



Człowiek A STRACH

Jak radzić sobie ze strachem?

autor: Anna Zgierska





Strach to nieprzyjemna emocja, której doświadcza każdy z nas. Pojawia się wtedy, kiedy czujemy, że coś może być niebezpieczne bądź trudne. Właśnie wtedy nasze ciało spina się, a serce zaczyna bić szybciej.

Czasami jednak to, czego tak bardzo się boimy, wcale nie jest takie straszne, jak nam się wydaje.

To tak jak z historią o strachu, który ma wielkie oczy. Często zakładamy najczarniejszy ze scenariuszy, podczas gdy w rzeczywistości nie ma powodu do obaw. Ważne jest, aby nauczyć się radzić sobie ze strachem. Nie trzeba od razu walczyć z nim wielkimi krokami. Możemy zaczynać od małych decyzji, stopniowo przyzwyczajając się do tego, co nas przerasta. To tak, jak przejście przez chwiejący się most – najpierw patrzysz na niego z daleka, potem idziesz kawałek po kawałku, trzymając się poręczy, aż szczęśliwie docierasz do jego końca.

Wyobraź sobie, że masz nową zabawkę, którą bardzo chcesz przetestować. Ale kiedy zbliżasz się do nieznanych sobie dzieci, zaczynasz się bać. Chcąc nie chcąc wyobrażasz sobie, że Cię nie polubią lub że coś pójdzie nie tak. Twoje ręce zaczynają drżeć z niepokoju, a serce bije trochę mocniej.

To właśnie jest strach.

Teraz jednak, zamiast uciekać, postanawiasz zrobić coś małego, aby przetestować to odczucie. Podchodzisz do jednego z dzieci i pytasz, czy nie chciałoby z Tobą pograć w piłkę. To Twój pierwszy, mały krok. Ku swojemu zdziwieniu odkrywasz, że twoje początkowe obawy były zupełnie nieuzasadnione.





Ciemny las może wydawać się przerażający, prawda? Ale kiedy idziesz z latarką i masz przy sobie kogoś dorosłego, to nagle niepokojąca podróż staje się ciekawą przygodą. Zauważasz, że te same drzewa, które były straszne w ciemności, w świetle latarki są zupełnie przyjazne.

To samo tyczy się nowych miejsc, w których na początku czujemy się niepewnie.

Czasami wydaje się, że coś jest straszne, ponieważ jest nieznane, jednak gdy zaczynamy je stopniowo zgłębiać, okoliczności nierzadko zmieniają się na lepsze. Inny przykład to sytuacja, w której idziesz na pierwszą lekcję pływania. Na początku czujesz strach przed wodą – obawiasz się zanurzyć i nie jesteś w stanie położyć się na plecach. Jednak, zamiast rezygnować, zaczynasz od małych kroków, które pokazują Ci, że pływanie może być świetną zabawą. Po latach zwykle nie pamiętamy tego, co stanowiło dla nas wyzwanie. Po prostu robimy to tak, jakbyśmy nigdy nie mieli z tym problemu.

Strach jest naturalną ludzką reakcją na potencjalne zagrożenia.

To uczucie, które może nas mobilizować, ale czasem również paraliżować. Ważne jest zrozumienie, że każdy z nas doświadcza strachu, niezależnie od wieku. Tak – dorośli również boją się wielu rzeczy. W rozmaitych okolicznościach czujemy opór, by nie opuszczać naszej strefy komfortu. Strefa komfortu to obszar, w którym czujemy się bezpiecznie i pewnie. Znamy tam wszystkie zasady i nie musimy martwić się, że coś nas niemiłe zaskoczy. To może być wygodne i przyjemne, jednak z czasem prowadzi do nudy i stagnacji. Strach jest naturalną barierą, która powstrzymuje nas przed wyjściem ze strefy komfortu.



Boimy się nieznanego, porażki, odrzucenia. Ale to właśnie przezwyciężanie strachu pozwala nam rozwijać się i uczyć nowych wartościowych rzeczy. Za sprawą pokonywania strachu stajemy się silniejsi.

Pamiętaj, że wiele strachów nigdy nie spełnia się w rzeczywistości. Czasem to tylko nasza wyobraźnia płata nam figle. Bywa również i tak, że na rozmaite wyzwania życiowe patrzymy z perspektywy złych doświadczeń. Kiedy raz przydarzyło nam się coś złego, możemy oczekiwać, że stanie się to ponownie.

Każdy z nas może radzić sobie ze strachem. Ważne jest, aby nie trzymać wszystkiego w sobie, tylko rozmawiać z kimś, kogo lubimy i komu ufamy – rodzicem, nauczycielem bądź przyjacielem.

Razem łatwiej jest przezwyciężać trudności, dzięki czemu życie staje się dużo przyjemniejsze.

Ponadto istnieje wiele metod, które pomagają w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. W sytuacji, kiedy strach staje się nie do zniesienia, zawsze możemy zwrócić się po pomoc do specjalisty.

