

## **Dzień dobry, kochani!**

Dzisiaj kilka słów o lęku.

Poruszałam już ten temat, jednak uważam, że jest na tyle istotny, iż warto przypomnieć parę istotnych kwestii.

Więc tak.

### **Nie bójmy się przyznać do strachu! ☺**

Strach to emocja, która jest potrzebna w naszym życiu, ponieważ ma charakter mobilizujący. W wyniku tej emocji podnosi się poziom adrenaliny, a wskutek tego jesteśmy bardziej skoncentrowani i zorganizowani.

Jak wspomniałam w poprzednim artykule, przede wszystkim planujmy nasz dzień. Robienie planów krótko czy długoterminowych daje nam poczucie stabilności. Uczmy się odpoczywać i dbajmy o kontakty z naszymi bliskimi :)

Korzystajmy również z bezpiecznych i wiarygodnych źródeł informacji.

### **Co w przypadku jeżeli lęk zaczyna być dysfunkcyjny i paraliżujący?**

Jeśli zauważyłeś u siebie symptomy takie jak: pocenie rąk, pobudzenie, ból brzucha, problemy ze snem, nadmierną drażliwość, itp. Nie wpadaj w panikę, ponieważ my sami często się niepotrzebnie napędzamy.

Warto wtedy mieć w zanadru parę sprawdzonych sposobów, na przykład takich jak wypicie szklanki wody, wyjść na zewnątrz, policzenie do stu, włączenie swojej ulubionej muzyki lub może wykonanie treningu relaksacyjnego.

Natomiast jeśli symptomy te utrzymują się dłużej niż tydzień - nie wstydźmy się korzystać ze wsparcia psychologicznego.

**W czasie pandemii jesteśmy poddani na jeszcze większy stres niż zazwyczaj, dlatego nie bójmy się korzystać z pomocy!**

Psycholog

Milena Trelewicz