

ANXIETY WORKBOOK

Doświadczasz

LĘKU?

Jeśli zmagasz się z uczuciem lęku, ten poradnik może Ci pomóc.

Poradnik na temat zaburzeń lękowych

W tej broszurze omówiono wiele kwestii związanych z uczuciem lęku. Każda z sześciu sekcji zawiera mnóstwo przydatnych informacji. Aby najlepiej wykorzystać tę broszurę, zalecamy skupienie się na jednej sekcji na raz i przechodzenie do dalszych informacji dopiero po jej dogłębnym zrozumieniu.

Zobacz, co omawiane jest w każdej sekcji, i skup się na tych częściach broszury, które mogą być dla Ciebie najbardziej pomocne.

Spis treści

Sekcja 1:

Czym jest lęk.....4

Sekcja 2:

Lęk a ciało..... 12

Sekcja 3:

Lęk a zachowanie..... 19

Sekcja 4:

Lęk a myśli..... 31

Sekcja 5:

Powtórzenie informacji..... 38

Sekcja 6:

Gdzie szukać dalszej pomocy i informacji 40

Niekoniecznie wszystkie z tych sekcji będą dla Ciebie istotne. W broszurze znajdziesz różne zadania, dzięki którym uda Ci się rozpoznać swój lęk i nauczyć się, jak sobie z nim radzić. Oznaczono je hasłem **„Zastanów się”**.

Warto poświęcić trochę czasu na refleksję nad pytaniami i wykonanie zadań z poradnika. Możliwe, że zanim zaczniesz robić notatki na podstawie broszury, postanowisz przeczytać ją kilka razy. Nie śpiesz się!

Nie martw się też, jeśli masz problem z niektórymi pomysłami przedstawionymi w poradniku. Pamiętaj: radzenie sobie z lękiem to nowa umiejętność, którą trzeba ćwiczyć, co może trochę potrwać. Nie śpiesz się i pamiętaj o słowach pochwały za każdy podejmowany przez siebie krok. Wsparcie przyjaciółek, przyjaciół i rodziny również może Ci pomóc, więc jeśli chcesz, powiedz im, że czytasz tę broszurę.

Sekcja 1:

Czym jest lęk

Lęk związany jest ze zdenerwowaniem i stresem. To zupełnie normalne uczucie, które dopada nas w wszystkich w różnych sytuacjach. Możemy na przykład czuć lęk przed wygłoszeniem publicznego przemówienia lub podejściem do egzaminu. Czasami pewien poziom lęku jest użyteczny: gdybyśmy go nie czuli, przechodząc przez ulicę, moglibyśmy bez zastanowienia wejść na jezdnię i spowodować wypadek. Jeśli uczucie lęku staje się jednak bardzo silne i pojawia się bez powodu, mamy do czynienia z problemem.

Rodzaje zaburzeń związanych z lękiem

Istnieje wiele rodzajów zaburzeń, którym towarzyszy lęk: mogą to być na przykład fobie, ataki paniki, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD) lub zespół stresu pourazowego (PTSD). Aby dowiedzieć się więcej o którymkolwiek z tych zaburzeń, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.

Dlaczego ja?

Przyczyn lęku jest wiele. Możemy uważać, że lęk leży w naszej naturze, albo że wynieśliśmy predyspozycje do nadmiernego zamartwiania się z domu. Jednak w przypadku większości z nas zaburzenia lękowe rozwijają się przez długi czas i wynikają z wielu drobnych problemów i wydarzeń. Nagromadzenie się stresu i podenerwowania może wywołać u nas zaburzenia lękowe, zwłaszcza jeśli na dodatek jesteśmy fizycznie przemęczeni, źle się odżywiamy lub mamy problemy ze snem. Często zaburzenia lękowe mogą się także wiązać z konkretnym stresującym wydarzeniem z naszego życia.

W tabeli poniżej znajdziesz różne wydarzenia, które mogły pojawić się w Twoim życiu.

Zastanów się

Postaw krzyżyk przy wydarzeniach z Twojego życia z ostatnich 12 miesięcy. Oczywiście, może być ich więcej, więc jeśli jakichś brakuje, dopisz je.

Stresujące wydarzenia:

Śmierć lub choroba kogoś z rodziny	
Rozpad związku lub rozwód	
Przeprowadzka	
Choroba lub długotrwałe problemy ze zdrowiem	
Ciąża lub narodziny dziecka w gronie najbliższej rodziny	
Presja lub zmiany w pracy	
Problemy finansowe	
Obowiązki opiekuńcze	
Problemy z domownikami lub sąsiadami	
Inne:	

Jak wpływa na nas lęk

Lęk potrafi wpływać na nasze życie na cztery różne sposoby, które mogą również oddziaływać na siebie nawzajem.

Lęk wpływa na nasze ciało

Wielu z nas na początku zauważa fizyczne oznaki lęku, takie jak przyspieszone bicie serca, utrata tchu, nadmierna potliwość, napięcie mięśni czy bóle i zawroty głowy. Możliwe, że masz już za sobą konsultację z lekarzką lub lekarzem rodzinnym w związku z tymi objawami.

Lęk wpływa na nasz sposób myślenia

Kiedy czujemy lęk, często powtarzamy sobie negatywne słowa („nigdy mi się nie uda”) lub martwimy się o przyszłość. Zwykle osoba doświadczająca lęku może myśleć:

A co, jeśli... tak się zestresuję, że nie będę w stanie mówić?

Nie dam rady... stać w kolejce. Jak wy dostać się z... tego sklepu?

Lęk wpływa na nasze uczucia

Częste doświadczanie lęku może wywoływać u nas smutek, rozdrażnienie, znużenie i zmęczenie.

Lęk wpływa na nasze zachowania

Lęk oddziałuje na to, jak zachowujemy się w sytuacjach, które wywołują u nas strach.

W rezultacie możemy:

Unikać trudnych dla nas sytuacji — na przykład nie zbliżać się do konkretnych miejsc czy ludzi, odkładać na później decyzje lub płacenie rachunków.

Wiecznie być w ruchu — pędzić na pełnych obrotach, co po jakimś czasie staje się przytłaczające.

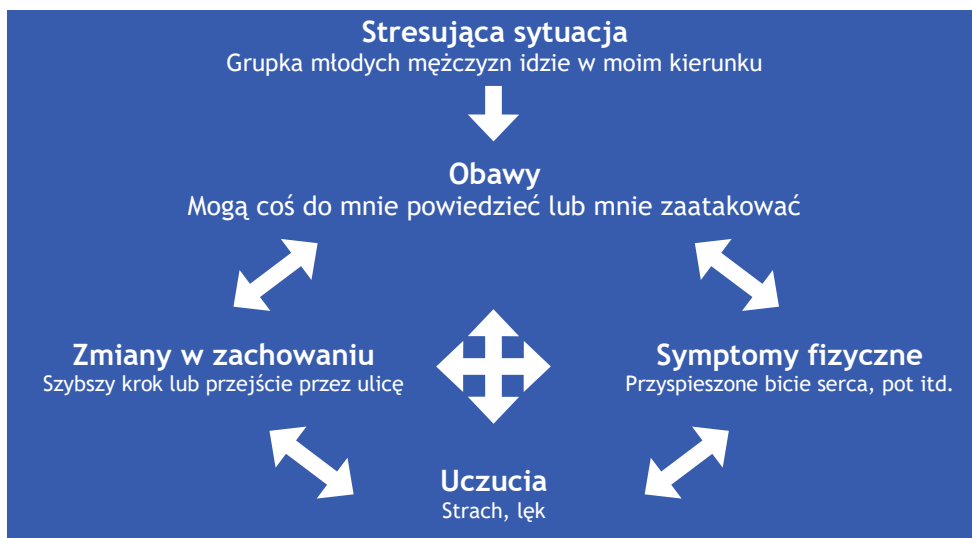
Zrozumieć lęk

Wszystkie omówione kwestie (ciało, sposób myślenia, uczucia i zachowania) są ze sobą połączone i mogą wpływać na siebie nawzajem.

