

## ZAMARTWIANIE SIĘ – NIE POMOŻE

Czas, w którym przyszło nam obecnie przeżywać swoją codzienność, może powodować niepokój, lęk, strach, a nawet poczucie bezsensu. Pandemia jest czasem doświadczania dużej bezradności czy frustracji. Pojawia się wiele pytań, na które trudno jest odpowiedzieć bo może nie ma na nie odpowiedzi! Obecna sytuacja jest przecież pełna nieudomówień i niewiadomych. Nie wiemy tak naprawdę jakie czekają nas konsekwencje długotrwałej izolacji i innych ograniczających nas działań.

Sami dorośli, pomimo tylu już przeżytych i rozwiązanych w przeszłości różnorodnych problemów, mają kłopot z rozpoznaniem aktualnych wydarzeń. A co dopiero nastolatki?

1

Nastolatki, mogą przeżywać okres pandemii ze wzmożoną siłą. Wiemy, że moment rozwojowy, w którym się znajdują powoduje, że ich fizyczność, emocjonalność i psychika funkcjonują w warunkach podwyższonego napięcia nawet w zwyczajnych okolicznościach życia, a co dopiero w sytuacji tak nadzwyczajnej! Dlatego przeżywają, z większym ładunkiem emocjonalnym i bardziej ekspresyjnie to, co dorosłym jawi się jako względnie normalne czy mało znaczące. Nie mają wiedzy i zasobów mentalnych do uporania się z pandemią.

Młodzi często bywają impulsywni, mało cierpliwi, nerwowi i drażliwi. Mają tendencję do przeżywania smutku i niepokoju. Doświadczają stanów depresyjnych, czują, że mają mało energii życiowej, i że są osamotnieni. Radzą ze swoimi emocjami w różny sposób. Są tacy, którzy zaczynają się izolować, uciekać od innych i świata, są tacy, którzy z wielką siłą buntują się i walczą o normalność, są też tacy, którzy zanurzają się w lęk i stają się bierni.

Wielu nastolatków może też bardziej zamartwiać się tym, co ich czeka w życiu. Co ze szkołą średnią, maturą, studiami? Co z wakacjami? Co z kontaktami towarzyskimi?

### **To normalne, że ludzie zamartwiają się tym, czego się obawiają!**

Zamartwianie się jest jednym ze sposobów radzenia sobie z lękiem. Jednak daje ono złudne poczucie kontroli nad tym, co się wydarza. Lęku nie zmniejszy się poprzez zamartwianie – wręcz przeciwnie – spowoduje się, że on wzrośnie i umocni swoją pozycję!

Zamartwianie się jest bezużyteczne i przeciw skuteczne. Mocno wycieńcza, zarówno fizycznie jak i emocjonalnie, zużywa energię życiową, która jest tak bardzo potrzebna do uporania się z trudną czy nieprzyjemną sytuacją. A to zwrótnie powiększa bezradność i poczucie bezsilności, a poziom odczuwanego lęku wzrasta nadal...

## Zamiast zamartwiania się warto między innymi:

- być dla siebie łagodnym i przyjaznym:),
- zmniejszyć ilość oglądania/czytania w TV/Internecie informacji, które są źródłem niepokojów i napięcia,
- powstrzymywać myśli, które nam szkodzą wywołując niepokój a w zamian spróbować zamienić je na myśli niosące spokój i na nich się skoncentrować,
- zrezygnować z poczucia kontroli nad tym, co nie mieści się w obszarze możliwym do skontrolowania,
- próbować przyjmować/akceptować zmiany życiowe, które przychodzą nagle i bez naszej woli,
- wysyłać sobie pozytywne afirmacje – miłe mentalne komunikaty, które wzmocnią spokojne myśli,
- codziennie praktykować wdzięczność – dziękować za to, co się ma, kim się jest, co się potrafi itp.,
- „stać obok” i ocenić sytuację odnajdując w sobie odwagę, mądrość i pogodę ducha,
- spojrzeć na swoją sytuację z szerszej perspektywy odstępując od analizy szczegółów,
- oddzielać fakty od opinii,
- porozmawiać z kimś o tym, co wzbudza niepokój – rozmowa umożliwi uwolnienie się od niego,
- zacząć regularnie ćwiczyć (biegać, rozciągać się, jeździć na rowerze, chodzić na spacer), co prowadzi do zmniejszenia skumulowanego w ciele napięcia,
- dobrze się odżywiać,
- zatroszczyć się o wewnętrzne życie:), tak by uniknąć poczucia pustki,
- jeśli jesteś osobą uduchowioną – modlić się.

opracowała  
Dominika Tomczyszyn

### Literatura:

1. Lęk i zamartwianie się u nastolatków (Poradnik z ćwiczeniami), Lisa M. Schab, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017
2. Lęk i fobia, Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi, Edmund J. Bourne, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011
3. własne doświadczenia i przemyślenia