

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w szkole

Strategie radzenia sobie z lękiem,
stresem i konfliktowymi sytuacjami

Spis treści

Spis treści.....	4
Zrozumieć lęk.....	5
Wykorzystaj energię stresu do samorozwoju	10
Nie taka porażka straszna, jak ją malują.....	15
Jak skutecznie poradzić sobie z konfliktem między rodzicami a szkołą w obszarze pomocy psychologiczno-pedagogicznej?	21
Mindfulness na co dzień	26
Działania prozdrowotne w szkole	32
Bądź zmianą, którą chcesz widzieć w szkole	36

Zrozumieć lęk



Każdy człowiek doświadcza lęku. W przeciwieństwie do strachu, który pojawia się w odpowiedzi na konkretne bodźce, lęk jest odczuwany, mimo że w danej chwili nie istnieje bezpośrednie niebezpieczeństwo. Jest więc racjonalnie niewytłumaczalny, ale wpływa na człowieka, budząc w nim niepokój, obawy, a nawet wywołując napady paniki. Lęk może bardzo ograniczać funkcjonowanie, wpływając destrukcyjnie na życie zawodowe i osobiste. Odczuwanie lęku podsycają sytuacje kryzysowe, w których człowiek czuje się bezradny, ponieważ strategie działania dotychczas przez niego stosowane przestają przynosić oczekiwane efekty.

Skąd się biorą lęki i gdzie są przechowywane?

Nie ma możliwości, by człowiek nigdy nie odczuwał lęku, warto więc zrozumieć, jak działa załęczniony mózg, ponieważ daje to możliwość ograniczenia negatywnych skutków lęków. Należą do nich m.in.: dręczące pesymistyczne myśli, problemy ze snem, serie rytuałów, trudności z wyjściem z domu, unikanie spotkań z ludźmi. W ostatnich latach prowadzono intensywne badania nad załęcznionym mózgiem, dzięki czemu naukowcy odkryli, że mamy do czynienia z dwoma osobnymi procesami, w wyniku których powstaje lęk. Pierwszy z nich jest związany z doznaniem zmysłowymi oraz myślami na temat danej sytuacji i rozpoczyna się w korze mózgu, czyli części mózgu odpowiedzialnej za rozumowanie, tworzenie języka, wykonywanie złożonych operacji myślowych. Stosowane dotąd metody terapii skupiały się właśnie na myślach powstających w korze mózgu i powodujących lęki, a zatem skoncentrowane były na procesach poznawczych. Nie wszystko jednak da się w ten sposób wytłumaczyć. Spoglądając kompleksowo na kwestie związane z lękiem, przekonujemy się, że niepokój narasta w ciele migdałowatym – małej części mózgu składającej się z tysięcy układów komórkowych pełniących różne funkcje i mających wpływ m.in. na tworzenie więzi, odczuwanie miłości, złości, strachu. Ciało migdałowate jest w centrum powstawania reakcji lękowych i chociaż kora mózgu rozpoczyna lub wzmacnia reakcję lękową, to właśnie ciało migdałowate powoduje jej wyzwolenie (Pittman, Karle 2018, s. 13–19).

Jak rozpoznać, że to lęk?

Lęk obniża poziom poczucia bezpieczeństwa, wywołując liczne objawy, jak: uczucie roztrzęsienia, nierównomierne bicie serca, uderzenia gorąca, nadmierną potliwość, trudności z oddychaniem, zawroty głowy. Lęk może występować w różnych formach, wśród których najczęściej pojawiają się:

- **uczucie paniki**, podczas którego osoba interpretuje w sposób katastroficzny efekty lęku i jest przekonana, że dzieje się z nią coś złego,
- **fobia społeczna** powodująca ogromny lęk przed oceną otoczenia i poniżeniem,
- **agorafobia**, czyli lęk przed otwartymi przestrzeniami, co wiąże się z niechęcią do opuszczania dobrze znanych miejsc,
- **zaburzenia obsesyjno-kompulsywne**, czyli rytuały, które mają uchronić przed nieszczęśliwymi zdarzeniami, np. odliczanie do dziesięciu za każdym razem przed wyjściem z domu,
- **zespół stresu pourazowego** (PTSD), czyli dokuczliwe nawroty wspomnień wydarzeń traumatycznych, których osoby cierpiące na PTSD próbują wciąż unikać, co powoduje, że są rozdrażnione i mają trudności z koncentracją,

- **zespół lęku uogólnionego**, czyli stan uporczywego lęku i pobudzenia, który utrzymuje się ponad sześć miesięcy i jest tak silny, że uniemożliwia normalne funkcjonowanie,
- **inne i specyficzne fobie**, czyli irracjonalne lęki przed konkretnymi obiektami czy sytuacjami (Briers 2011, s. 131–136).

