



# Zaburzenia lękowe

JAK NATURALNIE PRZYWRÓCIĆ  
SPOKÓJ I HARMONIĘ

EWA WĄDOŁOWSKA

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Skład: w stylu Magdalena Alszer

Helion S.A.  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
[sensus.pl](http://sensus.pl) (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
[sensus.pl/user/opinie/janaob](http://sensus.pl/user/opinie/janaob)  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3181-7

Copyright © Ewa Wądołowska 2026

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

- 1. Lęki i depresje, czyli choroby naszych czasów / 9**
- 2. Lęk z perspektywy ewolucji / 13**
- 3. Rodzaje zaburzeń lękowych / 17**
- 4. Depresja — czym jest i jak ją odróżnić od stanów lękowych? / 21**
- 5. Przyczyny stanów lękowych / 25**
  1. Izolacja społeczna / 27
  2. Łatwe czasy i oszczędzanie się / 29
  3. Ekspozycja na toksykę / 31
  4. Konflikty w rodzinie / 33
  5. Wyczerpanie psychofizyczne / 35
  6. Niespełnione potrzeby z tzw. piramidy Masłowa / 39
  - Źródła naukowe / 43
- 6. 3 skuteczne terapie na lęk / 45**
  1. Poznawczo-behawioralna / 47
  2. Hipnoza / 47
  3. Podejście indywidualne i holistyczne / 48
- 7. Terapia na stany lękowe w pigułce — czyli esencja mojej pracy z pacjentkami / 49**
  - Lęk przed sukcesem — czyli blokada i opór przed wyzwaniem / 52
  - Lęk przed sukcesem w relacji / 64
  - Lęk jako Pani Stop / 73
  - Lęk o życie — ten najsilniejszy ze wszystkich / 76

## **8. Moje top 3 porady na lęk / 83**

1. Działaj, zanim będziesz gotowa /85
2. Zadaniowość to przeciwieństwo emocjonalności /86
3. Działaj mimo strachu i lęku /87

## **9. Skuteczne metody relaksacyjne / 89**

- Ćwiczenia oddechowe /91
- Lasoterapia /92
- Dotyk /92
- Aromaterapia /93
- Joga /94
- Refleksologia / Masaż stóp /94
- Pisanie ekspresywne (*expressive writing*) /95
- Gry planszowe /96
- Muzykoterapia i dźwięki relaksacyjne /97
- Światło słoneczne /99
- Uziemianie — czyli kontakt z ziemią /101
- Blue Mind* — wodne ukojenie dla ciała i umysłu /103
- Ogień — pierwotne ukojenie /106
- Ruch jako naturalny antydepresant /109
- Źródła naukowe /111

## **10. Co najlepsi terapeuci mówią o lęku? / 113**

### **11. Różne oblicza lęku u kobiet, mężczyzn i dzieci / 121**

- Lęk u kobiet — między nadodpowiedzialnością a nadwrażliwością /123
- Lęk u mężczyzn — złość, wycofanie i maskowanie /124
- Lęk u dzieci — somatyzacja, agresja i zaburzenia snu /125
- Podsumowanie — czyli lęk ma wiele twarzy /126
- Źródła naukowe /126

### **12. Jakie cechy osobowości predysponują do niskiego poziomu lęku? / 127**

- Źródła naukowe /131

### **13. Dieta antylękowa / 133**

1. Białko /135
  2. Antyoksydanty /136
  3. Woda /137
  4. Probiotyki /138
  5. Przyprawy antylękowe /139
- Źródła naukowe /141

### **14. Stany zapalne, czyli... stany lękowe / 143**

#### **15. Suplementacja antylękowa / 147**

1. Magnez /149
  2. Witamina B6 /150
  3. Witamina D /150
  4. Kwasy omega — czyli lekarstwo na wszystko /151
- Źródła naukowe /152

