

Słów kilka o lęku

Dyskusje dotyczące pochodzenia różnych emocji i ich znaczenia w życiu każdego z nas, trwają od wieków. Wśród nich ważne miejsce zajmują zagadnienia dotyczące emocji zwanych-lękiem.

Etymologia i ocena semantyczna słowa lęk, pozwala na jego analizę w dwojakim ujęciu: filozoficznym i klinicznym.

W znaczeniu filozoficznym słowo to, pochodzi od łacińskiego „ango”, co oznacza: ścisnąć, dławić, niepokoić. Na tym poziomie, lęk doświadczany bywa jako: nieprzyjemne dokuczliwe oczekiwanie na bliżej nieokreślone niebezpieczeństwo oraz potrzebę działań zmierzających do jego likwidacji. Jest to rodzaj lęku kontrolowanego.

W znaczeniu klinicznym natomiast słowo - lęk, oznacza niepokój przed nieokreślonym wydarzeniem, stan niepewności, dręczące poczucie zagrożenia. Ten z kolei rodzaj lęku, nie jest kontrolowany i prowadzi w konsekwencji do bierności oraz poczucia bezradności.

Lęk jest to uczucie, które towarzyszy każdemu z nas od chwili narodzin, aż do śmierci i jest wpisane w nasz rozwój filogenetyczny. Pojawienie się lęku, związane jest ze stymulacją najstarszych filogenetycznie struktur naszego mózgu, co sugeruje, że jest to właściwość wrodzona lub wykształcająca się w bardzo wczesnym okresie naszego rozwoju ontogenetycznego.

Formy lęku i jego natężenie zmieniają się w zależności od wieku rozwojowego, predyspozycji genetycznych oraz wcześniejszych doświadczeń. Uzależnione są również od otoczenia, w którym jednostka żyje i wpływów, którym podlega.

Problematyka lęku stanowi bardzo rozległą dziedzinę wiedzy. Większość autorów zajmujących się tym zagadnieniem jest jednak zgodna co do tego, że genezy lęku należy się doszukiwać w pierwotnej, bezwarunkowej reakcji jaką jest - strach. Mówiąc więc krótko, w zagrożonym organizmie zachodzą zmiany związane z pobudzeniem układu sympatycznego. Do najważniejszych z nich należą:

- przyspieszenie akcji serca
- zmiany w sposobie oddychania
- zwężenie naczyń obwodowych
- pocenie się
- drżenie ciała
- suchość w ustach

Te właśnie zmiany przygotowują nas do odbioru zagrożenia i świadczą o narastającym w nas lęku.

W życiu codziennym, obok lęku często towarzyszy nam strach. Obie te reakcje emocjonalne, mimo że mają to samo podłoże fizjologiczne, to jednak w zdecydowany sposób różnią się od siebie. Strach jest reakcją na

określone zagrożenie. Lęk natomiast należy do emocji bezprzedmiotowych i jest stanem niezróżnicowanym, niejasnym, czyli reakcją na często nieświadome niebezpieczeństwo. Jego intensywność zależy od stopnia poczucia zagrożenia. Dlatego więc, im silniejszy lęk, tym większe prawdopodobieństwo, że u danej osoby pojawia się zaburzenia nerwicowe.

Lęk będący przyczyną nerwicy w przypadku dzieci, ma swoje źródło w nieprawidłowych stosunkach interpersonalnych, a w szczególności w nadmiernie surowych postawach rodziców wobec nich.

Mówiąc o lęku, należy brać pod uwagę zarówno lęk przed konkretnym uświadomionym przez dziecko zagrożeniem, jak i lęk subiektywny, bezprzedmiotowy będący zarówno źródłem jak i symptomem zaburzeń nerwicowych. Wynika to z faktu, że w życiu dziecka sytuacje bezpośredniego zagrożenia, jak i jego wyobrażeniowej antycypacji zachodzą na siebie. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest fakt, że bodźce zewnętrzne podlegają naszej wewnętrznej przeróbce, natomiast zdarzenia natury biologicznej przebiegają najczęściej w kontekście społecznym.

W tym miejscu należałoby zwrócić uwagę na fakt, że często nieokreślone lęki wykazują tendencje do „uprzedmiotowienia się”, z przypadkowymi przedmiotami lub sytuacjami.