Jak obniżyć poziom lęku?

Lęk powstaje w związku z pojawiającymi się w umyśle katastroficznymi interpretacjami wpływającymi na zachowanie człowieka, który zaczyna unikać źródła niepokoju, w efekcie czego pojawia się reakcja ciała i można dostrzec zmiany fizjologiczne, jak: przyspieszony i płytszy oddech, napięcie mięśni czy brak koncentracji. Dlatego naturalnym zachowaniem jest ucieczka przed lękiem, ta jednak, jak mówił Winston Churchill, podwaja poczucie niebezpieczeństwa, ponieważ za każdym razem, gdy człowiek unika tego, co interpretuje jako zagrożenie, wzmacnia przekonanie o słuszności swojego działania. Warto więc podejmować świadome działania, których celem jest mierzenie się z poczuciem braku bezpieczeństwa, a tym samym redukcją lęków (Briers 2011, s. 136).

Zdaniem doktora Edmunda Jacobsona, twórcy metody progresywnej relaksacji, w zrelaksowanym ciele nie funkcjonuje niespokojny umysł, warto zatem nauczyć się świadomego odwracania niektórych typowych zmian fizycznych, zachodzących, gdy pojawiają się objawy niepokoju. Oto kilka wskazówek:

- Naucz się odprężyć, oddychając. Wciągaj powietrze do płuc bardzo wolno, a następnie równie wolno wydychaj. Sprawdź, czy oddychasz przeponowo – połóż sobie dłoń na brzuchu poniżej żeber i sprawdź, czy gdy wciągasz powietrze, czujesz, jak dłoń delikatnie się podnosi. Połącz to z wizualizacją np. wspaniałych wakacji.
- Zredukuj napięcie mięśni, skupiając się na różnych częściach swojego ciała i napinając maksymalnie główne grupy mięśniowe, a następnie je rozluźniając, aż do uczucia wiotkości. Podczas tego ćwiczenia wyobrażaj sobie, jak napięcie odpływa z twojego ciała.
- Wyobraź sobie skrajne sytuacje na skali lęku: sytuację, w której poziom lęku jest nie do zniesienia, oraz sytuację, w której lęk jest tak niewielki, że bez problemu sobie z nim radzisz. Zaproponuj, co możesz zrobić, by sytuacja pierwsza przerodziła się w drugą, a zatem – jak możesz krok po kroku opanowywać lęk.

Stosuj technikę ekspozycji wyobraźniowej:

- Przygotuj się, pisząc krótki scenariusz o swoim lęku – może to być również nagranie. Staraj się stworzyć możliwie szczegółową i żywą historię.

- Wprowadź się w stan relaksu, np. za pomocą oddechu i wizualizacji.
- Wczytaj się w swój opis, wyobrażaj sobie każdy szczegół.
- Zaakceptuj fizyczne symptomy lęku, obserwuj, jak poziom lęku stopniowo się zmniejsza.
- Powtarzaj ekspozycję na sytuację lękową do momentu, gdy poczujesz, że nie ma już sytuacji lękowej.

Pamiętaj o unikaniu myślenia lękowego, które pobudza takie emocje, jak: obawa, napięcie, stres, gniew, frustracja, złe przeczucia, roztrzęsienie, a przejawia się w myślach typu: „Na pewno mnie wyleją z pracy”; „Stało się coś strasznego, jeśli ktoś włamał się do mojego domu”. Rozkładaj daną sytuację na mniejsze elementy i rozważaj prawdopodobieństwo ich wystąpienia (Briers, 2011, 136–144).

Jak kontrolować lęk znajdujący się w ciele migdałowatym?