#### **16. Ziola antylękowe / 153**

1. Zielona herbata /155
  2. Dziurawiec zwyczajny (ziele Świętego Jana) /156
  3. Szafran /157
  4. Rumianek /158
  5. Olejki CBD /159
- Źródła naukowe /160

#### **17. Adaptogeny antylękowe / 161**

1. Różeniec górski /163
  2. Ashwagandha /164
  3. Grzybki reishi /164
- Źródła naukowe /165

### **Epilog / 167**

### **Podziękowania / 169**

### **Bibliografia / 171**





# Przyczyny stanów lękowych

**5**



Przyczyn stanów lękowych jest co najmniej kilkadziesiąt — mogłabym napisać o tym oddzielną książkę. W badaniach wymienia się: przyczyny psychologiczne, genetyczne, epigenetyczne, biochemiczne, społeczne. Poruszam tutaj większość tych najważniejszych przyczyn, jednak postanowiłam wyróżnić sześć z nich, które często obserwuję podczas pracy z pacjentkami.

## 1. Izolacja społeczna

Tak już jest, że jesteśmy gatunkiem stadnym. Nasz mózg potrzebuje obecności innych ludzi wokół — to obniża nasz poziom kortyzolu, a podwyższa poziom prozdrowotnych, rozluźniających hormonów, takich jak oksytocyna, serotonina. Nie musi to być od razu wielogodzinna dyskusja — wystarczy obecność, spojrzenie, uśmiech, ciepłe słowa „hej”, „dzień dobry”, uścisk dłoni, przytulenie, dotknięcie ramienia. Społeczności żyjące najdłużej na świecie (mieszkające np. na Okinawie, Sardynii) to społeczności żyjące „w stadzie” — wiele czynności codziennych robią wspólnie. Wspólne spacerowanie, wspólne zbieranie pożywienia, wspólne posiłki. W Polsce było tak jeszcze do niedawna — w czasach naszych babć i prababć, u których na próżno było szukać stanów lękowych, mimo że ich czasy wcale nie były łatwe. Zjawisko freudowskiej „nerwicy” było obserwowalne, ale kompletnie nie na tę skalę, której doświadczamy teraz.

Gdy pytam moje pacjentki, kiedy zaobserwowały pojawienie się lub nasilenie objawów lękowych — 80% z nich twierdzi, że był to okres pandemii.

Żeby tylko na tym okresie ta izolacja społeczna się zakończyła. Niestety ten trend indywidualizmu, „ja sama zrobię najlepiej”, trend robienia wszystkiego online: zakupy online, praca online, seminaria na studiach online, udział w eventach i szkoleniach online (bo tańszy bilet niż na żywo + nie trzeba nigdzie dojeżdżać), randkowanie online — trwa do dziś i jego końca nie widać. Online okazało się wygodniejsze i tańsze. W online nie musimy hartować naszej odwagi i umiejętności społecznych. Online to pozostawanie w strefie komfortu.

**Niestety to, co wydaje się wygodne, na dłuższą metę jest wysoce niewygodne dla naszego mózgu, który do wygody jest ewolucyjnie kompletnie niedostosowany.** Wygoda + niedobór relacji społecznych to wręcz gotowa recepta na stany lękowe.

Większość naszego mózgu stanowi mózg gadzi i ssaczy — czyli dużo instynktów i emocji. Instynkty przetrwania, wyzwania, instynkty stadne.

Tymczasem my postanowiliśmy zmienić zasady gry (i to w kilka lat) i robić po swojemu. Przeciwwstawianie się naszym naturalnym potrzebom (bo wygodniej) musi się wcześniej czy później odbić czkawką.

Dodam też, że nie wystarczy partner i pies.

---

Aby obniżyć stany lękowe, konieczna jest przynależność społeczna, przynależność do grupy. Do grupy osób o podobnych zainteresowaniach, podobnych wartościach, celach, wątpliwościach. Kiedyś normą były koła gospodyń, chóry, zespoły tańców ludowych, koła czytelnicze w bibliotece. Aktualnie w okresie jesienno-zimowym wolimy zostać w domu, co by nie złapać jakiegoś przeziębienia, co by nie zmarznąć.

