

Co ma Ed Sheeran do lęku?, czyli: *wrzuć lęk na luz!*



Kiedy czujesz lęk, możesz to poznać po:

- Trudnościach z koncentracją uwagi
- Utracie apetytu
- Problemach ze snem
- Nieustannym zamartwianiem się
- Skłonnością do płaczu
- Trzymaniem się kurczowo osoby, przy której czujesz się bezpiecznie
- Niepokoju i napięciu
- Wrażeniu, że coś Ci dolega- np. ból głowy albo brzucha
- Gniewie; irytacji

Pamiętaj:

1. Jedna młoda osoba na sześć osób w Twojej klasie odczuwa lęk. Na świecie to są miliony ludzi, którzy częściej odczuwają ogólny niepokój, że wydarzy się coś złego. Co prawda bardziej było potrzebne naszym prapraprzodkom, którzy mieszkali w jaskiniach, bo byli narażeni na więcej zagrożeń, niż my w XXI wieku, ale jednak nam też się zdarza, że pocą się nam ręce, albo kręci w głowie, bo ...



2. No właśnie- czego się boimy??? Każdy może mieć różne doświadczenia i to one decydują o tym, co wzbudza nasz lęk. U niektórych to jest samotne przyjście na czyjeś urodziny, a u innych- wezwanie do odpowiedzi.

ALE!!!!

3. Mimo, że lęk nie jest przyjemnym uczuciem; czasami nawet bywa okropny- trzeba dowiedzieć się o nim, jak najwięcej- jakie są jego przyczyny i mechanizmy działania; wtedy łatwiej sobie z nim poradzić. Na razie przyjmij, że lęk to... to przyjaciel. Próbuje Cię chronić. Każdy lęk i atak paniki PRZEMINA. Oddychaj powoli i pozwól, by uczucia straciły na sile.
4. Zwierz się komuś, do kogo masz zaufanie. Poczujesz się znacznie lepiej, jeśli powiesz komuś o swoich uczuciach.
5. Czasami lęk może stanowić problem- wyobraź sobie, że bodziec lękowy (przyczyna lęku) w Twojej głowie jest jaki lina do akrobacji. W idealnej sytuacji powinna zwisać swobodnie, tak, by mogło ją napiąć dopiero coś naprawdę poważnego- np. rozpędzony słoń☺.....
6. W miarę, jak różne zdarzenia zwiększają Twój poziom niepokoju/ stresu, lina napina się co raz bardziej, aż w końcu jest tak naprężona, że wystarczy najlżejszy dotyk, by wprawić ją w drgania. Gdy stres i zmartwienia pozostają zbyt długo w Twojej głowie, lin napina się do granic wytrzymałości i byle co może uruchomić bodziec lękowy, który wywoła atak paniki lub lęku.

Jak wrzucić lęk na luz?

1. Pomyśl, komu możesz zaufać? Z kim możesz porozmawiać o swoich zmartwieniach? Znajdź kogoś, przy kim czujesz się bezpiecznie! Możesz nawet stworzyć cały zestaw powierników😊
2. Spróbuj spisać na kartce wszystkie dręczące Cię myśli. Tak! Zrób to długopisem! Pisanie o swoich zmartwieniach- to naprawdę działa!
3. Możesz dać komuś swoją listę do przeczytania, ale możesz też zgnieść kartkę i wraz z nią wyrzucić do śmieci swoje negatywne myśli!

Chodzi o to, aby pozbyć się wszelkich złych myśli, które Ci dokuczają. Niezależnie od tego, czy o nich rozmawiasz, piszesz, czy śpiewasz😊 Ed Sheeran też tak myśli!!!!