Nie zawsze próby używania kory mózgowej w celu przekonania samego siebie, że rzeczywistość wcale nie jest niebezpieczna, są skuteczne. Dzieje się tak dlatego, że część lęku kumuluje się w ciele migdałowatym. Do komunikacji między ciałem migdałowatym a światem służy język emocji, a związki między komórkami nerwowymi powstają wówczas, gdy informacje zmysłowe o obiekcie lub sytuacji są przetwarzane przez neurony w jądrze bocznym ciała migdałowatego w tym samym czasie, kiedy wydarza się coś, co uznaje się za zagrożenie. Działanie ciała migdałowatego nie jest logiczne, dlatego racjonalizowanie stresorów – czynników wywołujących stres – nie przynosi oczekiwanych skutków. By ciało migdałowe mogło się czegoś nauczyć, potrzebuje doświadczenia związanego z danym obiektem lub określoną sytuacją, ponieważ uczy się na podstawie skojarzeń lub łączenia informacji w pary. Kluczowe jest więc przestrzeganie zasady „aktywuj, by generować”, której stosowanie wymaga jednak zaakceptowania doświadczenia lęku jako koniecznego do uczenia się nowych reakcji.

robić, by uczyć ciało migdałowe przez doświadczenie?

Uczyć się nowej reakcji na bodźce lękowe poprzez tworzenie strategii działania w sytuacjach powodujących lęk. Sporządź listę kolejnych kroków, które musisz wykonać, aby nauczyć się nowej reakcji na bodźce lękowe. Podziel konkretne zdarzenie wywołujące strach na mniejsze komponenty i ułóż je w odpowiednim porządku, zaczynając od tych, które są związane z lękiem o najmniejszym nasileniu, a kończąc na tych, które wywołują największy lęk. Hierarchia takich działań może być następująca:

- ✓ Wyjście z domu.
- ✓ Wejście do sali, gdzie są inni ludzie.
- ✓ Witanie się z innymi.
- ✓ Odpowiadanie na pytania innych.
- ✓ Wygłoszenie referatu.

Można również użyć metody skalowania, czyli określenia przy danej czynności poziomu lęku w skali np. od 1 do 10:

- ✓ Wyjście z domu – 3
- ✓ Wejście do sali, gdzie są inni ludzie – 4
- ✓ Witanie się z innymi – 5
- ✓ Odpowiadanie na pytania innych – 7
- ✓ Wygłoszenie referatu – 10

Należy zwalczyć wewnętrzny przymus ucieczki, kontrolując swoje myśli i karmiąc się pozytywnymi stwierdzeniami, takimi jak: „Skup się. Bądź tu i teraz. To wszystko, co masz teraz zrobić”; „Oddychaj spokojnie. Jeszcze tylko chwila”.

Ustalenie hierarchii potencjalnie zagrażających zdarzeń połączone ze skalowaniem jest punktem wyjścia do pozostawania w tych sytuacjach do czasu ustąpienia lęku. Warto stosować świadome oddychanie i inne techniki relaksacyjne, uważnie obserwować swoje myśli, koncentrować się na aktualnym zadaniu i nie rozpraszać się. Niezwykle ważne jest to, by podczas każdej ekspozycji nie opuszczać sytuacji w strachu, ponieważ wzmocniłoby to połączenia nerwowe, które są odpowiedzialne za powstawanie reakcji lękowych. Należy przeczekać do momentu, aż lęk osiągnie niższy poziom niż wyjściowy – ten, który został mu przypisany podczas hierarchizowania i skalowania działań. Trzeba więc zwalczyć wewnętrzny przymus ucieczki, kontrolując swoje myśli i karmiąc się pozytywnymi stwierdzeniami, takimi jak: „Skup się. Bądź tu i teraz. To wszystko, co masz teraz zrobić”; „Oddychaj spokojnie. Jeszcze tylko chwila”; „Zostań tu, by poczuć, jak lęk odchodzi”; „Rozluźnij się i oddychaj głęboko”; „Przejmujesz kontrolę nad lękiem. To potrwa jeszcze tylko chwilę”. Ważne, by unikać pewnych zachowań, takich jak: zażywanie leków lub używek, stanie w pobliżu wyjścia, ukrywanie się za ciemnymi okularami czy ucieczka w rozmowę telefoniczną.

- **Zadbać o ciało**, ponieważ aktywność fizyczna jest najskuteczniejszym treningiem łagodzenia reakcji układu współczulnego, co potwierdzają badania wskazujące na wyraźny spadek poziomu lęku podczas regularnych ćwiczeń. Okazuje się,