



ŻYCIE W CIĄGŁYM STRACHU. JAK SOBIE RADZIĆ Z TOWARZYSZĄCYM NAM NIEPOKOJEM?

Artykuł przygotowany na zlecenie Stowarzyszenia "Przebiśnięg" przez ekspertów MENTAL HEALTH CENTER

Lęk (niepokój, napięcie, myśli, których nie da się opanować, płytki oddech, ciągła chęć płaczu podyktowana strachem) towarzyszy chorym nieustannie.

POWODY do NIEPOKOJU - MAJĄ PRAWO WZBUDZAĆ LĘK!

- Trudna do przyjęcia diagnoza
- Myśli – to nie może być prawda, może się pomylili, nie wierzę, szok, pustka w głowie
- Niepewność co do pełnego powrotu do zdrowia
- Czy to się da wyleczyć? Czy będę sprawny, Co choroba mi zabierze
- Trudy przewlekłego leczenia
- Boję się, bólu, mdłości, bierności, bezradności, oddania się w opiekę innym ludziom, zależności od obcych
- Niepewność efektów leczenia
- Czy to wystarczy? Jak to się skończy, co będzie się działo z moim ciałem w czasie leczenia?

Podstawowym zadaniem LĘKU jest nas chronić. Lęk jest reakcją emocjonalną na sytuację, w której możemy (lub myślimy, że możemy) stracić coś dla nas ważnego.

Jeżeli uznajemy że cenne jest dla nas własne zdrowie i życie --> to w ryzyko ich utraty --> prowadzi do zdrowej, właściwej emocjonalnie reakcji --> jaką jest właśnie lęk.

Lęk ostrzega nas przed utratą tego, co dla nas ważne i dzięki temu podejmujemy różne działania, żeby się zabezpieczyć:

- dbamy o zdrowie na co dzień
- robimy badania kontrolne
- w końcu zgłaszamy się do lekarza,
- decydujemy się na zabieg lub inne leczenie.

Warto pamiętać o pewnej różnicy między lękiem i strachem.

Strach jest reakcją na prawdopodobne, realne, konkretne zazwyczaj zewnętrzne niebezpieczeństwo. Czujemy strach przed zastrzykiem czy rwaniem zęba.

Lęk uznawany jest za odczucie w stosunku do mniej sprecyzowanego, mało prawdopodobnego, wyolbrzymionego niebezpieczeństwa. Czujemy lęk, gdy myślimy, że w przyszłości wydarzy się coś złego, wyobrażamy sobie to, tworzymy w głowie scenariusz – „planujemy” niejako katastrofę.

Lęk jak każda emocja, która powoduje zmiany w ciele (to są przecież reakcje chemiczne w naszym ciele) **NIE TRWA DŁUGO**.

OBJAWY LĘKU W CIELE:

- przyspieszony oddech, puls,
- napięcie mięśni,
- bóle głowy, brzucha,
- pobudzenie – np. nagle zmieniamy pozycję, zrywamy się z krzesła itp.



Pamiętajmy – lęk jest ograniczony w czasie, ze względu na fizjologię. Emocje nie mogą długo trwać w naszym ciele, bo wymaga to ogromnego wysiłku ze strony naszego serca, mięśni, płuc. Lęk nie może nas zabić, nawet jeżeli mamy atak paniki i wydaje nam się, że umrzemy – raczej na pewno nie umrzemy. Lęk da się zmniejszyć.

Życie bez lęku byłoby ryzykowne. Lęk ostrzega nas i chroni przed podjęciem wielu ryzykownych zachowań. Kiedy nasz mózg ocenia coś jako zagrożenie, bez znaczenia czy jest to dzikie zwierzę, czy myśli o nawrocie choroby, reaguje tak samo.

MYŚLENIE O ZAGROŻENIU DZIAŁA JAK REALNE ZAGROŻENIE --> ZAGROŻENIE - CHOROBA, DZIKIE ZWIERZĘ, NAPASTNIK --> PRZYSPIESZA TĘTNO, ODDYCHANIE, UWALNIANA JEST GLUKOZA, KREW KIEROWANA DO MIĘŚNI --> SZYKUJESZ SIĘ DO WALKI ALBO UCIECZKI

Kiedy nasz mózg ocenia coś jako zagrożenie, bez znaczenia czy jest to dzikie zwierzę, czy myśli o nawrocie choroby, reaguje tak samo.

