

Kako v času strahov ohraniti mirno kri



Nova pravila obnašanja in številne omejitve, ki smo jim podvrženi v zadnjem času, so močno posegle v naše vsakodnevno življenje ter spremenile našo rutino in navade, kar je že samo po sebi zadosten razlog za stisko.

NAPISALA: **TINA KOROŠEC**
FOTO: **SHUTTERSTOCK**

Če temu dodamo še nevidnega sovražnika, ki ogroža naše zdravje in zdravje naših bližnjih, je to lahko podlaga za veliko različnih strahov, ki vodijo v občutke tesnobe in anksioznosti. A strah je sam po sebi dragoceno in zelo dobrodošlo čustvo, ki varuje naše telo in življenje, dokler se ne pojavi v napačnih trenutkih in dokler ga znamo obvladati.

→ KAKO GA OBVLADAMO?

Da obvladujemo svoj strah, ne pomeni, da ga moramo odstraniti, temveč da se z njim spoprimemo.

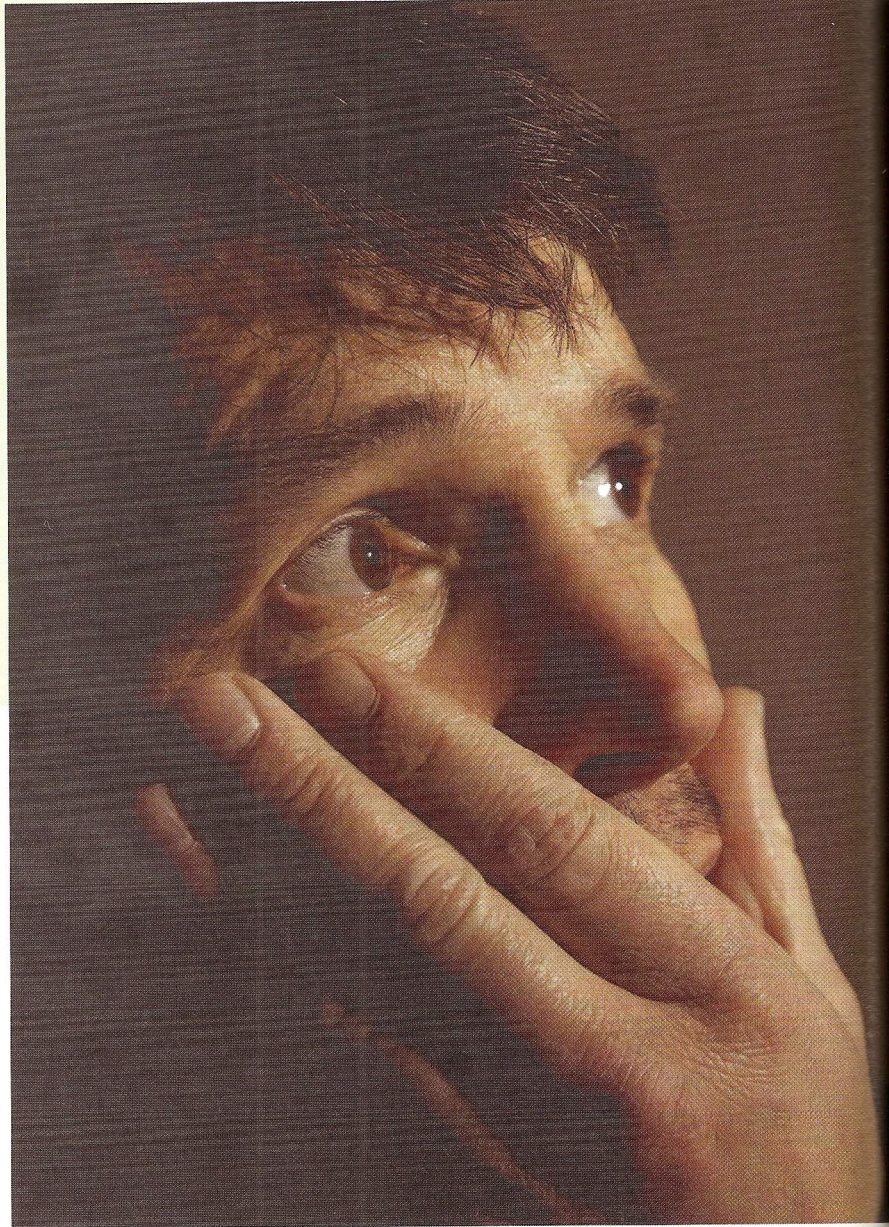
Ljudje zelo redko »beremo« svoja čustva, še posebej tista negativna, kot so jeza, razočaranje, žalost in strah, saj v nas povzročijo različne »slabe« občutke, pogosto tudi fizične. Ko se pojavi strah, je naš prvi odziv pogosto telesni: srce nam hitreje bije, pospešeno dihamo, v telesu čutimo napetost ... Tovrstne reakcije nas prestrašijo, zato poskušamo obvladati občutke tako, da se zamotimo z razmišljanjem, se umaknemo iz situacije ali preoblikujemo energijo v kakšno drugo čustvo, ki nam je bolj znano in v nas ne povzroča take stiske, na

primer v jezo.

