Uczucie strachu, lęku i niepokoju

Uczuciami nazywamy to, co czujemy długotrwale do osób, zwierząt, rzeczy czy sytuacji. Często używa się zamiennie pojęć „uczucia" i „emocje", nie są one jednak tym samym.
W odróżnieniu od emocji, uczucia nie zmieniają się z chwili na chwilę i przeżywamy je, nawet będąc daleko od osoby czy zwierzęcia, które darzymy uczuciem.

Uczucia – pojęcie często używane zamiennie z pojęciem emocje. Jednak nie są one równoznaczne, ponieważ część uczuć nie wypływa z emocji.

António Damásio wyodrębnia trzy rodzaje uczuć

1. uczucia podstawowe emocji uniwersalnych (szczęście, smutek, gniew, lęk, wstręt)
2. uczucia subtelnych emocji uniwersalnych (odmiany szczęścia: euforia, ekstaza; odmiany smutku: zaduma, melancholia, odmiany lęku: nieśmiałość, panika)
3. uczucia tła nazywane także pejzażem ciała, czyli niezbędnym tłem dla innych uczuć.

Jedna z definicji **emocji** mówi: „*emocja to złożony subiektywny proces psychiczny, który może być wywołany przez bodźce środowiskowe i w którym pośredniczą zmienne fizjologiczne, może mieć zdolność motywowania organizmu do działania. Wiąże się z odczuwaniem skłonności „ku bodźcom" ocenianym jako dobre i „od bodźców" ocenianych jako złe".*
Emocje mogą być wielorakie – mogą występować jednorazowo lub być stałymi skłonnościami do reakcji. Mogą być stosunkowo krótkotrwałe (np. gniew) lub długotrwałe (np. żal).

Strach to naturalna reakcja organizmu (fizjologiczna, emocjonalna i poznawcza) – sygnał ostrzegający cały organizm „uwaga, zbliża się zagrożenie".

Dzięki takiemu naturalnemu sygnałowi, możemy szybko reagować i przygotować się do odpowiedzi na potencjalne zagrożenie.

Strach wskazuje na potencjalne zagrożenie, jednak czasem… lubimy się bać. Oglądamy i czytamy horrory.
Najczęściej możemy spotkać się z **rozróżnieniem na strach i lęk.**
Potocznie często używamy tych określeń zamiennie. Strach to dla większości ludzi to samo co lęk, a także obawa, trwoga, panika, przerażenie, niepokój, czy zdenerwowanie.

Jednak jak to często bywa – to co potocznie uważane jest za to samo, w nauce może mieć zupełnie inne znaczenie.

Tak jest w przypadku strachu i lęku, które w psychologii oznaczają nieco inne zjawiska.

Strach występuje wtedy, gdy do czynienia mamy z konkretnym obiektem, który ten strach wywołuje.

Z **lękiem** mamy do czynienia wtedy, gdy obawiamy się czegoś , ale nie występuje konkretny obiekt, który ten lęk wywołuje. Jest to stan gotowości, związany z martwieniem się i przewidywaniem sytuacji w jakiś sposób zagrażającej.
Występowanie strachu (samego w sobie, bez zaburzeń) jest całkowicie normalne, naturalne i zdrowe.

Jeżeli więc czujesz strach, gdy nieznany Ci duży pies biegnie wprost na Ciebie bez smyczy – to zupełnie naturalny strach, który pozwoli Ci szybko zareagować przed realnym zagrożeniem.

Objawy strachu i lęku

Zazwyczaj od razu wiemy, kiedy się boimy – uczucie to bywa wręcz tak dominujące, że aż paraliżuje możliwość podjęcia jakichkolwiek działań.

Jednak poza samymi **odczuciami wewnętrznymi**, strach objawia się także często na zewnątrz, poprzez **objawy fizjologiczne**. Najczęściej strach objawia się poprzez:

- zwiększoną potliwość,
- drżenie kończyn,
- uderzenia gorąca i dreszcze,
- utrudnione oddychanie (w tym duszność),
- przyspieszone bicie serca,
- suchość w ustach,
- przyspieszony metabolizm
- zmieszanie i poczucie zdezorientowania.

Strach jest **wrodzoną reakcją na niebezpieczeństwo**, która ma swoje korzenie w ewolucji człowieka.
Gdyby ludzie nie odczuwali strachu, nie byliby w stanie uchronić się przed zagrożeniami, co mogłoby prowadzić utraty zdrowia, a nawet życia.

We współczesnym świecie **ludzie często obawiają się sytuacji, które wcale nie zagrażają życiu** takie jak np wystąpienia publiczne.
Może to wywołać ekstremalną reakcję „walki lub ucieczki".

Jeżeli **strach paraliżuje Cię przed działaniem lub uniemożliwia wykonywanie obowiązków i rozwijanie się** – warto przyjrzeć się temu problemowi, zrozumieć go i nauczyć się stawiać mu czoła.

Jak radzić sobie ze strachem i lękiem

Chroniąc dziecko przed negatywnym działaniem niepokoju i lęku należy wypracować prawidłowe mechanizmy zaradcze. Przede wszystkim dziecku należy pokazać różnicę między strachem jako naturalnym uczuciem doświadczanym w sytuacji realnego zagrożenia, a lękiem jako nieokreśloną obawą mogącą dotyczyć każdej sytuacji życiowej, szczególnie nowej.

- **Należy postarać się odkryć źródło lęku**– ważne jest, by wiedzieć, w jakich sytuacjach występuje.
- **Pomóc stopniowo oswajać się z obiektem, sytuacją, która wywołuje lęk**. Jednak nic na siłę, spokojnie małymi kroczkami.
- **Być cierpliwym rodzicem,** to bardzo wiele znaczy dla dziecka. Rozmawiać z dzieckiem o jego lęku, dawać poczucie bezpieczeństwa.
- Powiedzieć dziecku, że każdy dorosły, nawet ja się czegoś boję.
- **Warto także sięgnąć po bajeczki terapeutyczne.**
  Wskazanym także jest sięgać po sprawdzone poradniki, ale poradniki pisane przez ludzi doświadczonych dzięki, którym będziemy wiedzieli, w jaki sposób reagować.

opracowała
Anna Wiśniewska

Bibliografia:

- „Jak sobie radzić z niechcianymi uczuciami" poradnik dla nauczycieli i wychowawców pod redakcją prof. Ireny Obuchowskiej
- http://konektia.pl/artykuly/287-jak-pomoc-dziecku-w-pokonaniu-jego-leku

- Zimbardo P. G., Ruch F. L., *Psychologia i życie*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa: 1988
- Sęk H. (red.), *Psychologia kliniczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa: 2005
- Myers D. G., *Psychologia*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań: 2003
- Lewis M., Haviland-Jones J. M. (red.), *Psychologia emocji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk: 2005
- Lyons, L. (2018, Listopad 14). What Frightens America's Youth? Źródło: https://news.gallup.com/poll/15439/What-Frightens-Americas-Youth.aspx.
- Carleton, R. Nicholas. (2016). Fear of the Unknown: One Fear to Rule them All?. Journal of Anxiety Disorders. 41. 10.1016/j.janxdis.2016.03.011.