

Jak se vyrovnat se strachem pracovní list



Co je užitečné vědět o strachu?

Strach patří mezi šest základních lidských emocí. Jedná se o normální reakci na skutečné nebo hrozící nebezpečí. U druhého člověka ho poznáme podle typických znaků – zblednutí, chvění, zrychlené dýchání, bušení srdce, zvýšení krevního tlaku, rozšířené zorničky a vykulené oči, někdy otevřená ústa a husí kůže.

Je vhodné si uvědomit, že strach je přirozenou reakcí na nové a neznámé podněty. V historii nás měl strach chránit a pomoci přežít. Když na pračlověka zaútočil šavlozubý tygr, člověk díky strachu zmobilizoval své síly, a buď bojoval, nebo utekl.

V moderní době nás však strach může snadno zahltit a přemoci, protože ohrožení už nemusí tak jednoznačné a akutní (strach ze změny, odmítnutí, neúspěchu).

Příčinou strachu může být cokoliv. Rozlišujeme strachy vrozené (z bouře, ze tmy, z některých zvířat) a naučené (ze stárání, z osamělosti, ze ztráty zaměstnání). Pocit strachu se také vyvíjí s věkem a s našimi zkušenostmi v životě. I strach jako emoce má různé stupně intenzity – od lehce překonatelné obavy a bázně až k paralyzující hrůze a děsu. Od strachu také odlišujeme úzkost (dlouhotrvající strach bez jasně určeného důvodu), trému (strach z neúspěchu a veřejného ponížení), paniku (mezi lidmi hromadný přenosný pocit silného ohrožení) a fobie (nepotlačitelný strach z konkrétních předmětů a situací – nejčastěji z malých prostor, pavouků a z jiných lidí).



Pocit strachu pro člověka nemusí být vždy negativní. Někteří lidé se „bojí rádi“ v podobě sledování, čtení nebo vyprávění si strašidelných příběhů (hororů), jiní si užívají příjemný pocit strachu při provozování adrenalinových sportů.

Co se svým strachem můžu dělat?

1 Nejprve je důležité si strach vůbec uvědomit, to souvisí se schopností sebereflexe. Můžete využít tyto otázky a prostor, kam své odpovědi zapíšete.

Jak se teď celkově cítím?

Co je to za emoci/emoce (strach, zlost, překvapení, radost, smutek, znechucení)?

Jaké mám myšlenky? Co mi říkají?

Jak se cítím po těle? Jak se v něm cítím?

Z odpovědí na tyto otázky poznáme, jestli právě prožíváte pocity strachu – např. cítím se nepříjemně, bojím se, přemýšlím o tom, co se všechno může stát, třesu se a rychle dýchám. Samotné pojmenování toho „co se mi to děje“ nám napomáhá k zmírnění obav a menší úlevě, protože „vím, co mi je.“

2 Pokud si svoje pocity strachu uvědomuji, je vhodné se na ně zaměřit více. Zkuste se hluboce zamyslet a analyzovat si vše, co se týká Vašeho strachu. Například při zamýšlení nad těmito otázkami:

V jakých momentech se tak cítím?

Co je zdrojem/zdroji mého strachu? (obecně i konkrétní)

Jsou situace, kdy se nebojím tolik? Čím to je?

Které situace jsou pro mě naopak horší? A z jakého důvodu?

Jaký katastrofický scénář mám? Co nejhoršího se může stát?

Pokud si detailně a konkrétně popíšu své situace strachu, uvědomím si, že se bojím různě, někdy více a někdy méně, že strach závisí na okolnostech a podmínkách.

3 A konečně to, co náš strach dokáže nejvíce zmírnit, je uvědomění si, že ho dokážu do určité míry ovlivnit. Zamyslete se nad těmito otázkami a hledejte možnosti, jak se svým strachem pracovat. Můžou to být velké změny, ale i mnohdy postačí pouhé maličkosti.

V jakých momentech se tak cítím?

Co v takové chvíli zvládnu mít pod kontrolou sám?

S čím bych naopak potřeboval pomoci od druhých?

Kdy naposledy jsem dokázal překonat svůj strach? Díky čemu se mi to povedlo?

Pokud si vědomě a konkrétně vyjmenuji, co všechno jsem v dané obávané situaci schopen mít pod kontrolou – tím spíše se zklidním fyzicky i emočně. Strach budu pociťovat nadále, ale už by neměl zcela ovládat jen on mě, dokážu ho do určité míry zvládat podle sebe.

4 Pro lepší vyrovnání se se strachem pomáhá i vnímání těchto situací jako výzev, příležitostí k osobnímu růstu. Na příklad zodpovězením těchto otázek:

Je možné najít něco pozitivního na této situaci? Pokud ano, tak co konkrétně?

Pokud ne, tak z jakého důvodu ne?

Pokud vnímám tuto situaci jako rozvíjející, co si mám z ní odnést?

Co konkrétně se můžu na této situaci naučit nového, užitečného?

Jak tento zážitek zvládnání strachu dokážu využít i v situacích, kdy se nebojím?

Obecně platí, že pokud v situacích, které prožíváme, vidíme smysl a příležitost pro naše zlepšení a zvládnání života jako celek, tak se s nimi vypořádáváme lépe. Rozhodně to není jednoduché! Ale je to dovednost, která se dá naučit a která se do budoucna vyplácí.

Cílem tohoto pracovního listu není umět potlačovat strach a nikdy se nebát. Ale postupně se naučit, jak se svým strachem a obavami pracovat tak, aby nám v životě nepřekážely, ale pomáhaly.