Podnosi się ciśnienie krwi, wzrasta tętno, oddychamy szybciej, napinamy mięśnie, wzrasta nam stężenie glukozy we krwi. Ciało szykuje się do walki lub ucieczki.

Lęk pojawia się nie tylko kiedy jest realne zagrożenie, ale kiedy TYLKO MYŚLIMY O ZAGROŻENIU. Więc kiedy zamartwiasz się czymś, co może się wydarzyć (ale jeszcze się nie dzieje) również wywołujesz tę reakcję.



Napięte mięśnie i podwyższone ciśnienie są bardziej przydatne w ucieczce przed wrogiem fizycznym, niż w radzeniu sobie z wrogiem psychicznym – myślami o nawrocie choroby.

CO POZWALA OPANOWAĆ LĘK PRZED NAWROTEM CHOROBY?

1. **Poznaj dokładnie swoją chorobę** – wiedza daje nam poczucie kontrolowania tego, co się może wydarzyć. Tak jak MYŚLISZ o czymś niepokojącym, możesz MYŚLEĆ O czymś USPAKAJAJĄCYM. Wiedza może obniżyć niepokój.
2. **Porozmawiaj z lekarzami i innymi specjalistami**, żeby ocenić jakie jest realne prawdopodobieństwo nawrotu.
3. **Podjmij wszelkie działania zmniejszające ryzyko nawrotu** – lekarze, specjaliści, pielęgniarki mają o wiele większą wiedzę jak przeciwdziałać nawrotom niż TY.
4. **Psycholog może pomóc Ci zrozumieć co Cię martwi najbardziej** – to, że choroba Cię zaskoczy, że stracisz sprawność, że martwisz się jak rodzina sobie poradzi bez Twojego dochodu, jak sobie poradzi z kosztami leczenia. Psychoonkolog jest po to by wypowiedzieć na głos rzeczy, których często nie chcemy powiedzieć rodzinie lub sami do siebie.

NAZWANIE TEGO CO NAS NIEPOKOI TO PIERWSZY KROK DO KONTROLOWANIA LĘKU

Psychoonkolog pomoże Ci znaleźć pasujące do Ciebie - do Twojego stylu życia, codziennych przyzwyczajzeń, poglądów, osobowości techniki **OBNIŻANIA NAPIĘCIA**.

OBJĘTOŚĆ NASZEJ PAMIĘCI, KTÓREJ UŻYWAMY W DANYM MOMENCIE (OPERACYJNA) JEST OGRANICZONA. NIE PRZESTANIEZ MYŚLEĆ MÓWIĄC DO SIEBIE "NIE MYŚL O TYM". POMOŻE SKUPIENIE SIĘ NA CZYMŚ INNYM – NADPISANIE MYŚLI NIECHCIANYCH INNYMI ANGAŻUJĄCYMI, NEUTRALNYMI.

- 2 - Życie w ciągłym strachu.
Jak sobie radzić z towarzyszącym nam niepokojem?

Jest dużo sposobów na niepokój – spacerowanie, sprząkanie, słuchanie muzyki, majsterkowanie, techniki oddechowe, dla otwartych na nowości medytacja, różne treningi mięśniowe – również stosowane przez żołnierzy! wizualizacja). Czytaj książki psychologiczne. Zgłoś się do psychoonkologa. Sprawdź razem ze specjalistą, co zwiększa a co osłabia Twój lęk. Zrób swoją listę rozpraszaczy lęku.

Jeżeli emocja ta występuje przez ponad 50% czasu nieprzeznaczonego na sen, przez przynajmniej dwa tygodnie, należy zgłosić się do lekarza psychiatry.

