**Jak radzić sobie z niepokojem, strachem, lękiem?**

W ostatnim czasie większość z nas może odczuwać emocje takie jak niepokój, strach, lęk. Mogą one być związane z najróżniejszymi sytuacjami z jakimi mamy do czynienia.
Te emocje mogą się także pojawiać, kiedy wyobrażamy sobie, że coś złego może nam się przytrafić.

Strach jest naturalną reakcją na zagrożenie, jest zdecydowanie nieprzyjemny w przeżywaniu, ale jest bardzo potrzebny, ponieważ pełni funkcję ochronną! Ma za zadanie chronić nas
w niebezpiecznych dla nas sytuacjach lub przez niebezpiecznymi sytuacjami. Trochę strachu jest zatem wskazane. Co jednak zrobić, jeżeli strach staje się dominującą w naszym życiu emocją?

Wspomniałam, że strach nie należy do emocji, które są przyjemne w przeżywaniu. Jak zatem sobie z nim poradzić? Poniżej zamieszczam kilka wskazówek dotyczących radzenia sobie ze strachem.

* Dobrym sposobem na opanowanie uczucia strachu są głębokie, powolne oddechy. Dzięki skupianiu się na oddechu wyciszasz się.
* Odwracaj uwagę od czarnych myśli. Staraj się czymś zająć, czymś co cię zaangażuje – możesz np. posprzątać pokój 😊 A może pomożesz rodzicom w porządkach domowych?
* **Porozmawiaj o swoim strachu z kimś tobie bliskim. Opowiedz o tym, czego się boisz. Używaj dramatycznych słów i emocji. Swoje opowiadanie powtórz przynajmniej trzy razy, za każdym razem wyolbrzymiaj swoją historię. Po takim przedstawieniu strachu przestanie być on straszny a z dużym prawdopodobieństwem rozbawi cię!**
* **Śmiej się!**Jeśli żaden z powyższych sposobów nie pomoże - śmiej się. Śmiech poprawia odporność, zmniejsza ból fizyczny i emocjonalny, leczy rany, zwiększa poczucie bezpieczeństwa. Jeśli zaczniesz strachowi śmiać się w nos, przestanie cię za niego wodzić.
* Ruszaj się! Ruch i wysiłek fizyczny podnosi poziom pozytywnych hormonów we krwi, dzięki czemu poczujesz się lepiej!
* Zajmij myśli! Obejrzyj interesujący cię film, taki, który bez reszty cię pochłonie. W tym czasie twoje myśli oderwą się na chwilę od tego co wzbudza w tobie strach.
* Przytul się mocno do kogoś bliskiego😊

Takie są moje propozycje na poradzenie sobie ze strachem. Może Wy macie inne sposoby na strach? Warto podzielić się nimi z osobami, które tej emocji doświadczają.

Pozdrawiam serdecznie 😊

Katarzyna Prochera