Poniższy przykład to wyjaśnia.

Wyobraź sobie, że wracasz sama do domu, a w Twoim kierunku idzie grupa młodych mężczyzn. Jak wielu z nas, możesz od razu wyciągnąć pochopny wniosek (sposób myślenia), że mężczyźni powiedzą do Ciebie coś okropnego, a może nawet Cię zaatakują — uczucia lęku i paniki to naturalne reakcje. Twoje myśli wpłynęły więc na to, jak się czujesz. Możliwe, że Twoje ciało także odpowie na stresującą sytuację przyspieszonym biciem serca i poceniem się. Możesz zacząć iść szybciej lub przejść na drugą stronę ulicy (zachowanie).

Poniższy schemat ilustruje to, jak wszystkie te kwestie wpływają na siebie nawzajem i pokazuje, co dzieje się z nami, kiedy odczuwamy silny lęk.



Schemat ten pokazuje, że to, co myślimy na temat sytuacji, wpływa na nasze odczucia fizyczne i emocjonalne oraz na nasze zachowania.

W tej broszurze dowiesz się, jak rozpoznawać symptomy fizyczne lęku, zmiany w zachowaniu i obawy z nim związane, oraz jak sobie radzić z tym wszystkim.

Kiedy lęk staje się problemem

Wiemy już, że lęk jest czymś normalnym, ale może wymknąć się spod kontroli i stać się problematyczny. Dzieje się tak, kiedy lęk często pojawia się u nas, gdy nie znajdujemy się w sytuacji realnego zagrożenia lub jeśli pozostaje on z nami na długo po zakończeniu stresującej sytuacji. Oto kilka przykładów:

Cameron jest w pracy. Po skończeniu zadania, nad którym pracował, słyszy od szefowej: „Dobrze, Cameron, ale czy następnym razem możesz spróbować zrobić to szybciej?”. Odchodząc do swojego biurka, zaczyna czuć, że jego mięśnie się napinają, a na twarzy maluje się gorący rumieniec. Cameron zaczyna myśleć: „ To ja pracowałem wolno? Czemu jestem w tym do niczego? Czemu nie potrafię robić tego dobrze?”. Zaczyna się martwić, że straci pracę, a jego rodzina popadnie w długi. Nie może przestać się martwić, aż zaczyna boleć go głowa. W jego pracy pojawiają się błędy. Pod koniec dnia nadal jest spięty; zaczyna także czuć mdłości.

W tym przykładzie widzimy, jak lęk wpływa na myśli Camerona, jego uczucia, doznania fizyczne i zachowania, co w rezultacie negatywnie oddziałuje na jego pracę.

Craig od lat boi się psów, nawet małych. Pies nigdy nie zaatakował Craiga, ale za każdym razem, kiedy czyjś pupil staje na jego drodze, Craig myśli, że zaraz zostanie zaatakowany lub ugryziony. Kiedy Craig widzi kogoś wyprowadzającego psa, od razu zawraca i szybko idzie w innym kierunku. Nie jest w stanie się skupić ani spokojnie oddychać, dopóki nie znajdzie się w bezpiecznym miejscu.

Znowu: to, jak Craig widzi sytuację, to, jak reaguje jego ciało oraz to, jak Craig się zachowuje, tylko podsycą jego lęk.

Rozwój lęku przypomina tworzenie się nawyku: sposób myślenia i nasze zachowania stają się dla nas w wielu sytuacjach czymś naturalnym i automatycznym.

Zastanów się:

Zadaj sobie pytanie:

Czy lęk wpływa na moje codzienne życie?

Czy jest bardzo silny lub częsty?

Czy trwa przez długi czas?

Czy trudno mi nad nim zapanować?

Czy sytuacja się pogarsza?

Tak / Nie

Tak / Nie

Tak / Nie

Tak / Nie

Tak / Nie

Jeśli na któreś z pytań odpowiadasz twierdząco, możesz doświadczać lęku na nieprzystatnym poziomie.

W czym tkwi problem?

Kojarzenie: kiedy odczuwamy lęk w danym otoczeniu, często zaczynamy reagować w ten sam sposób w podobnych miejscach.

Oczekiwanie: jeśli w jakiejś sytuacji doświadczyliśmy lęku, to naturalnie martwi nas, że stanie się tak znowu. Martwienie się na zapas może tylko pogorszyć sytuację i zacząć wpływać na wiele aspektów naszego życia.

Unikanie: nie stawianie czoła problemom może sprawić, że będziemy czuć lęk. Wieczne unikanie rzeczy, których się boimy, nie pomoże nam przezwyciężyć strachu.

Zastanów się: Co pogarsza Twój lęk?

Niektóre sytuacje z naszego codziennego życia mogą przyczyniać się do powstawania lęku. Spójrz na poniższą listę i postaw krzyżyk przy aspektach, których doświadczasz i nad którymi chcesz popracować.

Co pogarsza mój lęk?

Ciągły stres	
Istotne zmiany życiowe	
Kofeina — ile filiżanek? (także w napojach gazowanych i lekach)	
Alkohol i kac	
Narkotyki	
Niewłaściwa dieta, jedzenie za mało	
Niewłaściwy rytm snu	

Co zrobić, by poczuć się lepiej?

Istnieje kilka pomocnych sposobów radzenia sobie z zaburzeniami lękowymi.

Po pierwsze, musimy zdać sobie sprawę z problemu i chcieć wprowadzić do naszego życia zmiany.

Pamiętaj o zaznaczonych przez Ciebie aspektach z powyższej tabeli, które pogarszają uczucie lęku. Warto najpierw zająć się kwestiami, które można łatwo zmienić. Na przykład: jeśli codziennie pijesz ponad sześć kubków kawy, postaraj się ograniczyć spożycie kofeiny do trzech filiżanek. Jeżeli mimo wprowadzenia zmian nadal doświadczasz lęku, warto przyjrzeć się innym sposobom na mierzenie się z zaburzeniami lękowymi.

Samopomoc

Pierwszym dobrym sposobem jest sięgnięcie po poradniki i samopomoc, takie jak ta broszura. W ten sposób samodzielnie dowiesz się czegoś na temat swoich problemów i tego, jak z nimi radzić. W tej broszurze omawiamy trzy aspekty lęku — ciało, myśli i zachowania — oraz umiejętności, które pomogą Ci lepiej mierzyć się z lękiem i przewyciężać związane z nim trudności.

Leki

Zaburzenia lękowe można leczyć za pomocą kilku rodzajów leków. Więcej informacji na ten temat uzyskać można od lekarza rodzinnego. Na końcu tej broszury znajdziesz także informacje o ulotkach, stronach internetowych i infoliniach, z których także możesz dowiedzieć się więcej na temat leków.

