

dr Wendy Suzuki
Billie Fitzpatrick

DOBRY LĘK



Jak sprawić,
aby niepokój
zadziałał na
twoją korzyść

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**DOBRY
LEK**

dr Wendy Suzuki
Billie Fitzpatrick

DOBRY LĘK



Jak sprawić,
aby niepokój
zadziałał na
twoją korzyść

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-728-9

Tytuł oryginału: *Good Anxiety: Harnessing the Power of the Most Misunderstood Emotion*

GOOD ANXIETY by Wendy Suzuki
Copyright © 2021 by Wendy Suzuki, PhD
By arrangement with the Author. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Publikacja ta zawiera opinie i idee autorów. Ich zamiarem było dostarczenie użytecznego i pouczającego materiału dotyczącego poruszanych w niej zagadnień. Sprzedawana jest przy założeniu, że autor ani wydawca nie świadczą za jej pomocą żadnych medycznych, zdrowotnych ani innych profesjonalnych usług. Przed zastosowaniem jakichkolwiek sugestii zawartych w tej książce lub przed wyciągnięciem z niej jakichkolwiek wniosków czytelnik powinien skonsultować się z lekarzem lub innym kompetentnym profesjonalistą z zakresu ochrony zdrowia.

Autor i wydawca w szczególności nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za żadne obciążenia, straty ani ryzyko, osobiste lub inne, będące konsekwencją, bezpośrednio lub pośrednio, zastosowania bądź wykorzystania dowolnej informacji zawartej w tej książce.

Niektóre imiona i cechy umożliwiające identyfikację osób zostały zmienione.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Pamięci mojego ojca, Mikio Suzuki,
i mojego brata, Davida Koshi Suzuki.
Dziękuję. Tęsknię. Kocham.*

SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	11
-------------------------------	----

CZĘŚĆ PIERWSZA *Co nauka mówi o lęku*

21

Rozdział pierwszy

Czym jest lęk?	23
--------------------------	----

Rozdział drugi

Jak korzystać z mocy plastyczności mózgu	39
----------------------------------------------------	----

Rozdział trzeci

Jak radzić sobie z lękiem	53
-------------------------------------	----

CZEŚĆ DRUGA
Jak martwić się dobrze.
Ukryte supermoce lęku

69

Rozdział czwarty

Jak zwiększyć rezyliencję 71

Rozdział piąty

Jak zwiększyć wydajność i wejść w stan przepływu 95

Rozdział szósty

Jak pielęgnować mentalność działacza 115

Rozdział siódmy

Jak wzmocnić skupienie i zwiększyć produktywność 147

Rozdział ósmy

Jak ukształtować mózg społeczny,
okiełznać lęk społeczny i zwiększyć współczucie 173

Rozdział dziewiąty

Jak zwiększyć kreatywność 195

CZEŚĆ TRZECIA

Sztuka dobrego martwienia się. Narzędzia służące łagodzeniu, odwracaniu i kanalizowaniu lęku

217

<i>Kilka słów od serca na zakończenie</i>	267
<i>Podziękowania</i>	271
<i>Przypisy</i>	273
<i>Indeks</i>	283
<i>O Autorkach</i>	300

WPROWADZENIE

Zyjemy w epoce lęku. Lęk stał się stanem trwałym, elementem życia na tej planecie, niczym wszechobecny, trujący odór, do którego się przyzwyczailiśmy. Wszyscy mamy mnóstwo uzasadnionych powodów do niepokoju: globalne pandemie, kryzysy gospodarcze, codzienne problemy życia rodzinnego. Do tego dochodzi ciągły kontakt z wiadomościami i mediami społecznościowymi; nadmiar informacji i bodźców uniemożliwia relaks. Wydaje się, że od codziennych stresów nie sposób uciec. Czy zatem lęk jest nieunikniony?

Owszem... ale nie tak, jak nam się zazwyczaj wydaje.

