

dr Jill Weber

JAK SKUTECZNIE POKONAĆ LĘK I ATAKI PANIKI

.....

Proste techniki, które pomogą
samodzielnie wyeliminować stres,
bezsennosc i lęk społeczny

**JAK SKUTECZNIE
POKONAĆ
LĘK I ATAKI PANIKI**

dr Jill Weber

JAK SKUTECZNIE POKONAĆ LĘK I ATAKI PANIKI

.....

Proste techniki, które pomogą
samodzielnie wyeliminować stres,
bezsenną i lęk społeczny

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Marcin Masłowski

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-994-6

Tytuł oryginału: *Be Calm: Proven Techniques to Stop Anxiety Now*

Copyright © 2019 by Althea Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

SPIS TREŚCI

Przewodnik szybkiego startu	6
Rozdział pierwszy: Czy lęk rządzi twoim życiem?	13
CZĘŚĆ I: UCZUCIA	24
Rozdział drugi: Twoje emocje	27
Rozdział trzeci: Twoje ciało i doznania fizyczne	49
Rozdział czwarty: Narzędzia do pracy	71
CZĘŚĆ II: ZACHOWANIE	84
Rozdział piąty: Unikanie i ucieczka	87
Rozdział szósty: Akceptacja i odpowiednie podejście	109
Rozdział siódmy: Narzędzia do pracy	131
CZĘŚĆ III: MYŚLI	144
Rozdział ósmy: Myśli kontra rzeczywistość	147
Rozdział dziewiąty: Oderwanie się od własnych myśli	175
Rozdział dziesiąty: Narzędzia do pracy	199
CZĘŚĆ IV: POZOSTAŃ NA SZLAKU	212
Rozdział jedenasty: Droga przed nami	215
Rozdział dwunasty: Budowanie sieci wsparcia	225
Źródła	235
Bibliografia	237
O Autorce	239

PRZEWODNIK SZYBKIEGO STARTU

Książka przedstawia różnorodne strategie i techniki, które okazały się skuteczne w zmniejszaniu lęku i jego najbardziej niepokojących objawów. Dowolna ze strategii, którą zdecydujesz się stosować, pomoże ci w zmniejszeniu niepokoju, podzieliłam je jednak na podstawie charakterystycznych objawów, których dotyczą. Przewodnik ten poprowadzi cię prosto do zestawu strategii, które pomogą ci uporać się z ostrymi przypadkami pogorszenia konkretnych objawów, a także sytuacjami wywołującymi lęk.

Część I: Uczucia

Przejdź do strategii zaczynających się na stronie 30, jeśli odczuwasz silne emocjonalne lub fizyczne objawy lęku:

- złość/drażliwość,
- smutek,
- poczucie beznadziejności/rozpacz,
- bezsenność,
- wahania nastroju,
- przyspieszone bicie serca,
- duszność,
- zawroty głowy,
- zaburzenia żołądkowe.

Część II: Zachowanie

Przejdź do strony 90, jeśli lęk skłania cię do zachowania w sposób, który ci się nie podoba lub który powoduje problemy w twoim życiu. Część II będzie pomocna w przypadkach, kiedy niepokój sprawia, że:

- unikasz aktywności, które sprawiały ci przyjemność,
- unikasz pewnych osób,
- często porzucasz swoje plany,
- idziesz na zwolnienie, żeby uniknąć stresujących wydarzeń, takich jak na przykład prezentacje,
- czujesz się niezdolny do wykonywania rutynowych czynności, takich jak jazda samochodem czy wyjście do sklepu,
- zachowujesz się nietypowo w sytuacjach mogących powodować lęk, na przykład nie podchodzisz do przyjaciół i nie rozmawiasz z nimi na przyjęciach.

Część III: Myśli

Począwszy od strony 149 znajdziesz strategie, które pomogą ci ograniczyć błędne lub nieprzydatne myśli zajmujące twój umysł, kiedy czujesz lęk. Strategie skupiające się na sposobie myślenia pomogą ci, kiedy doświadczasz:

- chronicznego zamartwiania się,
- natrętnych lub galopujących myśli,
- myślenia katastroficznego (spełni się zawsze najgorszy scenariusz),
- dotujących myśli (na przykład: „Jestem w tym do niczego, więc równie dobrze mogę się poddać”),
- irracjonalnych przekonań (na przykład: „Jeśli nie wrócę sprawdzić piekarnika, mój dom spłonie”).

Witaj

Są takie momenty, w których każdy odczuwa niepokój! W ramach swojej praktyki psychologa klinicznego pracuję od piętnastu lat z pacjentami zmagającymi się z lękiem. Niektórzy przychodzą do mnie z wiarą, że ich stan może się poprawić. Inni idą na terapię niechętnie, przekonani, że nic nie ograniczy ich objawów paniki, zachowań unikowych czy ciągłego zamartwiania się. Ludzie, którym udaje się poprawić swoje funkcjonowanie, zwykle mają dwie wspólne cechy:

- 1.** Pewna ich część, nieważne jak mała, wierzy po prostu w poprawę.
- 2.** Uczą się skutecznych strategii zmniejszania lęku i wprowadzają je w życie.