Psychoterapia lub rozmowa terapeutyczna

Najbardziej rozpowszechnionym i gruntownie zbadanym rodzajem terapii w przypadku zaburzeń lękowych jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT). Celem terapii CBT jest pomóc pacjentkom i pacjentom zauważać nieprzydatne myślenie napędzające lęk i nauczyć się radzić sobie z nim.

Podsumowanie

Zaburzenia lękowe mogą być skutkiem stresujących wydarzeń.

Intensywny, długotrwały lęk, który pojawia się w niewłaściwym czasie, może stanowić problem.

Lęk może wpływać na cztery powiązane ze sobą aspekty:

- procesy zachodzące w naszym ciele
- nasze zachowanie
- nasz sposób myślenia
- to, jak się czujemy

Niektóre sytuacje, takie jak istotne zmiany życiowe, alkohol czy niewłaściwa dieta, mogą pogorszyć zaburzenia lękowe.

Sekcja 2:

Lęk a ciało

Kiedy czujemy lęk, w naszym ciele zachodzi łańcuch automatycznych zdarzeń, które przygotowują nas do działania. Zjawisko to, często nazywane „reakcją walki lub ucieczki”, wywodzi się z naszych przeszłych mechanizmów obronnych.

Wcześniej przytoczyliśmy taki przykład: samotnie wracasz do domu nocą pustą ulicą, a w Twoim kierunku idzie grupka młodych mężczyzn. W przypadku większości osób sytuacja ta może wywołać lęk i wiązać się z jego fizycznymi objawami. Mogą pojawić się następujące zmiany w naszym ciele:

Szybsze bicie serca: By przetransportować krew tam, gdzie jest najbardziej potrzebna — czyli do nóg, bo w ten sposób możemy biec szybciej. Niektóre osoby myślą, że podczas ataku lęku doświadczają zawału serca, ale warto zapamiętać, że szybsze bicie serca jest normalną reakcją na stres.

Szybszy i płytszy oddech: Dzięki temu tlen w krwiobiegu trafia do płuc, ramion i nóg. Niektóre z możliwych skutków ubocznych to ból w klatce piersiowej, utrata tchu, uczucie duszności i zamglony wzrok. Pomimo zawrotów głowy omdlenie raczej nie jest możliwe, ponieważ musielibyśmy wówczas doświadczyć spadku ciśnienia krwi. Jest jednak odwrotnie: kiedy czujemy lęk, serce bije nam szybciej, z czym wiąże się tymczasowy wzrost ciśnienia.

Mięśnie zaczynają się napinać: Nasze mięśnie napinają się, by przygotować się do walki lub ucieczki. Po jakimś czasie możemy zacząć odczuwać ból, sztywność mięśni lub drżenie ciała.

Więcej odczuć fizycznych tego typu znajdziesz na następnej stronie.

Zastanów się

Postaw krzyżyk przy odczuciach, których doświadczasz podczas lęku.

Odczucia fizyczne:

Płytki oddech			
Szybkie lub nieregularne bicie serca			
Napięte mięśnie, drganie ciała			
Drżenie lub dygotanie			
Nadmierna potliwość			
Mdłości			
Zawroty głowy lub zaburzenia równowagi			
Poczucie oderwania od rzeczywistości			
Uczucie gorąca lub występowanie rumieńców			
Motyle w brzuchu			
Niemożność koncentracji			
Suchość w ustach, uczucie duszności			
Uderzenia gorąca			
Mrowienie			
Ból głowy, zamglony wzrok			
Ból lub ucisk w klatce piersiowej			

Ataki paniki

Ataki paniki to bardzo nagłe okresy intensywnego lęku, które mogą wywołać skrajny dyskomfort. Towarzyszące im symptomy to uczucia związane z lękiem z tabeli powyżej, ale w bardziej intensywnej wersji. Ataki paniki mogą być spowodowane stresującymi sytuacjami, takimi jak podróż samolotem, albo mogą pojawiać się bez przyczyny. W badaniach wykazano, że symptomy ataków paniki mogą trwać nawet do 30 minut lub towarzyszyć nam jedynie przez 15 sekund. Wiele osób mierzy się z tym problemem, ale potrafi sobie także z nim radzić i go pokonać.

Chociaż pewien poziom lęku może być przydatny, czasami związane z nim symptomy fizyczne pojawiają się u nas w niewłaściwym momencie, na przykład podczas publicznego wystąpienia lub kiedy stoimy w kolejce do kasy w sklepie. Takie doświadczenie potrafi być nieprzyjemne i przerażające, a pogorszyć sytuację może jeszcze sposób, w jaki ją interpretujemy i nasze myśli na temat tego, co się dzieje.

Należy pamiętać, że odczucia fizyczne towarzyszące lękowi są niegroźne — są tylko nieprzyjemne i pojawiają się w niewłaściwym momencie.

Wiele osób doświadczających lęku często ucieka przed sytuacją, obawiając się, że w przeciwnym razie ich symptomy fizyczne się pogorszą.

Po opuszczeniu sytuacji ciało dość szybko wraca do normy. Musimy jednak pamiętać, że po jakimś czasie tak się stanie nawet, jeśli pozostaniemy w sytuacji, która wywołała u nas lęk.

Istnieje kilka metod, których możesz się nauczyć, żeby odzyskać kontrolę nad symptomami fizycznymi zaburzeń lękowych. Kontrolowanie oddychania i relaksacja to najbardziej efektywne z nich.

Oddychanie

Jednym z najczęstszych symptomów lęku jest hiperwentylacja, czyli zbyt szybkie oddychanie i wdychanie zbyt dużej ilości tlenu. Może to powodować ucisk w klatce piersiowej i wiele nieprzyjemnych odczuć, na przykład uczucie, że za chwilę zemdlejemy.

Należy pamiętać, że omdlenie w takim przypadku jest wysoce nieprawdopodobne — stałoby się tak, gdybyśmy doświadczyli spadku ciśnienia krwi, a przy napadzie lęku dzieje się odwrotnie.

Oddychanie to jedno z odczuć fizycznych, które możemy łatwo i samodzielnie kontrolować. Spróbuj kontrolować oddychanie za pomocą poniższych instrukcji.

Zastanów się

Kontrolowanie oddychania:

- Zaczynij oddychać powoli i spokojnie
- Połóż jedną rękę na piersi, a drugą na brzuchu
- Powtarzaj sobie słowo, które pomoże Ci się odprężyć, na przykład „relaks” lub „spokój”
- Weź oddech przez nos, licząc powoli do trzech :1...2...3... (wdech powinien być zauważalny: Twój brzuch powinien lekko się rozciągnąć)
- Wypuść powietrze przez usta, licząc powoli do trzech :1...2...3... (wydech powinien być zauważalny: Twój brzuch powinien lekko się wciągnąć)
- Postaraj się wykonywać ćwiczenie przez co najmniej pięć minut
- Uważaj, żeby nie napinać mięśni ani nie wciągać za dużo powietrza — mięśnie powinny być wiotkie, a całe ciało odprężone
- Żeby być w stanie kontrolować symptomy lęku poprzez spokojne oddychanie, musisz ćwiczyć tę metodę. Możliwe, że dopiero po wielu próbach uda Ci się spokojnie oddychać podczas ataku paniki
- Warto jest ćwiczyć tę metodę, kiedy czujesz spokój — w ten sposób nauczysz się z niej korzystać w przypadku lęku

Relaksacja

Relaksacja bardzo pomaga w przypadku fizycznych objawów zaburzeń lękowych. Reakcją organizmu na lęk jest napięcie mięśni i ucisk w żołądku. Kiedy przez długi czas jesteśmy zestresowani, często nawet nie zdajemy sobie sprawy, że doświadczamy powyższych symptomów.