TECHNIKI RADZENIA SOBIE Z LĘKIEM

CO STOI ZA LĘKIEM

Nie uciekaj – skup się na obawach i popatrz, co za sobą niosą. Zadaj sobie pytanie – co mi konkretnie zagraża. ZAMIENIASZ WTEDY NIEOKREŚLONY LĘK NA KONKRETNY STRACH. Czy to czego się obawiam jest realne tu i teraz? Co się kryje za lękiem – jaka myśl, obawa go powoduje? Potraktuj lęk jak drogowskaz – popatrz co ten lęk pokazuje. Czy boję się ponownego leczenia? Bólu? Znużenia? Braku codziennych czynności? Braku kontaktu ze światem? Czy boję się pobytu w szpitalu? Powrotu do ciszy, głośnych maszyn, zapachu? Czy utraty kontaktu z bliskimi? Utraty zdrowia (czyli np. sprawności, niezależności, planów na przyszłość? Utraty życia?

PLAN AWARYJNY

Jeżeli jesteś osobą chwytająca byka za rogi, kiedy w sytuacjach trudnych zawsze działałeś/aś – mówimy o zadaniowych osobach – pomaga WYOBRAŻENIE sobie, że choroba realnie wraca. Następnie zrób plan co wtedy zrobisz, do kogo się zgłosisz, do kogo zadzwonisz z tą wiadomością, kto Cię będzie wspierał, gdzie zaczniesz leczenie? ZRÓB PLAN NA KARTCE, SCHOWAJ, MÓZG ZAPAMIĘTA, ŻE MASZ JUŻ PLAN AWARYJNY.

PORÓWNIANIA I HISTORIE

Liczby i statystyki nie przemawiają do wszystkich, ale HISTORIE OPOWIEDZIANE PRZEZ INNYCH PACJENTÓW są dla nas ukojeniem, nadzieją. Poszukaj grupy chorych – na Facebooku, w naszym lub innym stowarzyszeniu, znajdź może grupę wsparcia lub postaraj się nawiązać kontakty z innymi chorującymi osobami w szpitalu – będziecie płynąć na wspólnej łodzi. Dzięki temu można zobaczyć, że ten lęk występuje u prawie każdego wyleczonego pacjenta, istnieje nawet nazwa dla tego zjawiska – syndrom miecza Damoklesa.

LISTA ROZPRASZACZY

Lęk będzie Ci towarzyszył, ale nie musi być centrum Twojego życia. Choroba to nie TY, lęk to też nie TY. Warto mieć swoją listę rozpraszaczy – przyjemnostek, zajęć, na których się skupisz, mogą to być drobiazgi – porządek w szufladzie, czesanie psa. Warto mieć plan dnia – jeżeli potrafisz leniuchować i nie myśleć w tym czasie o chorobie to dobrze. Ale jeżeli masz wolną chwilę a Twój mózg szybuje w stronę obaw – weź swoją listę i zrób co Ci dzisiaj akurat pasuje.

PRZYPŁYWY - NIEKONSTRUKTYWNE

Jeżeli staramy się na siłę nie myśleć, na siłę nie czuć lęku to nie pomaga – zamieniamy to na objadanie się, zakupoholizm, alkohol, częściej złościć się na bliskich. Lęk będzie sobie przyplęwał i odpływał, będzie towarzyszył, ale jak nie boisz się lęku, ale akceptujesz ma na Ciebie mniejszy wpływ. Odcinanie się od lęku za wszelką cenę, powoduje, że wraca on w postaci koszmarów nocnych, trudno nam zasnąć, mamy bóle wynikające z przewlekłego napięcia mięśni karku, pleców, lęk może prowadzić do dalszych chorób psychosomatycznych. Obok lęku mogą być też inne emocje i działania.

Dzięki temu, że to ja wybieram zachowanie, to idę z psem na spacer, porządkuję zdjęcia, zbieram kwiaty na łące – zamiast zamykać się w sobie, swoim pokoju i myśleć o chorobie.

- 3 - Życie w ciągłym strachu.

Jak sobie radzić z towarzyszącym nam niepokojem?

Dzięki właśnie takim decyzjom mamy władzę nad lękiem a nie on nad nami.

Na koniec, żeby łatwiej zapamiętać o przemijalności lęku, krótki wiersz Wisławy Szymborskiej:

*„Czemu ty się, zła godzino,
z niepotrzebnym mieszasz lękiem?
Jesteś - a więc musisz minąć.
Miniesz - a więc to jest piękne.”*



**Stowarzyszenie
Przebiśnięg**

