

# Co robić, kiedy odczuwasz niepokój?



Wszyscy od czasu do czasu odczuwamy niepokój, kiedy mierzymy się z czymś niepewnym, przerażającym lub stanowiącym dla nas wyzwanie. Strach jest całkowicie naturalną ludzką emocją, której celem jest zapewnienie nam bezpieczeństwa przed potencjalnymi zagrożeniami. Niepokój może często objawiać się poczuciem trudności lub zmartwienia. Zdarza się, że towarzyszą jemu również objawy fizyczne, takie jak np. przyspieszone bicie serca, płytszy oddech, bóle głowy czy problemy żołądkowe. Młodym ludziom, którzy mierzą się z wieloma zmianami i nowymi doświadczeniami w życiu, uczucie niepokoju może towarzyszyć dość często. Podczas pandemii musieliśmy stawić czoła całkowicie nowym sytuacjom, które znacząco zwiększyły ryzyko wystąpienia lęku u wielu osób. Niepokój potrafi być przytłaczający, ale są pewne rzeczy, które możemy zrobić, aby nie dopuścić do tego, aby nami zawładnął.

## Oto 5 wskazówek, z których możesz skorzystać:

1

**Weź głęboki oddech** - powoli wdychaj powietrze przez nos i wydychaj przez usta. Powtórz to kilka razy, aż poczujesz się spokojniejszy. Powolne oddychanie jest jednym z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów uspokojenia się, ponieważ zwiększa dopływ tlenu do mózgu i pomaga w osiągnięciu wyciszenia. Zbyt szybkie, płytkie oddechy są częstym zjawiskiem w stanach lękowych i powodują inne objawy fizyczne, takie jak np. mrowienie w całym ciele, co jedynie jeszcze zwiększa niepokój. Warto rozważyć włączenie ćwiczeń oddechowych do codziennej rutyny lub wypróbować inne techniki relaksacyjne – np. progresywnej relaksacji mięśni (polegającej na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni). Pomogą one w rozluźnieniu ciała i odwróceniu uwagi od niepokojących myśli.



**2**

**Porozmawiaj z przyjacielem lub kimś, komu ufasz** - powiedz mu o tym, jak się czujesz, a także sprawdź jego samopoczucie. Rozmowa z kimś innym może pomóc nam rozładować napięcie, które gromadzimy w naszych umysłach, a także pomóc w rozwiązaniu problemów powodujących lub przyczyniających się do powstawania lęku. Pamiętaj, że Ty też możesz być ważnym wsparciem dla kogoś, kto odczuwa niepokój.

**3**

**Zadbaj o potrzeby** - kiedy podstawowe potrzeby, takie jak sen i odpowiednie odżywianie, nie są zaspokajane, możemy łatwo wpaść w niepokój i roztargnienie. Zadbaj o swoje zdrowie fizyczne, koncentrując się na higienie snu, zdrowym odżywianiu i aktywnościach fizycznych, a zobaczysz, jaką to może przynieść różnicę. Aby złagodzić silne uczucie niepokoju, ludzie czasami sięgają po różnego rodzaju używki – kofeinę, tytoń czy alkohol, ale w dłuższej perspektywie może to jedynie jeszcze bardziej pogłębić niepokój.

**4**

**Relaksuj się** - włącz do codziennej rutyny czynności relaksujące. Postaraj się poświęcić co najmniej godzinę na aktywność, która poprawia Ci nastrój, np. czytanie książki, rysowanie lub pisanie dziennika. Postaraj się ograniczyć rzeczy, które mogą wywoływać u Ciebie niepokój, np. ciągłe odświeżanie wiadomości lub przeglądanie mediów społecznościowych. Nieprzygotowanie i pośpiech również mogą wywoływać niepokój i stres. Jeśli wiesz, że zbliża się coś ważnego, np. egzamin w szkole, postaraj się zaplanować to z wyprzedzeniem i dać sobie odpowiedni czas na przygotowanie.

**5**

**Poszukaj dodatkowego wsparcia**, jeśli regularnie doświadczasz stanów lękowych, które przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu. Zastanów się, czy Twój niepokój nie wpływa negatywnie na jakość Twojego życia, naukę, pracę, relacje z ludźmi, zdolność do dbania o siebie. Jeśli sytuacja wydaje Ci się zbyt przytłaczająca, aby poradzić sobie z nią samodzielnie, pamiętaj, że są osoby, które mogą Cię wesprzeć. Zwrócenie się o pomoc jest Twoim prawem i oznaką siły - świadczy o samoświadomości i odwadze do pokonania trudności, z którymi się mierzysz. Jeśli nie wiesz, gdzie skierować się po pomoc, zapytaj o to kogoś zaufanego. Możesz się zwrócić także do szkolnego psychologa. Informacje o tym, gdzie szukać wsparcia znajdziesz na stronie: <https://unicef.pl/co-robimy/prawa-dziecka/gdzie-szukac-pomocy>.