

# LĘK



## CHARAKTERYSTYCZNE ZACHOWANIA DLA LĘKU

### UCZUCIA, KTÓRE TOWARZYSZĄ LĘKOWI:

- przerażenie
- poczucie zagrożenia
- pragnienie ucieczki
- niska ocena własnych możliwości
- chęć kontroli
- niepewność

Pochylona sylwetka

Drżenie ciała

Ugięte nogi



Uniesione brwi

Unikanie kontaktu wzrokowego

### ODCZUCIA FIZYCZNE:

- pocenie się
- przyspieszony oddech
- szybkie bicie serca
- uczucie duszności
- ból brzucha, nudności
- ucisk w klatce piersiowej

### CZĘSTO OBAWIAMY SIĘ WTEDY, GDY:

- Czujemy, że coś lub ktoś nam zagraża
- Robimy coś po raz pierwszy
- Poznajemy nowe osoby
- Nie czujemy się pewnie
- Wiemy, że ktoś nas ocenia



### KIEDY DOPADA CIĘ NAGŁY LĘK:

- weź kilka głębokich oddechów
- postaraj się ocenić sytuację
- przypomnij sobie sytuację, w których pokonałeś strach
- zamknij oczy i przypomnij lub wyobraź sobie spokojne miejsce
- bądź z kimś, przy kim czujesz się bezpiecznie
- pamiętaj o zdrowych nawykach (jedzenie, aktywność, wysypianie się)
- porozmawiaj z kimś bliskim

### CZASEM LĘK STAJE SIĘ BARDZO SILNY,

a chęć unikania sprawia, że trudno nam żyć tak jak dotychczas (wychodzić z domu, spotykać się z ludźmi). Porozmawiaj o tym z kimś dorosłym (rodzicem, nauczycielem, psychologiem szkolnym). Nie bój się zgłosić się do specjalisty (lekarza, psychologa, psychoterapeuty), który może pomóc Ci zrozumieć źródło lęku i pomóc nauczyć się radzić sobie z nim.

### LĘK SAM W SOBIE NIE JEST ZŁY. KIEDY SIĘ BOIMY:

- wiemy, że sytuacja, w jakiej się znajdujemy może nam zagrażać
- unikamy niebezpieczeństwa, jesteśmy ostrożni
- motywujemy się do działania (np. nauki na sprawdzian)

### Notka dla Rodzica

- lęk u dzieci i młodzieży może powodować wyraz strachu lub zmartwienia, ale może również manifestować się poprzez drażliwość i złość.
- objawy lękowe mogą również obejmować problemy ze snem, a także objawy fizyczne, takie jak zmęczenie, bóle głowy lub bóle brzucha.
- podobnie jak w przypadku objawów pod postacią przewlekłego smutku, niektóre dzieci zachowują swoje zmartwienia dla siebie, a zatem objawy można pominąć.



Ty decydujesz  
jak reagujesz



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego