

# Jak rozpoznać, czy masz syndrom surykatki? - Część II



Jeżeli budzisz się w nocy i w głowie pojawiają się natrętne myśli o tym co masz do zrobienia i masz poczucie, że znowu będzie ciężki dzień – chociaż dopiero wstajesz – to może oznaczać, że pośpiech i działania wzięły nad tobą górę. Jak mówisz kochającym osobom, że nie masz czasu i przepraszasz, że nie dzwonisz, bo zawsze jest coś ważniejszego lub odkładasz siebie i swoje sprawy na dalszy plan to już jest niebezpiecznie. Ogarnął cię stres związany z pośpiechem życia, może z dorabianiem się i wzbogacaniem, komercyjnym podejściem do siebie i swojego życia. Nie żyjesz, tylko wykonujesz zadania w życiu. Tylko zadaj sobie pytanie po co ? Skoro nie korzystasz z tego co masz, bo nie masz czasu. I tak zadania jedno po drugim, a na koniec dnia cieszysz się, że możesz się położyć i może tym razem uśniesz...ewentualnie na nocnej szafce stoi szklanka wody i leki na sen. Jak po godzinie nie uśniesz ,to sięgasz po tabletkę, popijając ją szklanką wczorajszej herbaty. Po 8 godzinach budzik, zryw i dzień SURYKATKI na nowo.

Mówię ci ... nie żyjesz, to wegetacja. Bez przyjemności, miłości, szczęścia, uśmiechu. Pozorne życie w obłudzie i na pokaz. Masz wszystko, a nie masz nic. Śpieszysz się, żeby zdążyć ze wszystkim, a nie widzisz siebie i swoich zachowań oraz nie zwracasz uwagi na reakcje swojego ciała, które wołają : zrób coś , zwolnij, zaopiekuj się sobą. Aż w końcu wysiada psychika, próbujesz unieść i nic, nie ogarniasz rzeczywistości, nie umiesz się z tego podnieść. Jesteś

uwikłany w życiu na czas. Przeżywasz konflikty wewnętrzne i często sięgasz dna ... pojawiają się używki, które na chwilę powodują, że zapominasz i możesz wyluzować i zmniejszyć napięcie. Ale to znika jak pojawiają się zadania i kolejne działania na czas.

Masz wyuczone reakcje, uśmiech nr 7, robisz dobrą minę do złej gry, pozornie wszystko wygląda świetnie. Mieszkasz w pięknym domu, jeździsz super samochodem, wyjeżdżasz na super wakacje, dzieci chodzą do najlepszych szkół, sąsiedztwo wydaje się przyjazne bynajmniej do kiedy im pierwszy raz nie odmówisz.

Tak...magia pozornego życia. Udawanego szczęścia i zdrowia. To jest pogubienie siebie, wbrew sobie, a zgodnie z pośpiechem, stresem, oczekiwaniami innych.

Zaczynasz myśleć o tym, że stało się to niewygodne. Czujesz jak twoje ciało przestaje współpracować, nie wiesz co robić. Gorzej się czujesz. Zaczynasz szukać pomocy. Często wówczas rozpoczynają się konflikty zewnętrzne w małżeństwach, w pracy, między partnerami, poszukiwanie nowych doznań, próbowanie odreagowania w sporcie, na imprezach itd.

A podskórnie pojawia się depresja albo stany lękowe. No bo jak się to wszystko ma, to trzeba to utrzymać albo nawet zwiększyć. Mechanizm zegara nakręca się szybko, tylko ty nie masz już siły być pomiędzy każdym kołem zębatym i serwisować wszystko dookoła. Zaczynasz zatrudniać ludzi, bo sam już nie wyrabiasz. Pomoc domowa, opiekunki, bo już nie zdążysz odebrać dzieci ze szkoły i zawieźć na dodatkowe zajęcia.

O rany....i po co ci to wszystko, czy masz lepiej ,czy gorzej?

Zatrzymaj się, zadaj sobie pytanie. Po co i dokąd tak się spieszysz , wzmacniasz stres i rozwijasz różne psychosomatyczne problemy ze zdrowiem.

Żołądek przestaje współpracować, głowa boli, bezsenność, a może tarczyca, bóle mięśni, kręgosłupa i inne. Aż w końcu

SURYKATKI tak się zagalopują, że siada im nie tylko autonomiczny układ nerwowy, lecz i ośrodkowy układ nerwowy. Zaczynają się udary, zawały, problemy z pamięcią, koncentracją i poważne choroby serca, problem z ciśnieniem, jelitami itd.

Jak masz powyższe szukasz przyczyny, robisz badania – przecież stać cię na najlepszych lekarzy. Wydajesz tysiąc na badania, bo przecież na zdrowiu nie można oszczędzać. Po czym otrzymujesz diagnozę – stres, trzeba zwolnić. Zalecamy konsultację u psychologa, terapię pracy ze stresem i leki przeciwdepresyjne.

Niestety to coraz częstszy schemat. Pieniądze, komercja, życie instant. Czyste szaleństwo. Można oczywiście i tak. Pośpiech nie pomaga i wówczas przychodzi decyzja. Czas na zmiany. Okazuje się, że tak dużo trzeba zmienić, że ogarnia cię kolejny lęk przed zmianą – to wersja nr 1. Wersja nr 2 – podejmujesz decyzje o zmianie i nie patrzysz na konsekwencje – po prostu ratujesz się i zmieniasz swoje życie. Przestajesz być Surykatką, wybierasz odwagę, ale o tym w trzeciej części już niedługo na blogu.