Badanie tego zagadnienia i pisanie o nim zaczęłam w czasie pracy naukowej na Uniwersytecie Nowojorskim. Wówczas nie myślałam o sobie jako o kimś złąknionym, dopóki nie zaczęłam zauważać, jakich słów używają uczestnicy moich badań, znajomi, współpracownicy, a nawet ja sama na określenie samopoczucia:

zmartwiony,
wyczerpany,
zestresowany,
rozkojarzony,
znudzony,

pesymistyczny,
niezmotywowany,
nerwowy,
na skraju załamania,
bojowo nastawiony,
przeżony,
ciągle niewyspany.

Brzmi znajomo?

Zwykle wyszukiwanie w Google pokazuje, że 18 procent Amerykanów – czyli około 40 milionów osób – cierpi na jakiś rodzaj zaburzenia lękowego, na przykład zespół lęku napaadowego, zespół stresu pourazowego (PTSD) czy zespół lęku uogólnionego (GAD). Liczby te, odzwierciedlające odsetek osób zdiagnozowanych, oddają zaledwie niewielką część rzeczywistego wpływu lęku na populację. Setki milionów osób na świecie cierpią z powodu lekkiego, nieklinicznego, a jednak nieustannie wyczerpującego lęku – pospolitego, którego w zasadzie wszyscy od czasu do czasu doświadczamy. Znasz ten ból, kiedy obawy nie pozwalają zmrużyć oka, mimo że jest się wyczerpanym? Albo te niekończące się listy obowiązków, przez które ma się poczucie, że nie ma chwili wytchnienia? A może czułeś się tak bardzo rozkojarzony, że nie byłeś w stanie przeczytać całego artykułu w czasopiśmie, nie wspominając o przemyśleniu problemu? Czy miałeś kiedyś poczucie oderwania, przez które nie byłeś w stanie nawiązać takiego kontaktu z rodziną i przyjaciółmi, jakiego byś chciał? Być może znasz jedną albo wszystkie te oznaki czegoś, co określam mianem „stresu powszedniego”. Lęk przejawia się na różne sposoby. Nawet jeśli *nie czujesz się* złknięony, zapewne zgodzisz się, że życie w dzisiejszym świecie prawie zawsze jest stresujące.

Najnowsze dane szacunkowe sugerują, że lęk dotyka *90 procent* populacji – to zdumiewająco wielkie grono osób, łącznie ze mną, które często godzą się z tym, że nie ma innego wyjścia, jak tylko zaakceptować to, że lęk – bez względu na postać – będzie stałym elementem życia, pozbawiającym energii i wywołującym zgrzyoty, tworzącym negatywny obraz ciała oraz osłabiającym popęd seksualny, a także utrudniającym prawdziwy kontakt z bliskimi i przyjaciółmi. Zdarzają się lepsze okresy w życiu, kiedy przez jakiś czas lęk nie dokucza, ale w końcu znów dopadają nas strach, zmartwienia i coraz to nowsze obawy.

A ponieważ objawy te nie są uznawane za ostre, czyli uniemożliwiające normalne życie, lęku powszedniego się nie leczy – mimo że jego skutki mają niezwykle destrukcyjny wpływ na codzienność i związki, zdolność efektywnego wykonywania pracy, umiejętność odczuwania przyjemności i miłego spędzania czasu, a także chęć stawiania sobie nowych, ciekawych celów bądź wprowadzania zmian. Lęk powszedni to cichy złodziej.

Zbyt wiele osób akceptuje te stresory jako nieunikniony element życia. Ciągła nerwowość, bezsensowność, rozkojarzenie i strach wydają się właściwymi reakcjami na otaczającą rzeczywistość. Niektórzy doświadczają lęku nie jako czegoś wewnętrznego, lecz jako część stresu ogólnego istniejącego na zewnątrz, niczym chmura burzowa, która nad nich nadciągnie, jeśli wystarczająco szybko nie uciekną, by się skryć.

Gdy zaczynałam interesować się lękiem, chciałam zastosować swoje przełomowe badania nad ruchem i mózgiem (przedmiot mojej pierwszej książki), by pomagać ludziom w skuteczniejszym zarządzaniu lękiem. Pragnęłam zażegnać obserwowany dookoła kryzys w postaci lęku – w kampusie Uniwersytetu Nowojorskiego, na którym wykładam, w szkołach średnich, gdzie również prowadzę niektóre badania, wśród moich utalentowanych i pracowitych

przyjaciół i współpracowników oraz w różnych miejscach świata, do których podróżowałam, a o których mówiły między innymi przytoczone tu już dane statystyczne.