Kiedy odczuwamy stres lub lęk, nasze mięśnie się napinają, co może spowodować nieprzyjemne odczucia fizyczne, takie jak ból głowy, ból pleców czy ucisk w klatce piersiowej. Tego typu dolegliwości mogą nas martwić, niepokoić i powodować jeszcze większe napięcie.

Osoby doświadczające lęku i stresu często czują też zmęczenie.

Czemu relaksacja jest pomocna?

- Relaksacja spowalnia nasz organizm
- Kiedy nauczymy się uruchamiać symptomy relaksacji, będziemy w stanie wyciszyć nerwy i stres. Nie da się doświadczać oby tych rzeczy na raz
- Dzięki ćwiczeniom można nauczyć się kontrolować odczucia fizyczne związane z lękiem
- Umiejętność relaksacji może widocznie wpływać na nasz nastrój i poziom energii — nie tylko podczas okresów stresu, ale w każdym momencie

Co warto wypróbować:

- Odpręż mięśnie i postaraj się ich nie napinać
- Nie wierz się
- Skup się na tym, co Cię otacza, na „tu i teraz”
- Zachowaj spokój i nie śpiesz się

Po jakimś czasie powinien pojawić się w Twoim ciele spokój. Jeśli chcesz, możesz na chwilę zamknąć oczy, odprężyć się i po prostu oddać się swoim myślom.

„Spokojnie, dam sobie z tym radę”.

Powtarzanie sobie zdań z pozytywnym przesłaniem może być dla Ciebie pomocne. Możesz też mówić do siebie inne rzeczy, na przykład „uspokój się” lub „to minie”.

Istnieje wiele metod relaksacyjnych, których możesz wypróbować. Jednym z najłatwiejszych sposobów jest postępujące rozluźnienie mięśni. Polega ono na napinaniu i rozluźnianiu wszystkich głównych grup mięśni w ciele. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat tej metody i innych technik relaksacyjnych, obejrzyj filmiki na naszej stronie internetowej:

www.wellbeing-glasgow.org.uk

Odwracanie uwagi

Myślenie o fizycznych symptomach lęku jedynie je pogorszy. Czasami pomaga skupienie się na czymś innym. Oto niektóre sposoby na odwrócenie uwagi:

Czytanie lub rozmowa: Zawsze miej pod ręką książkę lub gazetę.

Porozmawiaj z osobą obok.

Gry umysłowe: Wymagające koncentracji gry mogą pomóc Ci odwrócić uwagę od stresu i zmartwień. Na przykład: spróbuj znaleźć męskie i kobiece imiona zaczynające się na każdą literę alfabetu, a jak skończysz, zajmij się nazwami zwierząt itd. Zabawy z liczbami, takie jak liczenie od tyłu, krzyżówki czy łamigłówki, też mogą być pomocne.

Opisz swoje otoczenie: Kiedy zaczniesz czuć lęk, spróbuj szczegółowo opisać sobie wszystko, co widzisz. Jeśli jesteś akurat w sklepie, zajmij się różnymi alejkami z różnymi rodzajami produktów.

Zajęcie się czymś: Wyznaczając sobie zadanie do wykonania, uspokajamy nasze myśli i obawy. Regularna aktywność fizyczna to jeden z najlepszych sposobów na ochronę przed stresem.

Mantry: Usiądź samotnie w cichym pomieszczeniu i postaraj się oczyścić umysł. Powtarzaj sobie kojące słowa, na przykład: „czuję spokój” lub: „odpręż się”. Zamknij oczy i powoli mów do siebie. Ćwicz tak przez dziesięć minut dziennie lub kiedy poczujesz lęk.

Chociaż odwrócenie uwagi może pomóc Ci przetrwać wywołującą lęk sytuację, postaraj się nie polegać nadmiernie na tych metodach. Kiedy zyskasz pewność, że w trudnej sytuacji dasz sobie radę, spróbuj nie sięgać od razu po którąś z omówionych technik.

Podsumowanie

- Istnieje wiele nieprzyjemnych symptomów fizycznych lęku, ale pamiętaj, że są one niegroźne
- Możesz nauczyć się radzić sobie z takimi objawami za pomocą sposobów takich jak kontrolowane oddychanie i relaksacja
- Odwracanie uwagi sprawdzi się na krótką metę, ale lepiej nie polegać na tej metodzie długoterminowo

Sekcja 3:

Lęk a zachowanie

Kiedy doświadczamy lęku, często to, jak radzimy sobie z daną sytuacją, oraz nasze zachowanie ulegają zmianie. Zwykle unikamy konkretnych miejsc, sytuacji lub aktywności. Możemy także popaść w nadmierną lub niedostateczną aktywność.

Unikanie

Unikając pewnych miejsc i sytuacji, odcinamy się od uczuć strachu i lęku, bo nie stawiamy im czoła lub zwyczajnie od nich uciekamy. To naturalne, że chcemy unikać sytuacji, które napawają nas lękiem. Jeżeli w konkretnych sytuacjach — na przykład w sklepie — doświadczyliśmy ataku paniki lub czuliśmy silny lęk, raczej nie będziemy chcieli przechodzić przez to raz jeszcze. Po jakimś czasie możemy jednak zacząć zupełnie unikać konkretnych sytuacji.

Problemy z techniką unikania

- Jeśli ciągle będziemy unikać problemów, nigdy nie znikną. Unikanie lub odkładanie czegoś na później działa tylko przez krótki czas, a nie rozwiązuje problemów
- Metoda ta nie pozwala nam nauczyć się radzić sobie z trudnymi sytuacjami oraz zdać sobie sprawę, że nie stracimy kontroli ani przytomności
- Unikanie może stać się dla nas nawykiem. Jeśli zaczniemy polegać na tej metodzie, lęk może zacząć przenikać do wielu innych aspektów naszego życia i oddziaływać na nie, negatywnie wpływając na ogólną jakość naszego życia
- Unikanie może rzutować na naszą pewność siebie. Jednym z najgorszych skutków techniki unikania jest stopniowe obniżanie się naszej pewności siebie. Dzieje się tak, kiedy zmagamy się z kilkoma trudnościami lub niepowodzeniami i zaczynamy unikać związanych z nimi sytuacji. Z biegiem czasu możemy zacząć myśleć, że nie jesteśmy w stanie robić pewnych rzeczy

i unikać coraz to kolejnych sytuacji. Powoli nasza pewność siebie zanika. Po jakimś czasie może nam się wydawać, że nie potrafimy sobie radzić z większością sytuacji.

Zastanów się: Czy unikam jakichś sytuacji?

Czy kiedy czujesz stres, unikasz jakichś sytuacji? Istnieje mnóstwo rodzajów zachowań związanych z unikaniem, więc możesz nawet nie zdawać sobie sprawy z tego, że problem ten dotyczy także Ciebie. Postaw krzyżyk przy sytuacjach, z którymi się identyfikujesz.

