

MOC EMOCJI

KURS ONLINE

3.4. Pozwól sobie na emocje. Strach

Fizjologia strachu

Katecholaminy czyli adrenalina, noradrenalina, dopamina oraz kortyzol stoją za fizjologią strachu. To dlatego, kiedy się boisz, napinają się Twoje mięśnie, ramiona kierują do przodu chroniąc klatkę piersiową a układy wegetatywne wyhamowują. Strach z jednej strony wyhamowuje, a z drugiej przygotowuje do szybkiej reakcji. Powoduje przyspieszenie oddechu i bicia serca, co odzwierciedla mapa temperatury ciała osoby w strachu: cieplejsze w stosunku do stanu neutralnego stają się okolice serca. Przy większym natężeniu, np. lęku, dodatkowo ochładzać się będą kończyny.

Znaczenie strachu w życiu

Emocje z grupy strachu chronią nasze życie. Powstrzymują przed działaniami, które mogłyby Ci zaszkodzić. Ostrzegają przed zagrożeniem. Umożliwiają szybką reakcję obronną. To emocja, dzięki której gatunek ludzki przetrwał przez tyle tysięcy lat. Chroni przed nadmiernym ryzykiem i popełnieniem głupoty. Daje energię do wyjścia z zagrażającej sytuacji i skłania do skorygowania planów.

Dzięki strachowi jesteśmy bardziej zrównoważeni w relacjach. Gdyby nie on, szamotalibyśmy się między odrzucaniem drugiego pod wpływem złości a uwielbieniem go pod wpływem radości. Strach tonuje nasze zachowania i zwraca naszą uwagę na długofalowe skutki działań.





Strach jest intuicyjnym sygnałem zagrożenia. Zanim Twój umysł zanalizuje sytuację i zanim uświadomisz sobie, co może być zagrożeniem, instynkt poprzez strach zmusza Cię do zatrzymania się. Daje Ci szansę na powtórne przemyślenie decyzji czy planu działania. Strach tworzy opowieści o alternatywnych przyszłościach, które mogą się wydarzyć. Tworzy je właśnie po to, by pomóc Ci wybrać najlepszą. Pozwala Ci się przygotować, zabezpieczyć dodatkowe zasoby i stworzyć awaryjne plany.

Co zrobić ze strachem?

- > Otwórz się przed innymi. Powiedz, że się boisz, obawiasz, lękasz, czujesz strach lub treść.
- > Posłuchaj podpowiedzi strachu. Zatrzymaj się, aby rozeznac się w sytuacji. Rozpisz potencjalne zagrożenia. Zweryfikuj ich realność, prawdopodobieństwo wystąpienia i ponownie zadecyduj o swoim działaniu.
- > Wykorzystaj jego energię, do podjęcia działania. Zrób to, co jak najlepiej zabezpieczy Twoje wartości i potrzeby.
- > Nie zostawiaj tej energii w sobie. Przekieruj ją na działanie, wymagający koncentracji uwagi sport (np. sztuki walki, balet, joga) lub aktywność twórczą.

Pozwól sobie na strach!

Wielu z nas wyrosło przekonaniu, że bać się wypada tylko dzieciom. Tym bardziej więc uświadamiaj sobie swój własny strach i z dumą przypominaj sobie sytuacje, w których Twój instynkt poprzez strach ochronił Ciebie.

Instrukcję do pracy nad zrozumieniem natury strachu znajdziesz w części 3.1.

Obejrzyj wideo do trzeciego modułu!

https://youtu.be/34wmyoLk_Ug