Uważałam – co zresztą potwierdziły moje badania – że ćwiczenia fizyczne, odpowiednie odżywianie oraz medytacja redukują stres i łagodzą jego wpływ. Początkowo jednak nie zauważałam złożoności lęku; jeśli traktujemy go po prostu jako coś, czego należy *unikać*, *pozbywać się* albo *tłumić*, to nie tylko *nie rozwiązujemy* problemu, lecz również tracimy szansę na wykorzystywanie *twórczej mocy* lęku.

Zagłębiając się w coraz szersze badania, odkryłam zupełnie inne oblicze lęku. Oczywiście, lęk jest nieprzyjemny, ale *właśnie taki* ma być. Najsilniejsze lęki (nadal o nieklinicznym nasileniu, jednak takie, które pojawiają się w najtrudniejszych i najbardziej stresujących chwilach życia) są absolutnie destrukcyjne – bez dwóch zdań. Jednak większości ludzi, łącznie z naukowcami, lekarzami i terapeutami, umyka fakt, iż lęk, który jako ludzie odczuwamy, ma *zasadnicze* znaczenie dla naszego przetrwania. Inaczej mówiąc, lęk jest dla nas *zarówno* dobry, jak i zły.

Sprzeczność ta przykuła moją uwagę z bardzo osobistych powodów. Zbliżając się do czterdziestki, zrozumiałam, że przede mną tak zwany półmetek. Czułam się niesamowicie niezadowolona ze swojego życia. Ważyłam jedenaście kilogramów więcej niż zwykle. Codziennie pracowałam od rana do nocy. Byłam sfrustrowana, samotna i czułam się niezdolna do wydostania się z rutyny, w którą wpadłam. Jako naukowczyni zwróciłam się ku temu, co znałam najlepiej, i postanowiłam przeprowadzić na sobie eksperyment, który ostatecznie powtórzyłam z zastosowaniem złotego standardu – randomizowanego badania z grupą kontrolną przeprowadzonego w moim laboratorium. Odkryłam nie tylko to, że ćwiczenia fizyczne, zdrowe odżywianie i medytacja to wymierne

sposoby na zrzucenie zbędnych kilogramów i poprawę produktywności, pamięci i skupienia, lecz także to, iż te interwencje ukierunkowane na układ umysł-ciało (naukowe określenie na „strategie”) rzeczywiście *zmieniają* mózg, a dokładniej mówiąc – nasz stosunek do lęku.

Zdolność pomiaru tych zmian w mózgu była bardzo zadowalającym skutkiem owych badań. Doświadczyłam jednak również bezpośredniej korzyści: gdy zmieniałam styl życia, poczułam się znacznie lepiej. Byłam szczęśliwsza, optymistyczniejsza i dużo mniej złąkniona. Muszę przyznać, że początkowo chciałam tylko schudnąć i poprawić figurę. Nie przewidziałam intensywnej poprawy ogólnego zdrowia psychicznego i dobrostanu. Wprowadzane przeze mnie zmiany zmieniały moje samopoczucie, umożliwiając zaistnienie zupełnie nowego poziomu radości, zaangażowania i satysfakcji, o których nigdy nie myślałam, że w ogóle są możliwe.

Tak więc myśląc o lęku, wróciłam do wcześniejszych wyników badań, żeby uważnie przyjrzeć się temu, co stało za zmianą z negatywnych emocji na pozytywne. Gdy przyłożyłam te dane do nowych prowadzonych przeze mnie analiz interdyscyplinarnych, okazało się, że frustracja i dyskomfort, które odczuwałam na początku, istotnie były neurobiologicznymi i psychologicznymi przejawami lęku. Lęk można scharakteryzować jako pobudzenie i aktywację mózgu oraz ciała pod wpływem negatywnego bodźca lub stresu. Mózg i ciało są ze sobą wzajemnie połączone, dlatego w odniesieniu do tego układu jako całości posługuję się określeniem „mózgociało”. Gdy zaczęłam badać neurobiologiczne podłoże związku między lękiem a pozytywniejszym nastawieniem, wzrostem pewności siebie i wyraźnym wzrostem mojego poczucia szczęścia, odkryłam, że pobudzenie (to znaczy lęk) nie zniknęło nagle, lecz raczej przekształcało się ze stanu negatywnego w stan ogólnie pozytywniejszy.