Moje zachowania:

Unikam rozmów twarzą w twarz

Unikam przebywania z innymi ludźmi w zatłoczonych miejscach lub zamkniętych przestrzeniach

Unikam bardzo tłocznych lub dużych sklepów albo chodzę do nich tylko, kiedy nie ma w nich wielu osób

Unikam jazdy autobusem, pociągiem lub samochodem

Nie zbliżam się do miejsc, z których może być mi trudno wyjść

Nie lubię spacerować samotnie z dala od domu

Unikam wszystkich miejsc, ludzi i sytuacji, ponieważ boję się, że stanie się coś złego

Nie podejmuję aktywności fizycznej, bo boję się obrażeń ciała

Inne — wypisz wszystkie inne sytuacje, których unikasz:

Czy generalnie unikasz sytuacji z powodu lęku?

Tak Nie

Zachowania zabezpieczające

Możliwe, że w jakiś sposób starasz się ułatwiać sobie trudne sytuacje.

Na przykład:

- Aby „przetrwać”, sięgasz po alkohol lub narkotyki
- Idąc do konkretnych miejsc, zawsze zabierasz kogoś ze sobą
- Zawsze masz przy sobie leki takie jak valium, mimo że rzadko kiedy z nich korzystasz

Tego typu zachowania nazywamy „zachowaniami zabezpieczającymi”. Wydają się być pomocne, ponieważ dzięki nim dajesz sobie radę z trudnymi sytuacjami. Niestety można zacząć na nich polegać i myśleć, że bez nich nie dalibyśmy sobie rady.

Zastanów się

Zastanów się, czy korzystasz z zachowań zabezpieczających. Czasem rodzinie i przyjaciołom może być łatwiej je zauważyć, więc zapytaj o nie bliskich.

Wyobraź sobie, że jesteś w stanie robić rzeczy, których unikasz. Poniżej zapisz odpowiedź na pytania:

Czy w jakiś sposób czujesz się inaczej?

Czy inaczej myślisz o sobie?

Jakie zmiany zauważają w Tobie inni?

Czy ludzie przebywający z Tobą czują się inaczej?

Radzenie sobie z techniką unikania

Najlepszym sposobem na zmierzenie się z problemem unikania pewnych rzeczy jest stopniowe nabieranie pewności siebie poprzez stawianie czoła trudnym sytuacjom. Kiedy po raz pierwszy spróbujesz przebywać w sytuacji napawającej Cię strachem, możesz odczuwać lęk, i to nawet przez dłuższy czas. Kolejny raz powinien być nieco łatwiejszy, a lęk — trwać krócej.

Jeżeli będziesz ćwiczyć, z czasem lęk stanie się coraz słabszy, a Ty na nowo odzyskasz nad nim kontrolę. Stawianie czoła swoim lękom w ten sposób nosi nazwę „stopniowej ekspozycji”. Wypróbuj to podejście krok po kroku na czymś, czego od jakiegoś czasu unikasz. Poniższy przykład Jean pomoże Ci lepiej zrozumieć tę technikę.

Zastanów się

Ćwiczenie:

Wypisz sytuacje, które są dla Ciebie trudne lub których unikasz. Następnie wybierz jeden rodzaj sytuacji (np. lęk przed zatłoczonymi miejscami) i zapisz go obok przykładu Jean. Wypisz kroki, których musisz spróbować, aby poradzić sobie z lękiem. Lista powinna zaczynać się od najłatwiejszego kroku i kończyć się na najtrudniejszym.

Krok 1

Zaplane działania powinny być:

- realistyczne i możliwe do wykonania
- czymś, co Twoim zdaniem dasz radę wykonać

Krok 2

Postaraj się pracować nad krokami z listy po kolei, zaczynając od najłatwiejszego.

Krok 3

Ćwicz przebywanie w sytuacji, która napawa Cię lękiem. Postaraj się wytrzymać w niej na tyle długo, żeby uczucie lęku straciło nieco na intensywności.

Krok 4

Powtarzaj łatwiejsze kroki do momentu, aż poczujesz, że potrafisz sobie z nimi radzić. Pomocne mogą okazać się tutaj umiejętności relaksacji i kontrolowanego oddychania.

Krok 5

Stopniowo przechodź do trudniejszych pozycji z listy i stosuj te same metody, co wcześniej.

Jean odczuwa lęk przed zatłoczonymi miejscami:

Stanie przed domem, kiedy nie ma wielu ludzi	
Podejście do skrzynki na listy	
Pójście do lokalnego sklepu, kiedy nie jest w nim tłoczno	
Pójście do lokalnego sklepu, kiedy jest w nim nieco tłoczniej	
Pójście do supermarketu, kiedy nie jest w nim tłoczno	
Pójście do supermarketu, kiedy jest w nim nieco tłoczniej	
Pójście do galerii handlowej, kiedy nie jest w niej tłoczno	
Pójście do galerii handlowej, kiedy jest w niej nieco tłoczniej	

Przydatne wskazówki

- Ustal, jakie cele chcesz codziennie osiągnąć
- Powinny być one konkretne. Spójrz na przykład tabelki Jean. Jedną z sytuacji, które wypisała, to pójście do supermarketu, kiedy nie jest w nim tłoczno. Warto postawić sobie na przykład taki cel: „spędzić w supermarkecie 10 minut”. W ten sposób będziesz dokładnie wiedzieć, co i jak długo robić
- Przed wyjściem z domu ćwicz kontrolowane oddychanie i relaksację
- Spodziewaj się trudności, ale mimo to postaraj się nie poddawać. Z czasem będzie Ci coraz łatwiej

- Nie odzyskasz pewności siebie od razu — przygotuj się na długotrwałe ćwiczenie. Możliwe, że będzie trzeba powtarzać te same kroki przez wiele dni z rzędu
- Lepiej ćwiczyć w bliskich odstępach czasowych, więc postaraj się codziennie stawiać małe kroki
- Jeżeli podczas ćwiczenia poczujesz silny lęk, nie znaczy to, że Twoja sytuacja się pogarsza. Każdy z nas miewa przecież gorsze i lepsze dni. Najważniejsze, że robisz ogólne postępy

Zastanów się

Sprawdzaj, jak Ci idzie:

Bardzo ważne, aby po każdym ćwiczeniu sprawdzać, jak Ci poszło. Możesz zadać sobie te przydatne pytania:

- Co zauważyłaś podczas wykonywania zadania — jak się czułaś, co myślałaś?
- Czy zrobiłaś coś, co pomogło w realizacji zadania?
- Jak się czułaś po wykonaniu zaplanowanego zadania?
- Czy następnym razem zrobiłbyś coś inaczej?

Inne zachowania związane z lękiem

Poziomy aktywności: nadmierna aktywność

Podjęmowanie nadmiernej aktywności oznacza, że cały dzień pędzisz na pełnych obrotach, próbując robić za dużo rzeczy na raz. Ludzie z zaburzeniami lękowymi często doświadczają nadmiernej aktywności. Może ona także oznaczać niemożność odprężenia się, relaksacji czy siedzenia bez ruchu przez dwie minuty. Z czasem może zacząć towarzyszyć jej zły nastrój, nerwowość, podenerwowanie i wyczerpanie.