To res pomeni, da smo se občutku izognili, a ne pomeni, da smo ga razrešili. Napetost, ki se je ustvarila, je še zmeraj v nas. Zato je res pomembno, da se takoj ob pojavu strahu ustavimo in si ta občutek podrobno ogledamo.

→ SPOZNAJMO SVOJ STRAH

Poskušajmo strah začutiti in zavestno ostati z njim. Pozornost usmerimo na občutek in na del telesa, v katerem ga lahko občutimo. Poskušamo si ga res podrobno ogledati, pri čemer si lahko



pomagamo z naslednjimi vprašanji:

- Kako se ta trenutek počutim?
- Kje v telesu zaznavam ta občutek?
- Kako ga občutim? (Me stiska, vleče, peče, »sedi« na meni, me boli ...?)
- Se ta občutek, ko mu posvetim pozornost, kam premika, se krepi, zmanjšuje, blede, izginja, zamenja lokacijo?
- Mi je ta občutek od kod znan, sem ga kdaj že doživel?
- Kaj bi mi ta občutek v telesu povedal, če bi imel besede? Ima zame kakšno sporočilo?

Z zastavljanjem takih in podobnih vprašanj si razjasnimo, za kakšen občutek pravzaprav gre. Z njihovo pomočjo morda lahko sami pridemo tudi do sprostitve napetosti, saj po navadi za to zadostuje že na občutek usmerjena pozornost!

Morda bomo v tem procesu spraševanja dobili tudi napotek, kaj potrebujemo. Morda bomo imeli potrebo po tem, da zajokamo, se stresemo, zakričimo ali se z nekom pogovorimo. Vse to so normalne in zelo zdrave reakcije, ki vodijo v boljše počutje. Morda nas bo tovrstno preizpraševanje vodilo



tudi do presenetljivih spoznanj o sebi, povezanih s preteklostjo, ki nam bodo razjasnila, zakaj se nekateri strahovi in misli sploh pojavljajo.

→ VELJATA POGUM IN ZMERNOST

Da se lahko prepustimo občutkom, še posebej strahu, moramo biti pogumni, a tudi pametni. Ob tem namreč doživljamo večinoma neprijetne telesne občutke, ki lahko povzročijo tudi poslabšanje situacije, če jih ne obvladamo. Zato je izredno pomembno, da dobro ocenimo, ali bomo občutke lahko »zdržali« ali ne. Morda poskušajte ob tem usmeriti pozornost na kakšno pozitivno občutje v telesu ali pa se skušajte spomniti prijetnih občutkov, ki so vas preplavili nekje, kjer ste se počutili res varno in dobro.

Če nas je občutkov preveč strah in ob njih doživljamo še dodatno stisko in stres, je pomembno, da se takoj ustavimo in se ne silimo naprej, saj bi nas to lahko pripeljalo do dodatnih težav. V tem primeru si pri obvladovanju strahu in drugih čustev raje poiščimo strokovno pomoč izkušenega psihoterapevta, ki nam bo pomagal obvladovati položaj.

→ IZOGNIMO SE POVZROČITELJEM STRAHU

Senzacionalni naslovi v medijih, štetje okuženih in žrtev, prebiranje črnogledih člankov ali negativnih zapisov na družabnih medijih, zapisov o slabi gospodarski situaciji, vsakodnevni pogovori o virusu, ljudje, ki širijo paniko, pa tudi tisti, ki ne jemljejo resno situacije ... Vse to nas lahko spravlja v strah in stisko. Zato je pomembno, da prepoznamo, ob katerih vsebinah, informacijah in ljudeh se počutimo dobro in ob katerih slabo, ter se slednjim vsaj v času krize (najbolje pa kar za stalno) začnemo dosledno izogibati! Raje se obdajmo s pozitivnimi ljudmi, informacijami in novicami: saj bodo



FOTO: OSEBNI ARHIV

Tina Korošec je socialna pedagoginja, geštalt izkustvena družinska terapevka in psihoterapevka, ki deluje v zasebni praksi. Več na www.psihara.si.

te v nas vzbujale optimizem in nam pomagale, da se bomo počutili bolje!

→ BODIMO V PODPORO OTROKOM IN BLIŽNJIM

S situacijo se različni ljudje spoprijemamo različno. Zato je pomembno, da se o njej veliko pogovarjamo s partnerjem, z družino, prijatelji, predvsem pa z otroki, ki so pogosto izključeni iz teh pogovorov, ker mislimo, da nanje situacija ne vpliva enako kot na odrasle. Zato si vzemimo čas in jim prisluhnimo. Lahko si pomagamo z zgornjimi vprašanji, jih vodimo čez občutke, preverimo, česa jih je strah, in jih poskušamo pomiriti.

Naj bodo to pogovori, v katerih ima vsak v družini prostor, da lahko izrazi svoje skrbi in pomisleke. Pri tem poslušajmo in ne zasmehujmo. Ne prepuščajmo se strahovom, ampak si pomagajmo izzive premagovati skupaj in ohranjati pozitiven pristop. Če pa bi stvar prerasla zmožnosti družinske samopodpore, obvezno poiščite pomoč, saj je psihološko zdravje (še posebej v takih situacijah, a tudi sicer) enako pomembno kot fizično. ●