Tak – mój lęk wydawał się nieuchronnym elementem poważnej kariery opartej na współzawodnictwie. Zaczęłam jednak postrzegać go jako rodzaj pobudzenia neuronalnego, czyli stymulacji neuronalnej, mającej bardzo różnorodny wpływ na moje życie. Pobudzenie lęku, niczym forma energii, przybiera postać pozytywną lub negatywną, w zależności od tego, jak się reaguje na konkretny stresor, czyli siłę zewnętrzną. Zrozumiałam, że doświadczane przeze mnie pozytywne uczucia były w istocie neurobiologicznymi reakcjami na ćwiczenia fizyczne, zdrową dietę i medytacje, których się podjęłam pod wpływem negatywnych reakcji na poprzednie stresory (nadmiar terminów, nadmiar dni bez dłuższej ani krótszej przerwy, nadmiar słodkich i tłustych kolacji, a przy tym brak ćwiczeń fizycznych). Lęk skłonił mnie do wprowadzenia zmian w stylu życia, które później stały się wspólnym źródłem radości.

Z tego punktu widzenia lęk nie był zły z natury. Sposób, w jaki odczuwamy jego pobudzenie, zależy od tego, jak my (czyli mózgościało) interpretujemy kontakt ze stresorem zewnętrznym i jak tym kontaktem zarządzamy. Stresory zewnętrzne mogą wywoływać lęk w postaci obaw, bezsenności, rozkojarzenia, braku motywacji, strachu i tak dalej. Mogą jednak wzbudzać również pozytywne reakcje. Na przykład jedni odczuwają treść przed występem publicznym, a innych taka perspektywa stymuluje i ekscytuje. Żadna z tych reakcji nie jest lepsza ani gorsza; odzwierciedla raczej sposób radzenia sobie ze stresem w danej chwili w świetle przeszłości danej osoby. A skoro reakcje zależą od postrzegania, to znaczy, że można je kontrolować.



Idea, że lęk jest dynamiczny i zmienny, zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Owszem, jest on nieuniknionym elementem życia

i nikt nie jest nań odporny, jednak spojrzenie na lęk z tej nowej perspektywy pozwoliło mi przestać się z nim zmagać. Zamiast traktować swoje uczucia jako coś, czego powinnam unikać, co tłumić, wypierać albo stanowczo zwalczać, nauczyłam się *wykorzystywać lęk do poprawy jakości życia*. Ulżyło mi. Jak każdy człowiek zawsze będę odczuwała lęk. Teraz jednak wiem, co robić, gdy negatywne myśli pojawiają mi się w głowie niczym niechciany gość. Potrafię rozpoznawać sygnały i wprowadzać zmiany, co pozwala mi łagodzić wpływ tych myśli oraz uspokajać ciało i umysł, by ponownie móc trzeźwo myśleć i czuć się zharmonizowaną. To dla mnie prawdziwy skarb – osobiście, zawodowo i oczywiście emocjonalnie. Praca stała się dla mnie bardziej satysfakcjonująca i znacząca. W końcu osiągnęłam równowagę między pracą a życiem prywatnym – coś, co zawsze wydawało się nieosiągalne. Potrafię również znacznie przyjemniej spędzać czas, mam go więcej na różne przyjemności i czuję się na tyle odprężona, by być zdolną do refleksji nad tym, co dla mnie najważniejsze. I tego również życzę tobie.