Zastanów się

Zadaj sobie następujące pytania:

- Czy próbuję robić zbyt wiele?
- Czy naprawdę muszę zapełnić każdą minutę dnia?
- Dla kogo lub po co to robię?
- Co najgorszego może się stać, jeśli dzisiaj tego nie zrobię?
- Nie odprężam się ani się nie relaksuję / nie mam czasu dla siebie?

Zastanów się nad tymi pytaniami i pomyśl, co robią inni.

Zwykle w ciągu dnia ludzie robią sobie regularne przerwy — na kawę, obiad albo po prostu dlatego, że nie mają akurat nic do roboty. Miewają intensywne momenty i spokojniejsze chwile.

Radzenie sobie z nadmierną aktywnością

Aby zaplanować przyszły tydzień, możesz przygotować listę zadań, które chcesz wykonać każdego dnia, korzystając z dziennika aktywności (poniżej) lub własnego kalendarza. Spróbuj realistycznie podejść do tego, co możesz osiągnąć w ciągu jednego dnia i pamiętaj, że odpoczynek i „nicnierobienie” to także ważne elementy dnia.

- Wykonuj tylko jedną czynność na raz i doprowadzaj ją do końca, nie przeskakuj z jednego niedokończonego zadania do kolejnego
- W ciągu każdego dnia uwzględniaj dużo przerw i chwil na odpoczynek
- Co wieczór zaplanuj czas na robienie czegoś tylko dla siebie, czegoś przyjemnego i sprawiającego Ci radość
- Realistycznie podchodź do tego, co możesz zrobić każdego dnia — przecież nie masz nadprzyrodzonych mocy
- Ciesz się ze swoich osiągnięć i nie skupiaj się na tym, czego nie udało Ci się zrobić

Dziennik aktywności

Poniżej znajdziesz przykład tego, jak wypełniać dziennik:

Dzień	Rano	Po południu	Wieczorem
Poniedziałek	Spacer z psem	Zakupy Gotowanie kolacji	Wizyta u znajomych
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

Zastanów się

Sprawdź, jak Ci poszło:

Po wypełnieniu pierwszego tygodnia zadaj sobie następujące pytania:

- Czy zrobiłeś coś, co pomogło w realizacji zadania?
- Jak się czułaś po wykonaniu zaplanowanego zadania?
- Czy następnym razem zrobiłbyś coś inaczej?

Warto co jakiś czas sprawdzać, jak sobie radzisz, i zapisywać odpowiedzi na powyższe pytania. Przeprowadzaj tego typu rewizję co tydzień, a na pewno zauważysz postępy. Dzięki temu dowiesz się, co w Twoim przypadku się sprawdza, a co nie. W ten sposób szybciej opanujesz nową umiejętność.

Radzenie sobie z niedostateczną aktywnością

Codzienne stopniowe zwiększanie aktywności może także poprawić Twój nastrój.

Kiedy ponownie zaczniesz robić coś, co kiedyś sprawiało Ci przyjemność, zauważysz ogromne korzyści.

Zastanów się

Wyobraź sobie, że jesteś w stanie robić coś, co kiedyś sprawiało Ci przyjemność lub dawało poczucie spełnienia.

- Czy w jakiś sposób czujesz się inaczej?
- Czy inaczej myślisz o sobie?
- Jakie zmiany zauważają w Tobie inni?
- Czy ludzie przebywający z Tobą czują się inaczej?

Jak przezwyciężyć niedostateczną aktywność

- Zrób listę aktywności, których już nie podejmujesz
- Wybierz tę, z którą najpierw najłatwiej będzie Ci się zmierzyć
- Jasno i konkretnie określ, co zamierzasz zrobić
- Ustal plan działania i wprowadź go w życie
- Zrealizuj go i przeanalizuj, jak Ci poszło

Peter od jakiegoś czasu doświadczał lęku. Stopniowo przestał wychodzić i zaczął spędzać większość czasu w domu.

Zobacz, jak Peter spróbował walczyć z niskim poziomem aktywności.

Krok 1: Czego już nie robisz?

Przestałem chodzić na spacer.

Przestałem wychodzić ze znajomymi.

Przestałem gotować.

Krok 2: Czym najłatwiej zająć się najpierw?

Wychodzenie ze znajomymi.

Krok 3: Jasno powiedz, co zamierzasz zrobić

W tym tygodniu umówię się na spotkanie z kolegą.

Krok 4: Ustal plan działania i wprowadź go w życie

Zadzwonię do Joego w poniedziałek około 18.00.

Zaproponuję wyjście do pubu.

Zasugeruję piątek.

Krok 5: Zrealizuj go i przeanalizuj, jak Ci poszło

Poszło dobrze. Zadzwoniłem do kolegi, zasugerowałem wyjście i umówiliśmy się na piątek. Myśląc o wyjściu, czułem lekki lęk, ale przypomniałem sobie, jak bardzo kiedyś lubiłem rozmawiać z kolegą.

Zastanów się

Planowanie dnia:

Jak widać, Peter ułożył konkretny, osiągalny plan i go wykonał — w ten sposób zrobił pierwszy krok i wyszedł z domu.

Jeśli chcesz, możesz postarać się zaplanować jeden dzień w tym tygodniu.

Jeszcze raz przejrzyj pomysły z sekcji „Poziomy aktywności”.

Pamiętaj, żeby patrzeć na sytuację realistycznie i uwzględnić w swoim planie przerwy. W miarę możliwości przedstaw swój plan bliskiej osobie i zapytaj, co o nim sądzi.

Oto przykład (na następnej stronie):

Sobota		
Rano	Po południu	Wieczorem
Relaksująca kąpiel	Zmywanie naczyń i mycie blatów kuchennych	Telefon do przyjaciółki
Śniadanie	Robienie lunchu	Gotowanie kolacji
Spacer z psem		Spotkanie z przyjacielem
		Relaks przed snem

Podsumowanie

- Zaburzenia lękowe mogą wiązać się z unikaniem sytuacji albo nadmierną lub niedostateczną aktywnością
- Postaraj się zidentyfikować aktywności i sytuacje, których unikasz
- Stopniowo mierz się z okolicznościami, których unikasz: ułóż dokładny plan, stawiaj małe kroki
- Zmier się z nadmierną aktywnością, planując dzień i uwzględniając w nim wiele przerw
- Zmier się z niedostateczną aktywnością, planując, jakie zadania wykonasz każdego dnia
- Sprawdzaj, jak sobie radzisz

Sekcja 4:

Lęk a myśli

Wielu z nas raz na jakiś czas miewa obawy, ale zwykle udaje nam się stawić im czoła i nie pozwolić im wpłynąć na nasz nastrój lub radość z życia.

Ludzie z zaburzeniami lękowymi często doświadczają jednak obaw i nieprzydatnych myśli, które nie dają im spokoju. Chociaż każda sytuacja jest inna, wiele osób zmagających się z lękiem boi się podobnych rzeczy, np. tego, że nie dadzą sobie z czymś rady lub że odniosą porażkę.

Tego typu obawy lub myśli mogą być kluczowe dla zwiększania lub redukcji naszych zaburzeń lękowych. Nieprzydatne myśli potrafią wywoływać symptomy fizyczne — przyspieszoną pracę serca, mdłości, ucisk w żołądku — które podsycają tylko nasze lęki.

