

Umiarkowane reakcje lękowe nie są szkodliwe dla zdrowia, ale te nasilone zakłócają nasze funkcjonowanie psychiczne.



Oto wskazówki, dzięki którym możemy odzyskać spokój:

1. Pamiętaj, że lęki, a wraz z nimi występujące objawy fizyczne są nasiloną, ale normalną reakcją na stres.
2. Nie powiększaj lęku przez pracę wybujałej wyobraźni. Życie w lęku nas wyniszcza.
3. Nie trać poczucia rzeczywistości, mimo nadchodzenia lęku obserwuj, co się dzieje wokół ciebie.
4. Nie uciekaj, ale pozostań w danej sytuacji tak długo, aż lęk zacznie samoistnie ustępować, a będzie on ustępować na pewno.
5. Obserwuj, jak zmniejsza się jego nasilenie.

6. Nie unikaj sytuacji, w których może występować lęk. Może to być trudne, ale tak należy robić!
7. Nawet świadomie próbuj narażać się na takie sytuacje i próbuj trenować opanowywanie lęku.
8. Bądź dumny nawet z niewielkich sukcesów odniesionych w walce z lękiem.
9. W sytuacjach wywołujących lęk zachowaj cierpliwość. Lęk ustąpi samoistnie, nawet najsilniejszy.
10. Pamiętaj, by nie stosować leków uspokajających na własną rękę!