O lęku zazwyczaj myślimy negatywnie, ponieważ kojarzy się nam wyłącznie z negatywnymi, dyskomfortowymi uczuciami, które wywołują w nas poczucie utraty kontroli. Możemy jednak postrzegać go inaczej, pod warunkiem że zdobędziemy się na obiektywniejsze, właściwsze i pełniejsze rozumienie procesów neurobiologicznych leżących u jego podstaw. Owszem, przejęcie odpowiedzialności za schematyczne reakcje, z istnienia których nawet nie zdajemy sobie sprawy, narzucające nam sposób myślenia, czucia i zachowania, to niełatwe zadanie. Jeśli odczuwasz lęk na samą myśl o występie publicznym, mózgiociało w mniejszym lub większym stopniu zdeterminuje twoją reakcję – chyba że świadomie zainterweniujesz i ją zmienisz. Spotykałam się jednak z sytuacjami odwrotnymi: w stany lęku możemy ingerować i wprowadzać w nie pozytywne zmiany.

Dynamiczna interakcja między stresem a lękiem miała dla mnie wielki sens, ponieważ zwróciła mnie z powrotem ku pierwotnemu obszarowi moich badań w dziedzinie neuronauki: neuroplastyczności. Termin ten oznacza zdolność mózgu do adaptacji w reakcji na otoczenie (zarówno w korzystnym, jak i niekorzystnym kierunku). Fundamentem moich badań nad poprawą funkcji poznawczych i zmianami nastroju jest fakt, iż mózg to organ o niezwykłych zdolnościach adaptacyjnych, który wykorzystuje stres, by utrzymać się przy życiu. Inaczej mówiąc, stres jest nam potrzebny. Tak jak żaglówka potrzebuje wiatru, żeby płynąć, tak również mózgoćciąło potrzebuje siły zewnętrznej, by ta stymulowała jego rozwój i przystosowywanie się oraz by *nie umarł*. Pod wpływem zbyt silnego wiatru żaglówka może się rozpędzić do niebezpiecznej prędkości, stracić równowagę i zatonać. Gdy mózgoćciąło podlega działaniu zbyt silnego stresu, zaczyna reagować negatywnie. Gdy jednak nie działa nań dostatecznie silny stres, wpada w stagnację i zaczyna dryfować. Emocjonalnie ów stan może być odczuwany jako nuda lub brak zainteresowania; fizycznie może wyglądać jak zatrzymanie rozwoju. Gdy mózgoćciąło podlega działaniu właściwej ilości stresu, funkcjonuje optymalnie. Gdy nie podlega działaniu stresu, zwyczajnie dryfuje niczym żaglówka pozbawiona wiatru.

Ów związek ze stresem, podobnie jak w przypadku każdego układu w organizmie, wynika z dążenia tego ostatniego do homeostazy. Gdy podlegamy zbyt silnemu stresowi, lęk skłania nas do wprowadzania zmian przywracających równowagę wewnętrzną. Gdy doświadczamy odpowiedniej ilości stresu, czujemy się zrównoważeni – do takiego dobrostanu zawsze dążymy. Właśnie tak lęk działa również w mózgoćciele: dynamicznie wskazuje na istnienie lub braku stresu w życiu.

Gdy zaczęłam zmieniać styl życia i medytować, zdrowo się odżywiać i regularnie ćwiczyć, moje mózgoćciąło się przystosowało.

Ścieżki neuronalne związane z lękiem przetransformowały się i poczułam się wspaniale! Czy lęk ustąpił? Nie. Ale przejawiał się inaczej, ponieważ pozytywniej reagowałam na stres.

W taki oto sposób lęk może się zmienić z czegoś, czego stara-
my się unikać lub pozbywać, w coś, co jest zarówno pouczające,
jak i korzystne. Czerpiąc z własnych eksperymentów i szerokiej
wiedzy z dziedziny neuronauki, uczyłam się nie tylko angażowa-
nia się na nowo i na różne sposoby we wspieranie zdrowia psy-
chicznego za pomocą ćwiczeń fizycznych, snu, odżywiania się
i nowych praktyk ukierunkowanych na umysł i ciało, lecz również
wycyfowania się z lęku i aranżowania życia tak, aby te aktyw-
ności znalazły w nim swoje miejsce, a nawet wkroczyły w sam
środek stanów lęku. Właśnie w taki sposób lęk może być dla nas
korzystny. W ramach badań prowadzonych przeze mnie na Uni-
wersytecie Nowojorskim zaczęłam zgłębiać i identyfikować te
interwencje (między innymi ruch, medytację, drzemki i bodźce
społeczne), które nie tylko najskuteczniej obniżają poziomu lęku
per se, lecz również wzmacniają stany emocjonalne i poznawcze,
na które lęk oddziałuje najsilniej, między innymi skupienie, uwa-
gę, depresję i wrogość.