Włączamy fitness online, jogę online, szkolenie online — bo tak jest wygodniej. Otóż regularne uczestnictwo na żywo, bycie w grupie osób podobnych do nas jest konieczne. Sama wiesz, że inaczej się czujesz, gdy jesteś wśród osób o podobnych zainteresowaniach oraz podobnej energii i wrażliwości, na przykład na zajęciach siatkówki, jogi, piłki nożnej, ceramiki, plastycznych, malowania na płótnie, tańca, gotowania, klubu czytelnika, podróżnika, kobiet przedsiębiorczych i tak dalej. Ty sama wiesz najlepiej, co lubisz robić w wolnym czasie i która przynależność grupowa byłaby dla Ciebie ekscytująca.

---

## 2. Łatwe czasy i oszczędzanie się

**„Trudne czasy tworzą silnych ludzi,  
silni ludzie tworzą dobre czasy, dobre czasy  
tworzą słabych ludzi, a słabi ludzie tworzą trudne czasy”.**

G. Michael Hopf

Wspomniałam już powyżej o tym, że nasz mózg lubi wyzwania. I nie tylko nasz. Zwierzęta w zoo żyją sporo krócej od tych żyjących dziko — mimo „wygody” w postaci podawanych pod nos posiłków, opieki weterynaryjnej. Każdy z nas ma swój rezerwuare siły witalnej, „agresji życiowej”, którą naturalnie powinniśmy regularnie ukierunkowywać i rozładowywać. To przyczynia się do optymalnego zarządzania naszym układem hormonalnym i... samopoczuciem.

**Według profesora Alberta Bandury<sup>1</sup> do poczucia szczęścia i spełnienia gatunek ludzki potrzebuje poczucia skuteczności** — działania w jakimś obszarze, rozwijania się mimo prób i błędów i poczucia, że może wczoraj mi się coś nie udało, ale dziś już tak, więc stajemy się w czymś coraz lepsi. **Rozwiązywanie wszelkich problemów to dla mózgu pełnia spełnienia** — uwielbia takie chwilowe wyrzuty adrenaliny, a następnie fazę zadowolenia z siebie, pobudzenie układu nagrody i rozluźnienie. To tak jak polujące zwierzęta: faza adrenaliny, faza wysiłku, faza zadowolenia, faza spoczynku.

U niektórych osób ze stanami lękowymi zauważam, że dominująca w ich życiu jest faza spoczynku. Taki paradoks. Nie musi to być więc zawsze przebodźcowanie, przepracowanie, a właśnie brak podejmowania działań, bierność.

Przykładem może być pacjentka, która postanowiła nie pracować zawodowo, tylko zajmować się domem, ponieważ mąż zarabiał wystarczająco, aby utrzymać ją i dziecko. Zajmowanie się domem to ciężka praca — dobrze o tym wiem — jednak brakuje tu tego istotnego dla mózgu elementu, jakim jest właśnie poczucie skuteczności, różnorodność wyzwań, faza problemu, a następnie faza jego rozwiązania. Jej siła witalna i naturalna potrzeba człowieka, którą jest samorealizacja (zob. rozdz. „Niespełnione potrzeby z piramidy Masłowa”), ponieważ nie miały gdzie się wyładować, zaczęły się kierować przeciwko niej samej.

---

1 Albert Bandura był jednym z najbardziej wpływowych psychologów XX wieku. Zasłynął m.in. z teorii poczucia własnej skuteczności (ang. *self-efficacy*), czyli przekonania, że jesteśmy w stanie poradzić sobie z wyzwaniami i osiągnąć zamierzone cele. To właśnie to poczucie — a nie tylko umiejętności — w dużej mierze decyduje o tym, czy podejmujemy działania i czy wytrwale dążymy do zmian w swoim życiu.

