

Lęk i stany lękowe

Data publikacji: 3.02.2018 10:55

Radość, smutek, gniew, wstyd i strach - to uczucia, które towarzyszą nam w życiu codziennym. W pracy, w domu, na spotkaniach towarzyskich czy biznesowych, w momentach wesołych i smutnych. Wśród nich są również lęk i stany lękowe.

„Lęk jest normalnym, naturalnym i koniecznym elementem naszego życia. Jest taką samą emocją jak radość czy gniew i stanowi składową naszych emocji. Lęk pojawia się zazwyczaj jako sygnał alarmowy w związku z określonym zagrożeniem, na jakie jesteśmy narażeni. Lęk modyfikuje nasze zachowanie, reakcje naszego organizmu, emocje, sprawność naszego intelektu. Reakcje lękowe mogą mieć różnorodne nasilenie i objawiać się na wiele sposobów. Skrajnym przejawem lęku są napady paniki”

Lęku doświadcza każdy z nas w ciągu życia i jest on normalnym stanem emocjonalnym, podobnie jak smutek, reakcja żałoby czy złość lub wściekłość. Zaobserwować go możemy nie tylko u ludzi, ale i u zwierząt. Wie o tym każdy człowiek, który miał styczność ze zwierzętami. Lęk pojawia się w nas w sytuacjach, które odczytujemy jako zagrażające, niepewne lub zgoła niebezpieczne. Jest to uczucie na pewno nieprzyjemne, którego nie należy nikomu życzyć, ani nikogo na nie wystawiać. Zmiany fizyczne, które mu towarzyszą są odczuwane jako wyraźny dyskomfort, ale nie są zasadniczo niebezpieczne.

Lęk więc jest naturalną i uzasadnioną biologiczną reakcją organizmu i w specyficzny sposób ujawnia się w każdym okresie naszego życia. Małe dzieci boją się obcych osób, większe karzących autorytetów, dorośli utraty zdrowia, majątku lub kogoś bliskiego. Wszyscy boją się groźnych zjawisk przyrody lub innych kataklizmów. Jeśli poczucie zagrożenia wpływa negatywnie na nasz nastrój przez dłuższy czas, to możemy mówić o depresji lękowej. Stany lękowe mogą powstać w reakcji na bezpośrednie niebezpieczeństwo, ale również wymyślone, nawet jeśli byłoby one całkowicie nierealne.

Stany lękowe zależą od indywidualnych przeżyć ludzi. Wiążą się z oddziaływaniem otoczenia na jednostkę. Bardzo często przyczyn lęku upatruje się w przeżyciach wewnętrznych człowieka oraz jego problemach z okresu dzieciństwa. Brane są również pod uwagę relacje, jakie w najmłodszych latach mieliśmy z rodzicami.

Jak sobie lub kto może nam pomóc podczas uczucia lęku? Pomoc osobie, która cierpi z powodu lęku, zależy od tego, jak silny jest ów lęk. Jeśli paraliżuje tak, że nie potrafimy funkcjonować w życiu codziennym, ani normalnie wykonywać swej pracy, powinien poszukać pomocy u lekarza albo psychoterapeuty. Ale może w naszym przypadku wystarczy znaleźć w swoim środowisku, wśród zaufanych znajomych osobę, której nie będziemy bali się szczerze wygadać. Osobą taką, z którą możesz rozmawiać o swoich problemach, może się stać twój partner, przyjaciółka, znajomy. Może to być również ktoś przygotowany do tego profesjonalnie.

Andrzej Koenig