

## A szorongás feltárása: mi ez... milyen érzés ... és hogyan lehet kezelni - CHER ENGERER

Szorongás : a sokat emlegetett szó ami manapság mindenkinek ismerős - a borzongás érzése ... egzisztenciális düh ... a „most” az „ akkor ” előtt ... a biztonság és az ismeretlen közötti tér. A szorongás olyan energikus érzélem, amelyet testünkben hordozunk, általában egy valós vagy képzelt félelemből fakad. Mondhatnánk ez a tudatos vagy tudattalan félelem érzéke ; annak megtestesülése. A szorongás ösztönünkből is fakad. Ez gyakran egy biológiai válasz a a környezetünkből fakadó veszélyre és veszélyeztetettségére (vélt vagy valós) - küzdj vagy menekülj válasza -mint egy megakadt tűzjelző az agyban, amely időnként hibás lehet és túl érzékeny az ingerekre. Lényegében a szorongás egészséges válasznak tekinthető a világunkra. A megfelelő kontextusban, a dózis, és megnyilvánulása, a szorongás biztosítja számunkra a megfelelő biokémiai koktélt amely segít bennünket, hogy eberek maradjunk, vagy elfussunk a veszély elől. Ha ez az energia elakad,és hibás összefüggésben értelmezzük, akkor problematikusá válik , mindent lefoglaló, beborító , és nagyon sokszor elviselhetetlen .

A szorongás olyan, mintha valaki a mellkasánunkon ülne ,megakadályozza a tisztánlátást. Olyan érzés, mint a légszomj, mint a víz nélkül fulladás. Mintha az óra túl gyorsan mozogna, vagy mintha egy könnyörtelen túlgyors sebessegre állított futópádon gyalogolnánk. Olyan érzés, mintha egy nyugtalan szív dobogna egy törékeny mellkasban.Sokszor hányingerézés és fejfájás, szédülés és rettegés kíséri.. A szorongás nyugtalanságként, álmatlanságként, gyomorforgásként jelentkezhet. Úgy hangozhat, hogy *“nagyon kicsi és szelíd vagyok ebben a nagy félelmetes és ellenséges világban.”* Szorongás hangja kalapácsok a fejben , „nem vagyok elég jó ” ... Nem vagyok elég ... „Sikertelen leszek”...„Sosem fogom megtenni”...„Nem tudom ezt”...Nem fogok megbirkózni ezzel. A szorongás egy könnyörtelen csatlós guillotine-jának tűnik a nyakunkon. Pániknak , könnyörtelen gondolatoknak tűnik ; előérzet ; az érzelmek beleragadt elsöprő nyitánya. Magányos, kétségbeesett, félelem érzés *“nem szeretnék így élni”* . Szorongás olyan, mint egy tompa fájdalom a testünkben, amely körülöleli mint a felhők a napot, ellenállhatatlanul leterheli az életerőnket. Rosszul eső érzés.

A szorongást **mindannyian megtapasztaljuk** életünk során; gyerek es felnőtt úgyszintén.Van, aki hajlamos rá, van, akinek ilyen személyiségtípusa van, mások pedig csak könnyű és átmeneti tapasztalatokat szereznek. Egy biztos: a szorongást nem lehet megsemmisíteni,elpusztítani.Meg kell tanulnunk egy bizonyos fokon vele élni -azonban belsőfolyamataink változtatásával és életmódbeli változásokkal - jól kezelhető . *Éber figyelem,tudatosság* : az elmúlt évtizedben megjelenő fogalom , segít kezelni a szorongást A tudatos élet alapvetően azt jelenti, hogy a pillanatban élünk , nem koncentrálnak túlságosan a múltra vagy a jövőre, hanem itt és most maradunk , elismerjük és elfogadjuk azt, ami bemutatja önmagát ; feltéve magunknak a kérdést : *mi az, ami miatt valóban aggódnom kell ebben a pillanatban, amely akkora, hogy nem tudom kezelni?* Válaszunk általában kezelhető tapasztalat. A másik lehetséges ötlet a szorongás kezelésére ,hogy emlékeztetjük magunkat a tényre hogy amit érzünk a mi képzeletünk szüleménye ami kulturális normák és elvárások hatására hoztunk létre . Mindennek megvan az ideje.Nagyon kevés dolog van az életben ami azonnali figyelmet igényel. Se munkáért,se más személyért , vagy a projektért nem érdemes magunkat megbetegíteni. Ha megbetegszünk , vagy ha meghalunk, a feladatunk átveszi valaki más ... az óra folyamatosan ketyeg ... a cég továbbra is futni fog ... a föld továbbra is forog tengelye körül velünk vagy nélkülünk.A szorongás megelőzhető jó táplálkozással,testmozgással, a kreatív önkifejezéssel, zenehallgatással.Ezenkívül a fény , a természetben töltött idő,a nevetés , és a szeretet nagyon sokat segít. Elegendő alvásra és a munka és a magánélet megfelelő egyensúlyozására van szükségünk. Csökkentenünk kell a koffeint és a toxinokat, és mindent, ami negatív izgalmi állapotokat hoz létre agyunkban és testünkben. Ez mind megtehető,megvalósítható!

## Szorongás összefoglalása: *hogyan kezelhető a szorongás*

Élj tudatosan: felejtsd el a múltat. Éld az életet abban a pillanatban, ahogyan bemutatja magát és kibontakozik. Holnap elintézed, megoldod, amikor majd megérkezik.

Táplálkozz egészségesen. Ne mérgezd meg a tested mérgeanyagokkal és szeméttel.

Igyál sok vizet - jó minőségű vizet (lúgos ásványvíz), és fürdj vagy zuhanyzz gyakran .

Igyál meleg magnézium italt a paraszimpatikus rendszer támogatásához .

Alvás. Pihenés. Tervezz és szánj időt a pihenésre.

Élvezd az élet egyszerű dolgait: nevetés, szerelem, dal és szex .

Lassíts. Minden várhat .

Élvezd a természetet. Szagold, figyeld és hallgasd a tenger hangját - annak természetes energetikai ritmusát . Érezd a nap melegét az arcodon és a homokot a lábadon! Élvezd a kávé zamatát!

Légy kreatív. Fejezd ki érzéseid papíron, vásznon, agyagon, főzés közben, kertészkedéskor- használd a kezéd .

Mozgasd a tested. Fordítsd a szorongást kinetikus energiává napi tíz perc kardiovaszkuláris testmozgással.

*Ha a szorongás már kezelhetetlenné válik akkor megpróbálkozhatsz Pszichoterápiával, Reflexológiával, Neurofeedback terápiával vagy Érzelmi Felszabadítás Technikával.*