Pojawiła się mentalna autoagresja, która skończyła się silnymi lękami. Niekierowana, niezarządzana siła natury bywa bardzo niebezpieczna.

Zauważ więc, że nasz organizm nie przepada za żadną skrajnością. Chce wyzwiań — ale ich optymalną liczbę. Chce jeść — ale się nie objadać. Chce relacji międzyludzkich — ale potrzebuje też czasem przestrzeni na totalną ciszę i relaks w samotności.

### 3. Ekspozycja na toksykę

**Toksyka ma to do siebie, że wprawia nasz mózg w permanentny stan pobudzenia. A to nie oznacza nic dobrego...**

Nasz mózg interpretuje toksykę jako zagrożenie życia, nawet jeśli realnie takiego zagrożenia nie ma.

Freud powiedziałby, że zagrożenie odczuwa wówczas nasze ego, czyli świadoma część osobowości. Nasze pozytywne cechy, nasza siła, nasza wyjątkowość są bowiem w zetknięciu z toksyczną osobą deptane i zakopywane żywcem.

Jak rozpoznać, że ktoś jest toksykiem?

Wystarczy odpowiedzieć sobie na jedno krótkie pytanie:

**Czy w jego/jej towarzystwie więdnę, czy kwitnę?**

Bywa tak, że partner nie jest z gruntu toksyczny, nie ma na tym tle żadnych zaburzeń osobowości, jak na przykład narcyzm.

Jednak fakt niedopasowania Waszych charakterów, potrzeb i wartości sprawia, że nie traktuje Cię tak, jak powinien. A kobiecie, z którą będzie bardziej dopasowany, okaże więcej szacunku i... miłości.

Piszę o tym, bo czasem obserwuję, że mimo ewidentnego niedopasowania ludzie tkwią w danym związku z uwagi na więzy ślubu, dzieci, więzy kredytu. To Twoja decyzja, jednak pamiętaj, że nie pozostanie ona bez wpływu na Twoje zdrowie psychofizyczne.

Toksyką mogą być też rodzice/opiekunowie: i ci krytykujący, i ci nadopiekuńczy. Toksyką może być środowisko pracy: mobbingujące, wykorzystujące. Toksyką może być „przyjaciółka”, która zamiast docenić: wytyka Ci błędy; zazdrości Twoich sukcesów i umniejsza im; obraża się, by wymusić uwagę; zalewa Cię swoimi problemami, a Twoje bagatelizuje; zamiast dawać Ci skrzydeł, podcina je.

Decyduj mądrze, kim się otaczasz. Szanuj siebie, swój czas, swoją energię.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## NATURALNE METODY RADZENIA SOBIE Z LĘKIEM — ODZYSKAJ SPOKÓJ BEZ LEKÓW

Lęk to jeden z najczęściej doświadczanych przez współczesnego człowieka stanów emocjonalnych. Według WHO ze stanami lękowymi zmagają się ponad 300 milionów ludzi na świecie, a ich liczba w ciągu ostatnich 10 lat wzrosła o ponad 20 procent. W dobie nieustannego stresu, izolacji społecznej i nadmiaru bodźców potrzeba skutecznych naturalnych metod radzenia sobie z lękiem staje się coraz bardziej paląca. Ta książka odpowiada na rosnące zapotrzebowanie na holistyczne podejście do zdrowia psychicznego, oferując alternatywę dla farmakoterapii.

Autorka przedstawia naturalne metody obniżania lęku, łącząc wiedzę z psychologii, dietetyki i ziołolecznictwa. Książka zawiera praktyczne narzędzia: od technik oddechowych i relaksacyjnych, przez dietę antylękową i suplementację, po adaptogeny i zioła uspokajające. Znajdziesz tu również analizę przyczyn stanów lękowych z perspektywy ewolucji, rodzaje zaburzeń lękowych, wreszcie — skuteczne terapie psychologiczne. Autorka dzieli się prawdziwymi historiami pacjentek i własnymi doświadczeniami, proponując konkretne rozwiązania dla różnych typów lęku.