Wiedza na temat mechanizmów działania lęku stała się przed-
miotem – i obietnicą – tej książki: zrozumieć, jak lęk działa w mó-
zgu i ciele, a następnie wykorzystać tę wiedzę, by czuć się lepiej,
myśleć jaśniej, być wydajniejszym i funkcjonować optymalniej.
Z lektury dalszej części książki dowiesz się, jak wykorzystywać
procesy neurobiologiczne leżące u podstaw lęku, obaw i ogólne-
go dyskomfortu emocjonalnego w celu *tworzenia nowych ścieżek
neuronalnych* i wypracowania nowych sposobów myślenia, odczu-
wania i postępowania, które mogą odmienić życie.

Nasza naturalna zdolność adaptacji pozwala zmieniać i ukie-
runkowywać myśli, uczucia, zachowania i interakcje ze sobą

i z innymi. Przystawając sobie strategie wykorzystujące sieci neuronalne związane z lękiem, umożliwia się aktywację mózgu-ciała na głębszym, bardziej znaczącym poziomie. Zamiast być na łasce i niełasce lęku, można bardzo konkretnie przejąć nad nim kontrolę. Lęk staje się narzędziem służącym wzmocnieniu mózgu i ciała w każdym wymiarze życia – emocjonalnym, poznawczym i fizycznym. Oto obszar zwany przeze mnie supermocami lęku. Przystaniesz żyć w umiarkowanie funkcjonalny sposób, a zaczniesz funkcjonować na wyższym, bardziej satysfakcjonującym poziomie; porzucisz normalne życie i zaczniesz nadzwyczajne.

W książce tej została zebrana cała aktualna wiedza na temat neuroplastyczności w celu stworzenia spersonalizowanej strategii przekształcania reakcji stresowej i wykorzystywania lęku jako sygnału ostrzegawczego i okazji do przekierowania tej energii w dobrą stronę. Pozytywna plastyczność mózgu u każdego będzie nieco inna, ponieważ u każdego lęk przejawia się inaczej, ale gdy dowiesz się, jak reagujesz, jak radzisz sobie z dyskomfortem oraz jak zazwyczaj dążysz do równowagi homeostatycznej, wówczas znajdziesz własne supermoce lęku. Lęk może być dobry... albo zły. Okazuje się, że to, jaki on będzie, naprawdę zależy od ciebie.



1

Czym jest lęk?

Codzienny stres często odbiera nam dech, dosłownie i w przenośni, jak gdyby przeżycie każdego dnia przypominało wspinaczkę górską. Nocami często cierpimy na bezsenność, a za dnia jesteśmy rozkojarzeni i nie możemy przestać myśleć o złych rzeczach. Przytłaczają nas obowiązki, obawy, niepewność i wątpliwości. Jesteśmy przebodźcowani wskutek nadmiaru informacji, od terroru po FOMO (lęk przed tym, że coś nas ominie), niezależnie od tego, czy pochodzą one z Instagrama, Twittera, Facebooka, czy serwisów informacyjnych online. Dla bardzo wielu z nas lęk wydaje się jedynie właściwą reakcją na sytuację na świecie.

Ludzie różnie nazywają lęk, ale jest on po prostu psychiczną i fizyczną reakcją na stres. Ciało nie odróżnia stresu wywołanego przez realne czynniki od stresu wywołanego przez sytuacje wyobrażone (hipotetyczne). Jednak dzięki zrozumieniu

neurobiologicznych mechanizmów rządzących zaczątkiem reakcji lękowej oraz jej przebiegiem w mózgu i ciele można się nauczyć analizowania uczuć i zarządzania nimi. Możliwe staje się również wykorzystywanie energii lęku do pozytywnych celów. Lęk naprawdę działa jak forma energii. Można go uważać za reakcję chemiczną na wydarzenie lub sytuację; bez godnych zaufania zasobów, treningu i wycucia czasu reakcja ta wymyka się spod kontroli – ale można ją również kontrolować i wykorzystywać do dobrych celów.

