**Nastolatek pełen lęku – jak go wspierać?**



Odczuwanie lęku jest elementem naszego życia. Każdy z nas czasami czuje lęk. Samo odczuwanie tej emocji nie jest problemem- problemem może być jej ilość, nasilenie oraz podjęte strategie radzenia sobie z nią.

Okres nastoletni wiąże się z lękiem- w ciele, umyśle i emocjonalności młodego człowieka dochodzi do ogromnej ilości zmian. To czas budowania tożsamości, poszukiwania odpowiedzi na pytanie „Kim ja jestem?”, „Kim będę?”, czas wzmożonej niepewności, zmienności, napięcia.

 Bycie nastolatkiem bywa trudne. Bycie nastolatkiem w czasie epidemii- kiedy nie wiadomo ile to potrwa i jak się potoczy, kiedy nie wiadomo czy uczyć się do testów ósmoklasisty/ matury, kiedy konieczna jest izolacja, a z odbiorników TV docierają coraz to nowe i przytłaczające informacje może być bardzo trudne… Stąd dzisiaj chciałabym Wam podpowiedzieć kilka wskazówek, które, mam nadzieję, pomogą Wam wspierać młodzież w radzeniu sobie z lękiem. . Porozmawiajcie o lęku.

Jako ludzie, zostaliśmy zaprogramowani do wyłapywania niebezpieczeństwa. Dzięki temu przetrwaliśmy. W czasach, gdy uciekaliśmy przed tygrysami, w sytuacji lęku, zagrożenia, nasz mózg wysyłał sygnał „niebezpieczeństwo” i uwalniał substancje (np. adrenalinę), które pozwalały nam szybko reagować- walczyć lub uciekać. Gdy człowiek podejmował walkę lub ucieczkę, w trakcie, dochodziło przeważnie do rozładowania i wracaliśmy do równowagi.

Obecnie nadal w sytuacji zagrożenia, zmiany, niepewności, reagujemy tak jakbyśmy zobaczyli tygrysa, ponieważ lęk nie został poddany „obróbce ewolucyjnej”.

Dlatego często zdarza się, że czujemy wyższe zagrożenie, niż wymaga tego sytuacja oraz odczuwamy konsekwencje stresu w naszym ciele- nie walczymy z tygrysami i nie mamy możliwości wyrównania właściwości chemicznych w naszym mózgu.

 Niezwykle ważna jest wiedza i znajomość strategii, które pomagają radzić sobie w sytuacji lęku np. poprzez umiejętność oceny zagrożenia, zdrowe uwalnianie nagromadzonego napięcia oraz działanie, które w rezultacie pomaga radzić sobie z lękiem.

Jak wspomniałam na początku tego tekstu, okres nastoletni jest czasem wzmożonego lęku. To normalne, naturalne czuć lęk, szczególnie w okresie tylu zmian. To zrozumiałe czuć lęk w czasie epidemii, zawieszenia szkoły, izolacji w domu.   Młodzież często tego nie wie. Boi się, że się boi, boi się, że „sobie nie radzi”, boi się, że „pewnie inni się nie boją”, boi się, bo „tak dziwnie się czuje i nie wie czemu”. Nie potrafi nazwać tego, co się dzieje, ukrywa emocje i to napędza spiralę problemu.

Rozmowa o tym, jak działa lęk, otwiera drzwi do poukładania myśli i pomaga w tym, co dla nastolatka jest szczególnie ważne: w zrozumieniu- tego, co się dzieje oraz samego siebie.

Nie zapominaj o nazywaniu i akceptowaniu WSZYSTKICH EMOCJI. Wszystkie emocje są ważne. Słowa mają znaczenie.

Wracam tutaj do obszaru, który dla mnie ma szczególne znaczenie, stąd często się powtarzam i będę się powtarzać. Zawsze, a w czasie wzmożonego lęku i napięcia szczególnie, bardzo ważne jest nazywanie i akceptowanie wszystkich emocji. Znów powrócę tutaj do bazy- okresu dojrzewania. Wiele „cząsteczek” lęku bierze się z nierozumienia siebie. Stąd tak istotne jest okazywanie zrozumienia i akceptacji dla wszystkich emocji i uczuć. Często jest to najwyższa forma wsparcia, jaką możemy dać naszemu dziecku. Gdy zaprzeczamy emocjom „Nie ma się czego bać”, „Głowa do góry, nie myśl o tym” wysyłamy komunikat „Nie czuj tak”. Nastolatek odczytuje go przeważnie wprost „Nie powinienem tak czuć” -> „Czy wszystko ze mną w porządku?” -> „Coś jest ze mną nie tak”.  Postawa „Rozumiem, akceptuję, masz prawo…” wysyła komunikat „To w porządku tak czuć”, „Masz prawo się złościć/bać”, „To normalne tak czuć”. Taki komunikat jest dla młodego człowieka niezwykle ważny. Nie tylko buduje relację i otwiera przestrzeń do rozmowy. To komunikat, który pokazuje coś bardzo cennego „Akceptuję”

Jak to zrobić?

Na przykład:

 „To zrozumiałe, że się boisz” „Usłyszałeś, że odeszło 25 osób. Słuchanie takich wiadomości wypełnia lękiem” „Rozumiem, jak ciężko ci, z tym, że nie wiesz co z testami. Uczucie niepewności jest bardzo trudne.” „Jesteś wściekły, ze epidemia przypadła akurat na matury. Tak, to moment, w którym nie chcemy jakichkolwiek komplikacji” „Smutno Ci, że musieliśmy odwołać Twoją osiemnastkę. Mi też. Wszyscy chcieliśmy byś miał wspaniałą imprezę” Porozmawiajcie o lęku w ciele.

