z lękiem

Kiedy odczuwasz strach weź kilka głębokich oddechów i zastanów się, **czego się boisz?** Jeżeli **naprawdę** grozi Ci niebezpieczeństwo pomyśl, co możesz zrobić, aby się przed nim ochronić. Jeżeli niebezpieczeństwo **nie jest realne,** zastanów się, co możesz zrobić ze swoim lękiem?

Oswajanie lęku nie zawsze jest łatwe, odbywa się powoli, małymi krokami, według określonego planu. Jeżeli chcesz oswoić swój lęk przed wystąpieniem na szkolnej akademii, możesz najpierw mówić swoją kwestię do siebie, następnie wyrecytować ją przed rodzeństwem, całą rodziną, kilkoma osobami ze szkoły. To pomoże Ci zmniejszyć obawy przed występem.

Co może jeszcze pomóc?
-**nazwanie lęku**, powiedzenie o nim bliskiej osobie
- **myślenie logiczne**, czyli zamiana myśli lękotwórczych na przystosowawcze. Myśl o tym, co jest prawdziwe, nie zamartwiaj się tym, co może się wydarzyć. Takie myślenie, to też pewność, że sobie poradzisz. Osłabia lęk i pozwala ułożyć plan działania
-**aktywność fizyczna,** która pozwala uwolnić nagromadzone napięcie
-**relaksacja** (napinanie i rozluźnianie mięśni, słuchanie relaksacyjnej muzyki, przypominanie sobie miłych wspomnień)
-**koncentracja na oddechu** (metoda 4-7-8, czyli przez 4 sekundy nabieraj powietrza, przez 7 trzymaj je w płucach, przez 8 spokojnie i powoli wypuszczaj powietrze)

Wiesz już na czym polega różnica między strachem, a lekiem. Są to stany, które towarzyszą nam każdego dnia. Każdy z nas się czegoś boi i nie ma w tym nic złego. Jeśli jednak czujesz, że nie radzisz sobie ze swoim lękiem i utrudnia Ci on codzienne funkcjonowanie-koniecznie porozmawiaj z kimś dorosłym

opracowanie: Anna Hryciuk