Lęk u dzieci występuje najczęściej w trzech postaciach:

- niepokoju - czyli stałego określonego lęku, zwanego lękiem bezprzedmiotowym,
- lęku przedmiotowego,
- ataku lękowego z komponentem fizjologicznym.

Niepokój - występuje najczęściej wtedy, gdy sytuacje trudne nawarstwiają się lub mają charakter chroniczny. Niepokój wywołany jest najczęściej przez zbyt wygórowane wymagania społeczne, stale powtarzające się niepowodzenia dziecka, niekorzystny wpływ osobowości matki lub traumatyzującą atmosferę domu rodzinnego.

Niepokój może być wyrażany w różny sposób, bywa, że wywołuje symptomy wtórne, które z kolei jest w stanie wykryć dopiero głęboka analiza kliniczna. Zdarzają się również sytuacje, kiedy niepokój zostaje uprzedmiotowiony. Z takim zjawiskiem spotykamy się u dzieci przejawiających silne dążenia do konkretyzacji. Jest to w ich przypadku mechanizm obronny, obniżający napięcie lękowe.

Lęk przedmiotowy, to kolejna spotykana wśród dzieci postać lęku. Związana jest z konkretnymi przedmiotami lub sytuacjami. Wiele symptomów tego typu lęku nie ma charakteru nerwicowego. Do nich należą np. lęki poznawcze pojawiające się u dzieci z silną potrzebą poznania świata, niejednokrotnie przekraczającą możliwości jego zrozumienia, a także i te, które wynikają z wrażliwości dziecka. Lęki przedmiotowe mogą mieć charakter nerwicowy, gdy utrwala się na skutek fiksacji. Przyjmują wówczas postać natręctw lub fobii dziecięcych, czyli myśli lub czynności, których nie można się wyzbyć. Do najczęstszych fobii dziecięcych według Obuchowskiej należą:

- lęk przed oddzieleniem od matki,
- lęk jako konsekwencja niepowodzeń szkolnych,
- lęk przed ośmieszeniem, utratą dobrej pozycji w grupie rówieśniczej.

Oznaki lęku bywają bardzo różne. Niektóre dzieci na przykład, znajdują się w ciągłym stanie napięcia, mają zaburzony sen, zawężone zainteresowania lub pojawiają się u nich zaburzenia wegetatywne.

Ataki lękowe, to trzecia postać emocji lęku pojawiająca się najczęściej jako tzw. lęki nocne. Towarzyszą im silne objawy wegetatywne w postaci np.: przyspieszonego bicia serca, uczucia duszności, nadmiernego pocenia się, drżenia rąk, itp..

W zależności od tego, czego lęk bezpośrednio dotyczy, z czym jest związany lub w jakich okolicznościach powstał A. Kępiński wyróżnia zasadniczo cztery rodzaje lęków:

- lęk biologiczny – dotyczący poczucia zagrożenia związanego z życiem i zdrowiem jednostki,
- lęk społeczny – pojawiający się jako: poczucie zagrożenia więzi jednostki ze znaczącymi z jej otoczenia osobami lub przewidywanie odrzucenia, potępienia oraz ośmieszenia,
- lęk moralny – pojawiający się w postaci poczucia odrzucenia lub potępienia przez samego siebie,
- lęk dezintegracyjny – dotyczący sytuacji, w których osoba stoi wobec konieczności zmiany swoich schematów percepcyjnych i oczekiwań dotyczących otaczającej rzeczywistości.

Stwierdzono, że intensywność lęku zależy od stopnia niepewności danej osoby – im więc większa niepewność, tym jest on silniejszy. Poza tym siła lęku wzrasta w miarę wydłużania się oczekiwania na nieprzyjemny bodziec. Należy mieć również na względzie fakt, że zarówno łatwość jak i siła z jaką lęk się pojawia zależą nie tylko od okoliczności zewnętrznych, ale również od pewnych predyspozycji osobowościowych głównie zaś takiej cechy temperamentu jak reaktywność. To właśnie ona sprawia, że siła reakcji emocjonalnej, objawiająca się w postaci intensywności naszych emocji jest duża. To, w połączeniu z chwiejnością naszego układu nerwowego sprawia, że mamy tendencję do oceniania wielu różnorodnych sytuacji jako tych, które nam zagrażają, i na które reagujemy lękiem. Lęk sprawia więc, że łatwiej dostrzegamy w otaczającej nas rzeczywistości zagrożenia i przez to właśnie, samoistnie go wzmacniamy.

