

2021. január 18. - **Szorongás nélkül szeretnénk élni, pedig szorongásmentes élet nem létezik.**

Születésünktől fogva jelen van az életünkben, legtöbbször észrevétlenül, de előfordul, hogy külső történés, vagy egy lelki élmény, akár az életünk, személyiségünk változása mozgósítja azt, s ilyenkor akár elviselhetetlen mértékben eláraszthatja a tudatunkat, kínozhat minket, testi, lelki tünetekben testet ölthet. Ósidők óta próbál megszabadulni az ember a szorongásától. Az ősi mágiát, varázslatokat, jóslásokat, de minden vallást és tudományt, ami az emberi megismerést szolgálja, a szorongás legyőzése motiválja.

A szorongás fontos jelzés, a lélek vészcsengője, hogy valamivel szembe kell néznünk. Ha ezt meg tudjuk tenni és tudunk változtatni azon az élethelyzeten, amit már „kinőttünk”, akkor egy újabb fejlődési mérföldkőhöz érhetünk.

Ha megtorpanunk a szorongással szemben, oly mértékben eláraszthatja a tudatunkat a szenvedés, hogy akár eltávolodhatunk önmagunktól, a személyiségünktől, a mindennapjaink rutinjától, a minket körülvevő emberektől. Tehetetlen bábként, furcsa érzésekkel, furcsa tapasztalásokkal, saját magunk börtönében élhetjük az életünket.

A szorongás akkor jelentkezik, amikor az életünkben valami nem működik, változásra lenne szükségünk, de nincs erőnk a régi, biztonságos utat elhagyni. A megszokott környezet, a bejáratott kapcsolatok, a régi keretek nem működnek már, de az új életforma új utakat jelent, amihez nincs térkép a kezünkben. Ebben „a régi már nem jó, de az új még nem elérhető” állapot jelenti a szorongást, és a legyőzése egyet jelent a változással, a fejlődéssel és egy önfeledtebb, teljesebb, mélyebb életre való kilátással.

A szorongás olyan tünet a léleknek, mint testnek a láz, vagy a fájdalom. Arra serkenti a szorongót, hogy foglalkozzon önmagával és a problémáival.

A szorongás minden korban megjelenhet, személyiségfejlődésünk pontjain, életszakasz váltásoknál, érési lehetőségeknél, váltópontoknál, melyet az egészséges személyiség, ha megérez, képes a változások igényét felismerni, megfogalmazni és tud is tenni azért, hogy tovább lépjen a múltból egy új, gazdagabb, többet ígérő életbe. Amikor a változásokkal, vagy a változás igényével nem mer szembenézni, a lélek a szorongás tüneteivel próbálja rákényszeríteni a személyt a változásra.

A szorongás azzal, hogy a szorongó és a környezete teljes figyelmét követeli, az egyén szenvedését, kellemetlen, szubjektív élményeit állítja a középpontba. Így a szorongás nem maga a betegség és nem is a lelki szenvedés oka, hanem egy segélykiáltás azért, hogy történjen valami, ami szükséges a változásához, a fejlődéséhez.

A szorongás tünetei kognitív, érzelmi, viselkedéses és testi tünetek együttese. Találkoztam olyan pácienssel, aki úgy írta le az őt kínzó érzéseket, mintha állandóan a fején lenne egy bukósisak. Más ezt ködnek, kábaságnak nevezte. Egy betegem a mindennapjait egy „mintha káddal teli vízben feküdnék” érzéssel töltötte és a körülötte lévő tompa zajok visszhangoztak, megremegetek. Van, aki szivacson járt, vagy arról számolt be, hogy minden lépésnél megbillent a világ. Van aki a karja, kézfeje mozgását figyelte kívülállóként és megrémítette a gondolat, hogy mindezt ő vezérli. Van, aki minden percét úgy éli meg, mintha vizsgára várakozna az egyeteme aulájában.

A szorongó másképp érzékeli magát és a környezetét, mint korábban. A tárgyak távoliak, a valóság nem úgy valós, ahogy eddig, még a beteg a saját maga létezését is

A szorongás tárgy nélküli félelem (Heti Téma)

Írta: Adminisztrátor

2021. január 18. hétfő - Módosítás: 2021. január 18. hétfő

megkérdőjelezheti. Ezek a derealizációs, deperszonalizációs tünetek. A létezés furcsa és ijesztő. Szorongás állapotában sérül a memória. A kontroll elvesztésétől, azaz a megőrüléstől, vagy a haláltól való extrém félelem átjárja a személyt. Ezekről a gondolatoktól izgatott, türelmetlen, feszengő, aggodalmaskodó és az ördögi kör miatt szorongó még inkább szorongó lesz. Szív-és érrendszeri, légzőszervi tünetek színesítik és teszik még félelmetesebbé ezt az állapotot. Felgyorsult pulzusszám, remegés, izzadás, elfehéredés, nehézlégzés, vagy légszomj, felszínes légzés, gombócérzés a torokban, mellkasi nyomás, fájdalom, álmatlanság és a kimerültség testi tüneteként a remegés, az erőtlenség, sokszor emésztőrendszeri tünetek, hányinger, hányás, gyomorégés teszi elviselhetetlenné a napokat. S ha a tünetek enyhülnek, megjelenik az előrevetített, úgynevezett anticipált szorongás, azaz a félelem a félelemtől, a tünetek létezésétől.

Nem szabad szabadjára engedni a szorongást. A legelső jelnél érdemes figyelmet szentelnünk arra, hogy milyen változások előtt állunk, mit szimbolizál a tünetcsoport. Ha a szorongás érzése tartósan zavart jelent az életvezetésben, a jó közérzetben, az emberi kapcsolatokban, a munkavégzésben, érdemes szakemberhez fordulnunk, hiszen a tünetek mögött tudattalan, számunkra láthatatlan sérülékenység áll. Ezek feltárása, átrendezése pszichológus feladata. Az ördögi kör megszakításához sokszor komplex terápia, azaz gyógyszeres és pszichoterápiás kezelés együttese szükséges.

Szy Katalin felnőtt klinikai szakpszichológus, író