LĘK JAKO WYKRYCIE ZAGROŻENIA

Wyobraź sobie, że jesteś kobietą żyjącą w plejstocenie, należąca do plemienia zbieracko-łowickiego. Twoim zadaniem jest poszukiwanie pożywienia nieopodal płaskiego koryta rzeki, mniej więcej pół kilometra od obozowiska. Z rocznym dzieckiem przytroczone do pleców, idąc wzdłuż brzegu rzeki, schylasz się i szukasz roślin jadalnych. Nagle w pobliżu słyszysz szelest. Natychmiast zastygasz w bezruchu. Kucasz – bezgłośnie, nie chcąc obudzić dziecka – by się ukryć przed ewentualnym drapieżnikiem. W tej pozycji nasłuchujesz kolejnych szelestów, starając się określić odległość od ich źródła. Serce bije ci szybciej, adrenalina krąży po organizmie, czujesz, że masz poszarpany i krótki oddech – napiasz nogi, szykując się do ucieczki... albo obrony.

Doświadczasz automatycznej reakcji na zagrożenie. Jeśli wstaniesz i zobaczysz skradającego się wielkiego kota, reakcja lękowa będzie w pełni uzasadniona, i albo znieruchomiejesz, albo uciekniesz, albo będziesz walczyła, w zależności od podbitej adrenaliną oceny szans na przeżycie. Jeśli wstaniesz i zobaczysz, że szelest pochodził od nisko latającego ptaka, tętno zwolni i wróci do normy. Adrenalina i odczucie strachu szybko ustąpią. Mózgociało się ustabilizuje.



Dr Wendy Suzuki jest profesorką na Uniwersytecie Nowojorskim oraz międzynarodową autorytetką w dziedzinie neuroplastyczności. Została uznana za jedną z dziesięciu kobiet zmieniających sposób, w jaki postrzegamy świat. Regularnie pojawia się jako ekspertka w publikacjach, w tym w „The Wall Street Journal”, „Shape” i „Health”. Jej wystąpienie na TED miało ponad 55 milionów wyświetleń na wszystkich głównych platformach. Jest też autorką książek.

**Martwisz się sytuacją finansową? Niepokoisz się stanem zdrowia?
Odczuwasz lęk przed spotkaniami z ludźmi?
Często jesteś napięty, rozzłoszczony, smutny lub zagubiony?
Jeśli tak, to jest książka dla ciebie!**

Żyjemy w epoce niepokoju, sytuacji, które często sprawiają, że czujemy się tak, jakbyśmy byli zamknięci w niekończącym się cyklu stresu, bezsenności i zmartwień. Ale co by było, gdybyśmy znaleźli sposób, aby wykorzystać nasz niepokój do rozwiązywania problemów i poprawy samopoczucia? Co by było, gdybyśmy zamiast postrzegać lęk jako przekleństwo, mogli sobie z nim poradzić i przekształcić go w potężny atut? W tej książce Autorka odkrywa przed tobą zmieniającą paradygmat prawdę na temat lęku: tak, jest on niewygodny, ale jest również niezbędny do naszego przetrwania. W rzeczywistości lęk jest kluczowym elementem naszej zdolności do pełnego radości życia.

Dzięki informacjom z tej książki:

- dowiesz się, czym jest codzienny lęk i jak odróżnić go od zaburzeń lękowych;
- poznasz znaczenie neuroplastyczności mózgu i emocjonalne skutki negatywnego nastawienia;
- nauczysz się wykorzystywać lęk tak, aby przyniósł korzyści w twoim życiu;
- odkryjesz skuteczne sposoby budowania odporności na stres i radzenia sobie z nim;
- dowiesz się, jak zwiększyć koncentrację i produktywność;
- zyskasz praktyczne narzędzia, aby zmienić lęk w dobry niepokój.

Zmień swój lęk w siłę!

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM