

Gminna Biblioteka Publiczna w Tarnowie Opolskim.

07.03.2022 r – „Dzień z książką: Książka, którą warto przeczytać”.

Moderator spotkania: dr Zofia Halska.

Temat spotkania: Lęk i jego przejawy w życiu jednostki.

Na dzisiejszym spotkaniu dr Zofia Halska, na podstawie książki Judith Bemis i Amr Barrada „Pokonać lęki i fobie”, omówiła jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki, pod wpływem których jesteśmy już od dłuższego czasu.

Wiemy z doświadczenia, że strach w ostatnich latach, uniemożliwia nam kontakty międzyludzkie, które są nam bardzo potrzebne. Wielu z nas ma problem z emocjami takimi jak: lęk, niepewność, nienawiści i strach. Każda z tych emocji uczuć rodzi toksyny wewnątrz nas. Robi spustoszenia i zaburza harmonię pomiędzy duszą, rozumem i ciałem.

Są różne rodzaje fobii:

- fobia społeczna, ludzie ci obawiają się sytuacji, w których muszą rozmawiać z innymi osobami,

- fobia prosta, to strach przed konkretną sytuacją bądź zdarzeniem,

- agorafobia, to strach przed przestrzenią,

- pirofobia, to lęk przed ogniem.

Przyczyną w/w fobii jest zazwyczaj:

- wpływ otoczenia

- wpływ stresu

- wpływ emocji

- wpływ dążenia do perfekcji

- zaburzenia lękowe.

Czy opanowanie lęku jest możliwe?

Czy prowadzenie dialogu wewnętrznego pomaga?

Czy potrafimy kształtować świadomość stylu życia i być mniej samokrytycznym?

W podsumowaniu stwierdziliśmy, że aby opanować lęk należy: wyjść z domu, otworzyć się na innych, przyjąć ich wsparcie i otuchę, aktywnie spędzać czas.

Monika Silarska