Ćwiczcie techniki oddechowe i relaksacyjne

Gdy już porozmawiacie o lęku i jego konsekwencjach warto zwrócić uwagę na napięcie, które jest skutkiem włączenia „programu walka-ucieczka”. To ważne, by pokazać i porozmawiać o tym, co lęk robi z naszym ciałem. Zapytać nastolatka jak i gdzie odczuwa napięcie w ciele oraz opowiedzieć o tym, jak objawia się ono u nas. Zachęcać,  by zauważać i ćwiczyć „nawiązywanie kontaktu” ze swoim ciałem.

Sposobem na zdrowe radzenie sobie z nagromadzonym napięciem są techniki oddechowe i relaksacyjne. Bardzo ważne jest to, by ćwiczyć regularnie. Propozycji jest wiele: kilka minut głębokiego oddychania, wizualizacje (Polecam np. „Bezpieczne miejsce”), progresywna relaksacja mięśni- Trening Jacobsona, Trening Autogenny Schulza.

 Opowiedz o uważności.

Modeluj uważność i wdzięczność.

Jesteśmy w okresie, kiedy napływa do nas duża ilość negatywnych informacji. Jak wspomniałam, opisując jak działa lęk: „zostaliśmy zaprogramowani do wyłapywania zagrożenia”.

Zatem mamy biologicznie zaprogramowaną zdolność do wyłapywania negatywnych informacji. Nie mamy takiej wrodzonej zdolności jeśli chodzi o pozytywne informacje- tego musimy się nauczyć i to wyćwiczyć.

 Świadomie kierować swoją uwagę na pozytywy. Pomaga w tym ćwiczenie uważności. To nic innego jak  bycie „tu i teraz” i doświadczanie tego, co się dokładnie TERAZ dzieje, dostrzeganie każdej, zwyczajnej chwili. Ćwiczenie i praktykowanie uważności  przynosi spokój, wyciszenie, pozwala zupełnie inaczej patrzeć i doświadczać zwyczajnych rzeczy.

 Więcej o uważności i proste ćwiczenie uważności znajdziecie tutaj.

 Warto porozmawiać o uważności ze swoim dorastającym dzieckiem. Opowiedzieć jak działa i uczyć niej będąc przykładem- dostrzegając małe rzeczy, okazując wdzięczność, dziękując.  Pytaj o myśli. Wspólnie poszukujcie dowodów na ich prawdziwość. To, że coś myślimy nie znaczy, że tak jest. Nasze myśli nie zawsze są faktami.  …a od myśli tak dużo zależy. To od interpretacji danej sytuacji zależą emocje i to w jaki sposób działamy. To przydatna wiedza, którą warto mieć i przekazać nastolatkowi.

 Ważne, by w trudnych, stresujących momentach pytać o myśli oraz zachęcać dziecko do zwracania uwagi na myśli i (najlepiej!) zapisywania ich, a następnie sprawdzania ich prawdziwości.

Mogą w tym pomóc następujące pytania, które możesz zadawać podczas rozmowy o myślach oraz zapisać, by dziecko mogło z nich korzystać samodzielnie:

Jakie są dowody na prawdziwość tej myśli?

Czy wiem, że na pewno to się wydarzy?

Co innego poza tym, o czym pomyślałem może się jeszcze wydarzyć?

 Czy są jakieś fakty, które podważają tę myśl?

Co powiedziałbym najlepszemu przyjacielowi, gdybym wiedział, że ma takie myśli?

Co powiedziałaby mi moja mama/tata/terapeuta/przyjaciel, gdyby słyszeli moje myśli? Jakie są fakty „tu i teraz”?

Po odpowiedzi na powyższe (przykładowe) pytania, spróbujcie zebrać wszystkie informacje i sformułować nową myśl opartą o fakty, dowody i przekierowaną na to, co wiemy „tu i teraz”.

Często jest to połączone z zaakceptowaniem „kawałka” niepewności. „Spróbuję i to jedyny sposób, by zobaczyć, co się wydarzy” „Nie nauczyłem się całego materiału, ale przerobiłem 4 z 5 książek. To duża część tego, co było wymagane”.  „Na ten moment jest wyznaczona data egzaminów i nie została przeniesiona. Czekamy na dalsze informacje i do tego czasu mogę zgodnie z planem przerabiać materiał”

Powyższe ćwiczenie nie jest łatwe. Nazywanie, poważanie myśli i formułowanie nowych myśli często ćwiczy się przez wiele czasu. Miejcie dla siebie cierpliwość i wyrozumiałość.

 **Ma prawo być trudno i nie od razu wychodzić.** 🙂 Spróbujcie!

 Podsumowanie

Przeczytaliście o kilku propozycjach, sposobach, które mogą wspomagać nastolatka w radzeniu sobie z lękiem. Mam nadzieję, że ten tekst wesprze Was- rodziców, terapeutów innych ważnych dorosłych w byciu przy młodzieży w tym trudnym, pełnym lęku i niepewności czasie.

Chcę jednocześnie podkreślić, że lęk może być bardzo poważnym problemem. Gdy dostrzegamy, że nasilenie lęku utrudnia, lub uniemożliwia prawidłowe  funkcjonowanie dziecka, zachęcam, by jak najszybciej poszukać pomocy psychoterapeutycznej i/ lub medycznej.

Jeżeli macie choć gram niepewności- zaproponujcie i poszukajcie pomocy.

**W ostatnim zdaniu, jak zawsze: życzę powodzenia sobie i innym w wspieraniu nastolatów!** 🙂