Czym są nieprzydatne myśli

Myśli wywołujące lęk charakteryzują się kilkoma właściwościami:

- Są automatyczne i wydają się pojawiać bez powodu
- Kiedy nas nawiedzają, wydają się sensowne, często akceptujemy je bez zastanowienia
- Trudno je zatrzymać
- Jeśli takie myśli okazałyby się prawdą, wywołałyby u wielu osób uczucie lęku

Rodzaje nieprzydatnych myśli

Mogą one przyjmować wiele różnych form.

To, co sobie powtarzasz: „Jeśli będę stać w długiej kolejce do kasy, na pewno zemdleję”.

Obrazy w głowie: Widzisz, jak leżysz na sklepowej posadzce.

Wspomnienia: Przypominasz sobie kogoś, kto zemdleł w sklepie.

Typowe myśli wywołujące lęk

„**A co, jeśli...**” Czyli ciągłe myślenie o tym, co może pójść nie tak: „A co, jeśli nikt nie będzie ze mną rozmawiać na imprezie?”, „A co, jeśli to sknocę?”, „A co, jeśli będę odstawać od reszty?”.

„**Nie dam sobie rady z...**” Czyli myśli na temat zarówno symptomów fizycznych lęku, jak i sytuacji, w których on się pojawia: „Nie dam sobie z tym rady” lub „Nigdy mi się nie uda”. Tego typu myśli negatywnie wpływają na naszą pewność siebie i sprawiają, że od razu się poddajemy.

Myśli na temat symptomów fizycznych lęku: Pojawiają się, kiedy źle interpretujemy fizyczne odczucia związane z zaburzeniami lękowymi. Możemy na przykład myśleć: „Zaraz zemdleję”, „Czy to atak serca?”. Tego typu myśli nachodzą nas, bo wyobrażamy sobie, że to jakiegoś poważnego schorzenie wywołuje objawy fizyczne, których właśnie doświadczamy.

Myśli o ucieczce: To myśli, które sprawiają, że chcemy jak najszybciej wydostać się z sytuacji. Możemy przez nie zacząć unikać konkretnych sytuacji lub wszystkiego, co je przypomina. „Wszystko będzie dobrze, jak tylko stąd wyjdę”.

Rozpoznawanie myśli wywołujących lęk

Kiedy czujesz lęk, postaraj się oczyścić umysł i przyjrzeć się swoim myślom. Często może być to trudne, bo w naszych głowach ciągle pojawia się mnóstwo myśli, które plączą się ze sobą nawzajem. Możesz jednak nauczyć się je zauważać. Warto spróbować na przykład prowadzić dziennik myśli.

Dziennik myśli

Dziennik myśli to sposób na zapisywanie swoich myśli. Na początek spróbuj pomyśleć o niedawnej sytuacji, która wywołała u Ciebie lęk. Pomyśl o swoich działaniach, uczuciach i myślach, które Ci wtedy towarzyszyły. Możliwe, że na razie będziesz jedynie w stanie zdawać sobie sprawę z sytuacji i uczuć, ale nie z myśli. Z czasem nauczysz się jednak zauważać również myśli związane z zaburzeniami lękowymi.

W poniższej tabeli znajdziesz przykład dziennika myśli oraz zobaczysz, jak go wypełniać.

Zastanów się

Dziennik myśli:

Data/godzina: Kiedy myśl pojawiła się w Twojej głowie.

Sytuacja: Miejsce, w którym pojawiła się myśl. Możesz też zapisać, kto był wtedy z Tobą oraz inne informacje na temat tego, co się wtedy działo, o czym rozmawialiście itd.

Nastrój: Twoje ówczesne uczucia, na przykład: lęk, odprężenie, złość itd.

Myśli: Zapisz myśli, które chodziły Ci wtedy po głowie.

Data/godzina:	Sytuacja	Nastrój	Myśli
22 sierpnia, 17.00	Asda, kolejka do kasy	Lęk, panika	Szybkie bicie serca. A co, jeśli zemdleję?

Przez następny tydzień każdego dnia zapisuj wszystkie pojawiające się w Twojej głowie myśli, które wywołują u Ciebie lęk. Postaraj się wypracować nawyk zauważania ich.

Może to być dość trudne. Jak w przypadku każdej nowej umiejętności, z czasem jednak będzie Ci iść coraz lepiej. Nie martw się, jeśli spędzisz na tym ćwiczeniu dużo czasu. Przejdź do kolejnej sekcji dopiero, kiedy opanujesz już tę umiejętność. Możesz poprosić bliską osobę, żeby pomogła Ci przypominać sobie w ciągu dnia o zapisywaniu nieprzydatnych myśli.

Traktuj to zadanie niczym zagadkę detektywistyczną: próbujesz połączyć w całość wskazówki, które pomogą Ci zrozumieć, co wywołuje u Ciebie poczucie lęku. Zawsze miej pod ręką kartkę papieru i długopis, żeby zapisywać myśli od razu, kiedy się pojawiają.

Jeśli akurat nie możesz zapisać myśli, spróbuj przypomnieć je sobie i zanotować jak najszybciej.

Stawianie czoła nieprzydatnym myślom

Kiedy dopada nas lęk, czujemy się, jakby nadciągała burza. Często nie potrafimy dostrzec niektórych aspektów sytuacji. Skupiamy się jedynie na negatywach i lekceważymy pozytywne aspekty naszego życia.

Kiedy uda nam się już rozpoznawać nieprzydatne myśli, musimy nauczyć się sobie z nimi radzić i wypracować bardziej zrównoważony punkt widzenia. Jedną z najprostszych metod mierzenia się z nieprzydatnymi myślami jest przeprowadzanie analizy dowodów potwierdzających te myśli i im zaprzeczających. Następnie próbujemy znaleźć bardziej realistyczną, zrównoważoną myśl.

Zobacz poniższy przykład:

Myśl	Dowody za	Dowody przeciw	Pozytywne myśli zastępcze
Zaraz zemdleję	Jest mi słabo i kręci mi się w głowie. Ostatnio prawie zemdlałam.	Nigdy jeszcze nie zemdlałam. To tylko lęk.	Nigdy nie zemdlałam — dam sobie z tym radę.
Wyjdę na idiotę	Kiedy wcześniej czułem lęk, zaczynałem się trząść i plątał mi się język.	Nigdy wcześniej nikt nie powiedział, żebym wyszedł na idiotę. Mnóstwo osób wcale na mnie nie patrzy.	To mój lęk sprawia, że tak myślę — ludzie nie zwracają na mnie uwagi.

Jakie mam na to dowody?

Wyobraź sobie, że zasiadasz w ławie przysięgłych na sali sądowej.

Żeby poznać prawdę, musisz połączyć różne informacje w spójną całość — muszą to być fakty na temat rzeczywistego przebiegu zdarzeń (a nie gdybanie i opinie na temat tego, co *mogło* się stać).

Na przykład: jeśli doświadczasz napadu lęku w supermarkecie i zaczynasz myśleć, że zaraz zemdlejesz, możesz przyjrzeć się dowodom potwierdzającym tę myśl i tym, które jej zaprzeczają. Czy ta myśl naprawdę przedstawia rzeczywistość?

Dowody za: Czyli informacje, które potwierdzają Twoje myśli. Mogą odnosić się one do Twoich uczuć lub wcześniejszych doświadczeń.

