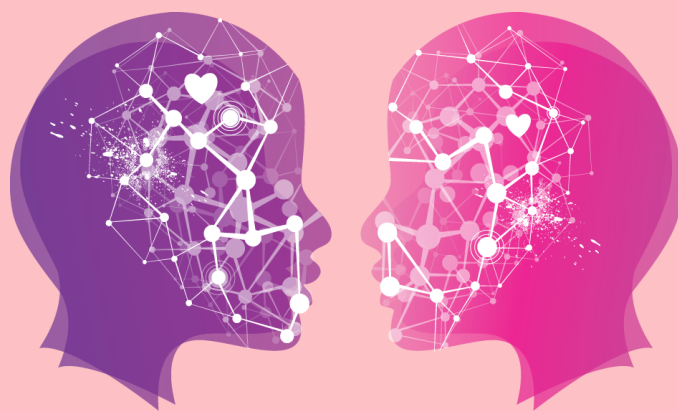


OŚRODEK
PSYCHOTERAPII
RELACJA

7 SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE Z LĘKIEM

PLUS BONUS



RELACJA

OŚRODEK PSYCHOTERAPII I ROZWOJU

**WŚRÓD TERAPEUTÓW CZĘSTO MÓWI SIĘ O TYM,
ŻE NIEPRZEŻYTE EMOCJE W KOŃCU I TAK
WRACAJĄ, TYLKO W DUŻO BRZYDSZEJ POSTACI,
NP. NIEPRZEŻYTY Z JAKIEGOŚ POWODU SMUTEK
CZY STRACH ZA KILKA LAT MOŻE WRÓCIĆ W
POSTACI TRUDNEGO DO ZDIAGNOZOWANIA LĘKU.**

**TAK SAMO DZIEJE SIĘ Z EMOCJAMI. KIEDY JE
IGNORUJEMY, ODWRACAMY OD NICH UWAGĘ, ONE
MUSZĄ GDZIEŚ SOBIE IŚĆ, NIE BĘDĄC JEDNAK
PRZEŻYTYMI WRACAJĄ, UPOMINAJĄC SIĘ O
UWAGĘ I MIEJSCE NA PRZEŻYCIE.**

JAK ZATEM MOŻEMY SOBIE POMÓC CZUJĄC LĘK?

**1. SPÓJRZ NA LĘK JAKO NA COŚ CO NIE
DOSTAŁO KIEDYŚ UWAGI. NIE ZAPRZECZAJ, NIE
UCIEKAJ, ZAMIAST TEGO SPRÓBUJ GO NAZWAĆ I
"POROZMAWIĆ" Z NIM.**

**2. LĘK TO ZLEPEK NIEPRZEŻYTYCH EMOCJI
SPRÓBUJ POZWOLIĆ SOBIE POPRZEŻYWAĆ W
DANEJ CHWILI TE WSZYSTKIE EMOCJE KTÓRE
PRZYCHODZĄ, NAZYWAJĄC JE.**

**3. POSTARAJ SIĘ POWIĄZAĆ EMOCJE Z
KONKRETNymi FAKTAMI, NP. CZUJĘ TERAZ LĘK
BO ZA KILKA DNI MAM EGZAMIN, BOJĘ SIĘ, ŻE JAK
GO NIE ZALICZĘ TO BARDZO ROZCZARUJĘ MOJĄ
MAMĘ, BOJĘ SIĘ JAK ONA TO OCENI, BOJĘ SIĘ O
SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ.**

**4. SPÓJRZ NA LĘK JAKO NA KONSEKWENCJĘ
NIERÓZWIĄZANYCH SYTUACJI I SPRÓBUJ ZACZAĆ
PORZĄDKOWAĆ SWOJE NIERÓZWIĄZANE SPRAWY
I PROBLEMY.**

**5. SPÓJRZ NA LĘK JAKO NA KONSEKWENCJĘ
TEGO CO DZIEJE SIĘ W TWOICH EMOCJACH.
ZASTANÓW SIĘ CO SIĘ DZIEJE W RELACJACH Z
ISTOTNYMI DLA CIEBIE LUDŹMI. CZY MAM TO
UPORZĄDKOWANE, CZY NIE CHOWAM DO KOGOŚ
URAZY, NIENAWIŚCI, ZŁOŚCI?**

**6. SPÓJRZ NA LĘK JAKO NA KONSEKWENCJĘ
TRZYMANIA EMOCJI W SOBIE. ZACZNIJ UCZYĆ SIĘ
JE ROZPOZNAWAĆ, NAZYWAĆ I MÓWIĆ O NICH
GŁOŚNO INNYM LUDZIOM. TO BARDZO CZĘSTO
DAJE ULGĘ.**

**7. SPÓJRZ NA LĘK JAKO NA KONSEKWENCJĘ
ŻYCIA W WARUNKACH W KTÓRYCH
DOŚWIADCZALIŚMY ZANIEDBANIA, PRZEMOCY,
STRACHU, BRAKU POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA,
BRAKU MIŁOŚCI, TROSKI, OBECNOŚCI, OPIEKI, A
TAKŻE TRAUMY I DŁUGOTRWAŁEGO STRESU.**

BONUS

**ZABURZENIA LĘKOWE NAJLEPIEJ LECZY SIĘ W
PSYCHOTERAPII, CZASAMI FARMAKOTERAPIA JEST
WSKAZANA JAKO UZUPEŁNIENIE LECZENIA, GDY NP. LĘK
UNIEMOŻLIWIA NORMALNE FUNKCJONOWANIE LUB
KORZYSTANIE Z PSYCHOTERAPII.**

**OPRÓCZ PSYCHOTERAPII ISTNIEJĄ RÓWNIEŻ DORAŻNE
SPOSOBY, KTÓRE MOŻNA WYPRÓBOWAĆ, ABY ZŁAGODZIĆ
LĘK. JA PROONUJE MOIM PACJENTOM PONIŻSZE TECHNIKI
POMOCNE W MOMENCIE PRZEŻYWANIA SILNEGO ATAKU
LĘKU:**

OŚRODEK
PSYCHOTERAPII
RELACJA

- **NIE DAWAJ SIĘ WCIĄGNĄĆ MYŚLOM, ŻE COŚ ZŁEGO SIĘ DZIEJE, NP. ŻE ZARAZ ZEMDLEJESZ LUB UMRZESZ. TŁUMACZ SOBIE, ŻE TO TYLKO LĘK, ŻE TO KOLEJNY ATAK, KTÓRY JAK WSZYSTKIE INNE PO JAKIMŚ CZASIE PRZEJDZIE.**
- **ZNAJDŹ BEZPIECZNE MIEJSCE, USIĄDŹ LUB SPACERUJ I ODDYCHAJ WOLNO I GŁĘBOKO, WCIĄGAJ POWIETRZE NOSEM, WYPUSZCZAJ USTAMI.**
- **ZNAJDŹ COŚ CZYM MOŻESZ SIĘ ZAJĄĆ, POLICZ NA PRZYKŁAD WSZYSTKIE CZERWONE PRZEDMIOTY WOKÓŁ SIEBIE.**

ZAPRASZAM NA
osrodekrelacja.pl

*Justyna
Kruszewska*