Generalnie lęk należy do emocji negatywnych, dlatego należałoby tak żyć, by było go w naszej codzienności jak najmniej. Nie jest to jednak całkowicie zgodne z prawdą, ponieważ w wielu sytuacjach życia codziennego pełni on rolę adaptacyjną. Również ten, który towarzyszy tzw. „złym przeczuciom”, bowiem to on skłania nas do bardziej ostrożnego działania. Ten rodzaj lęku stanowi efekt poznawczej oceny sytuacji, która może przebiegać w sposób przez nas nieświadomiony i niekontrolowany.

W przypadku jednak osoby lękliwej, zbytne przecenianie zagrożenia i nadmierna koncentracja na własnym lęku może paraliżować jej działania lub doprowadzić do całkowitego ich braku.

Badania dowiodły, że do pewnego stopnia lęk poprawia działanie, zwiększając stopień mobilizacji, jednak po przekroczeniu pewnego poziomu sprawność maleje. Należy jednak pamiętać o tym, że zależność ta jest jednak różna dla różnych form działania. Dlatego też, lęk szybciej zakłóci złożone procesy poznawcze, niż prostą aktywność ruchową.

Na koniec powyższych rozważań, warto wspomnieć o takim problemie jakim są lęki szkolne. W wielu publikacjach podkreśla się, że u dzieci w wieku szkolnym najczęstszą postacią jest lęk związany z samym uczęszczaniem do szkoły lub z pewnymi aspektami funkcjonowania dziecka na jej terenie. Wśród różnych

symptomów zaburzeń występujących u dzieci w początkowym okresie, wyróżnić należy te, które wiążą się z odpowiedzią lub oceną.

Badania dowodzą, że u części dzieci reakcje lęku obserwowano tylko w początkowej sytuacji odpowiedzi i oceny lub tylko w stosunku do określonego nauczyciela. Czasami jednak generalizują się one na inne sytuacje i innych ludzi, a obejmując coraz szerszy zakres aktywności dziecka powodują trudności w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych, wycofywanie się lub izolowanie od rówieśników. Wielu psychologów zajmujących się omawianym problemem stwierdza, że zaburzenia emocjonalne obniżają aktywność społeczną, upośledzają zdolność do współżycia i współdziałania z zespołem koleżeńskim oraz do utrzymywania pozytywnych kontaktów z nauczycielami. Przy czym wymienionym objawom towarzyszą zaburzenia wegetatywne jak np. zaburzenia snu, bóle głowy, bóle brzucha, zaburzenia łaknienia.

Ci, którzy na co dzień zajmują się zjawiskiem „lęku dzieci przed szkołą” stwierdzają zgodnie, że u większości dzieci przejawiających postawę lękową, zaburzenia sfery emocjonalnej wystąpiły już we wcześniejszym okresie życia. Szkoła sama w sobie, stosunkowo rzadko staje się pierwotną przyczyną zaburzeń nerwowych, częściej jest natomiast wtórnym terenem dalszej neurotyzacji dziecka zapoczątkowanego w środowisku rodzinnym.

Podsumowując, można stwierdzić, że lęk wywołuje stres psychologiczny, którego cechami są: poczucie zagrożenia oraz niepewność.

Skutki lęku są zwykle negatywne, chociaż bywa i tak, że w niektórych sytuacjach lęk może mieć wpływ ułatwiający działanie i przystosowanie. Lęk jest czynnikiem mobilizującym dziecko do działania w sytuacjach, które są dla niego nowe lub postrzegane jako zagrażające. Zdobyte doświadczenia utwierdzają dziecko w poczuciu jego możliwości i mogą być wykorzystane w przyszłości. Dają również szansę na szybsze dojrzewanie i rozwój własnego „ja”.

Opracowała:

Aldona Pospiech

BIBLIOGRAFIA:

M. Kozakiewicz – Rocznik Pedagogiczny 1984 –

„Kilka uwag o lęku i wychowaniu”

1. *Kozłowska – „Zaburzenia nerwicowe u uczniów szkoły podstawowej, a ich sytuacja szkolna”*

Przegląd Psychologiczny 4/1989 – „Lęk i jego uwarunkowania”