Dowody przeciw: Wszystkie informacje zaprzeczające myśli — na przykład przypomnienie sobie, że najgorsze wcale nie miało miejsca i tego, jak udało Ci się poradzić sobie w podobnej sytuacji w przeszłości.

Pozytywne myśli zastępcze: Myśli, które dodają otuchy

Zastanów się

Możesz zacząć łączyć ze sobą pojawiające się w Twojej głowie myśli i mierzyć się z nimi, wypełniając tabelę z następnej strony.

Myśl	Dowody za	Dowody przeciw	Pozytywne myśli zastępcze

Analizowanie dowodów za i przeciw może być trudne. Czasem warto poprosić o pomoc bliską osobę.

Możesz zadać sobie także inne pytania, które pomogą Ci poradzić sobie z nieprzydatnymi myślami. Oto one:

Zastanów się

Pytania, które można sobie zadać:

- Jakie mam na to dowody? Czy ta myśl oddaje rzeczywistość?
- Czy można na to spojrzeć z innej strony?
- Co powiedzieliby na ten temat inni?
- Czy ten sposób myślenia mi pomaga, czy mnie krępuje? Jak?
- Co mogę zrobić, żeby zmienić tę sytuację?

Stawianie czoła nieprzydatnym myślom

Celem tego zadania jest zrozumienie i zauważenie myśli, które mogą powodować u Ciebie lęk, a także radzenie sobie z nimi. Mamy nadzieję, że z czasem nauczysz się tej umiejętności i będziesz w stanie korzystać z niej podczas kryzysowych sytuacji. Na początku warto zapisywać swoje myśli w tabeli, ponieważ pomoże Ci to je rozpoznać i uporać się z nimi w uporządkowany sposób.

Z czasem możesz zauważyć, że musisz już zapisywać jedynie nieprzydatne myśli i pozytywne myśli zastępcze, a w końcu możesz nauczyć się robić to po prostu w głowie.

Nie stanie się tak jednak z dnia na dzień.

Kwestionowanie swoich myśli to dla Ciebie nowa umiejętność. Jak zawsze, uczenie się czegoś nowego zajmuje trochę czasu i pewnie nie wyjdzie Ci za pierwszym razem. Pamiętaj, żeby nagradzać się za wysiłek włożony w ten proces. Może to być pochwała albo mała nagroda.

Istnieje wiele źródeł na temat rozpoznawania nieprzydatnych myśli i stawiania im czoła. „Jak kontrolować swoje myśli” („Manage your mind”) to świetna książka z tego typu ćwiczeniami. Możliwe, że znajdziesz ją w lokalnej bibliotece. W przeciwnym razie warto poszukać jej w księgarni.

Podsumowanie

- Spróbuj dostrzegać, co mówisz do siebie, gdy dopada Cię lęk
- Możesz nauczyć się przekształcać nieprzydatne myśli w przydatne lub pozytywne myśli zastępcze
- Zadawaj sobie pytania, które pomogą Ci zmienić sposób myślenia o sytuacji
- Opanowanie nowej umiejętności zajmie trochę czasu

Sekcja 5:

Powtórzenie informacji

Pamiętaj, żeby podczas dalszej walki z napadami lęku, co jakiś czas sprawdzać, jak Ci idzie. Możliwe, że będziesz używać nowych umiejętności, w których nie masz jeszcze wprawy. Warto czasami wziąć głęboki oddech i sprawdzić, jak tak naprawdę sobie radzisz.

Dobry sposób to monitorowanie naszych przeszłych doświadczeń: kiedy radziliśmy sobie dobrze, kiedy gorzej, czego próbowaliśmy i jakie były tego efekty.

Ważne, żeby realistycznie podchodzić do swoich postępów. Zanim pokonasz stres i zaburzenia lękowe oraz zauważysz poprawę, może minąć trochę czasu. Nie wszystko zawsze będzie układać się po Twojej myśli. Możliwe, że któreś ćwiczenie sprawi Ci kłopot lub zrobisz krok w tył — to normalne! W ten sposób nauczysz się, co zrobić następnym razem inaczej.

Jeśli problem nie znika

Czasami po prostu nie da się rozwiązać problemu, z którym się borykamy. Mogą to być starzenie się, choroba lub utrata bliskiej osoby — nad takimi wydarzeniami nie mamy kontroli, ani nie możemy im zapobiec.

Możliwe, że Twoje zaburzenia lękowe nie ulegają poprawie z powodu bardziej skomplikowanej sytuacji, takiej jak problemy emocjonalne (np. depresja) lub wydarzenia z przeszłości, z którymi nadal się zmagasz.

Jeśli sądzisz, że tak jest w Twoim przypadku, możesz poszukać dalszej pomocy. Warto zapytać lekarki lub lekarza rodzinnego o radę na temat innych organizacji. Pomoc udzielana jest w ramach spotkań twarzą w twarz lub wizyt telefonicznych albo online (potrzebny jest wtedy dostęp do komputera). Wypisaliśmy niektóre z nich w następnej sekcji.

PODSUMOWANIE

- Lęk jest normalną częścią życia. Intensywny, długotrwały lęk, który pojawia się w niewłaściwym momencie, może stanowić jednak problem. Sięgnięcie po tę broszurę było pierwszym krokiem: udało Ci się nie tylko zauważyć, że masz zaburzenia lękowe, ale zrobić coś z nimi.
- Zaburzenia lękowe oddziałują na nasze ciało, uczucia, myśli i zachowania.

Kiedy czujesz lęk:

- Postaraj się nie uciekać od sytuacji
- Spróbuj oddychać powoli
- Ćwicz relaksację
- Odwróć swoją uwagę od sytuacji
- Staw czoła nieprzydatnym myślom

Radzenie sobie z lękiem powinno być dla Ciebie długoterminowym celem. Nauczenie się tej umiejętności wymaga cierpliwości, wysiłku i czasu. Możliwe, że w którymś momencie zrobisz krok w tył lub będziesz mieć po prostu gorszy dzień. Nie martw się — to normalne! Ucz się na swoich błędach i nie poddawaj się.

Sekcja 6:

Gdzie szukać dalszej pomocy i informacji

Jeśli mimo wypróbowania niektórych pomysłów z broszury nadal nie zauważasz poprawy, możesz skorzystać z wielu innych źródeł pomocy. Warto zapoznać się z informacjami na temat innych organizacji opisanych w tym rozdziale.

Możesz poprosić też o radę w przychodni.

Przydatne strony internetowe

Samaritans

Darmowy telefon: 116 123

E-mail: jo@samaritans.org

<https://www.samaritans.org/scotland/how-we-can-help/contact-samaritan/>

Aplikacja z samopomocą: <https://selfhelp.samaritans.org/>

Breathing Space

Informacje i porady dla osób, które doświadczają obniżonego nastroju, niepokoju i lęku oraz stresu

Darmowy telefon: 0800 83 85 87

<https://breathingspace.scot/>

NHS Inform

Portal informacyjny NHS, czyli Szkockiego Narodowego Funduszu Zdrowia:

<https://www.nhsinform.scot/>

Znajdziesz tu mnóstwo informacji o tym, jak dbać o swój dobrostan psychiczny i fizyczny.

Możesz także sprawdzić listę innych usług dostępnych w Twojej okolicy.

Powielono za zgodą



<https://www.wellbeing-glasgow.org.uk>