Już sam fakt, że otworzyłeś tę książkę i doczytałeś do tego momentu, świadczy o tym, że jakaś część ciebie wierzy, że twoje objawy lękowe mogą się zmniejszyć, a jeśli chcesz uczciwie zaangażować się w analizę tego materiału i poważnie zastanowić się nad wpływem, jaki lęk wywiera na twoje życie, istnieje również część ciebie, która chce tej poprawy. Odwagi; masz już wszystko, czego potrzebujesz, aby zacząć radzić sobie z objawami lęku i prowadzić szczęśliwsze, bardziej satysfakcjonujące życie.

Jak korzystać z tej książki

Psychologia jest młodą nauką i jest jeszcze całkiem sporo rzeczy, których nie wiemy, *wiemy* jednak, jak leczyć lęk. Większość ludzi, którzy konsekwentnie korzystają z narzędzi psychologicznych zawartych w tej książce, odczuje ulgę. Moi pacjenci, którzy wykorzystują te metody, mówią mi, że chociaż nadal są świadomi swoich czarnych myśli, nie mają już one tak wielkiej władzy nad nimi. Zamiast czuć się tak, jakby fale oceanu wciągały ich w głębinę i musieli walczyć ciągle o swoje życie, zdają sobie sprawę, że mogą pływać swobodnie – nawet pośrodku wzburzonego morza. Dzięki narzędziom, które uzyskali, pokonują burzę i wiedzą, że fale w końcu opadną, a morze się uspokoi.

Strategie opisane w tej książce są proste do wdrożenia. Wszystkie są oparte na dowodach naukowych, co oznacza, że odpowiednie badania potwierdziły ich skuteczność. Są stosowane w terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), terapii akceptacji i zaangażowania (ACT, wymawiane jak słowo „act” – działaj) i ćwiczeń uważności (mindfulness).

Aby odczuć poprawę swojego stanu, nie trzeba koniecznie czytać tej książki od deski do deski. Najprawdopodobniej nie doświadczyłeś całej gamy opisanych tutaj możliwych objawów lęku, więc możesz pominąć niektóre sekcje, w zależności od tego, jakich uczuć aktualnie doświadczasz. Mimo że ta książka nie jest podręcznikiem, zawiera wiele praktycznych strategii działania oraz sposoby na ich wdrożenie. W każdym z dziewięciu głównych rozdziałów książki znajdziesz sekcje zatytułowane „Wejść głębiej”, które zawierają sugestie, jak

przenieść te strategie na wyższy poziom. (Będziesz potrzebował do tego notatnika lub dziennika). Strategie „Wejdz głębiej” są opcjonalne, ale są również świetnym sposobem, żeby zmaksymalizować swoje osiągnięcia.

UWAGA: *Postaci pacjentów przedstawione w przykładach odzwierciedlają tak naprawdę cechy wielu osób, a ich imiona zostały zmienione w celu ochrony ich anonimowości.*

Pierwsze kroki

Przygotuj notatnik lub dziennik, aby móc zapisywać swoje przemyślenia na temat strategii, gdy już je wypróbujesz. Notatki pomogą ci zastanowić się nad tym, czego właśnie się uczysz oraz jak nowe umiejętności mogą pomóc ci lepiej radzić sobie z lękiem. Im więcej ćwiczysz i pisziesz o strategiach, tym szybciej staną się one automatycznymi odpowiedziami na czynniki wywołujące lęk.

Kiedy twój notes jest już gotowy i możesz zaczynać, poświęć chwilę, żeby zaplanować sobie harmonogram działań. Zastanów się, jak i kiedy chcesz pracować nad tym materiałem i w jaki sposób najlepiej dostosować to do codziennego rozkładu zajęć. Najlepszym sposobem, żeby naprawdę przyspieszyć zdobywanie nowych umiejętności, jest codzienna

praktyka, nawet jeżeli możesz poświęcić na to tylko kilka minut. Chodzi tu o to, by zastanowić się, jak zamierzasz włączyć tę książkę do swojej rutyny dnia codziennego.

Jeśli doświadczasz właśnie ostrego nasilenia konkretnych objawów, zachęcam do bezpośredniego przejścia do odpowiedniej części książki. Na przykład jeśli jesteś pochłonięty przez czarne lub natrętne myśli, zacznij od sekcji części III, „Myśli” (strona 144). Jeśli lęk sprawia, że unikasz ważnych wydarzeń lub osób, możesz zacząć od II, „Zachowanie” (strona 84). Jeśli zmagasz się ze swoimi uczuciami lub zdrowiem fizycznym, zacznij od części I (strona 24).

Aby osiągnąć długoterminowe cele, jakimi są trwała równowaga duchowa i wewnętrzny spokój, rozważ podzielenie materiału na małe, łatwe do postawienia kroki, aby w końcu przeanalizować całą książkę w tempie, które odpowiada twojemu trybowi życia.

Czy lęk rządzi twoim życiem?

Dlaczego zmagamy się z lękiem

Wąż na szlaku turystycznym, pistolet przystawiony do twarzy czy każde inne bezpośrednie zagrożenie twojego dobrego samopoczucia automatycznie uruchamia w tobie reakcję „walcz lub uciekaj”. Kiedy tak się dzieje, współczulny układ nerwowy uwalnia kaskadę hormonów, a w szczególności adrenalinę i epinefrynę. Te hormony stresu bardzo szybko powodują szereg zmian w organizmie, w tym podwyższenie ciśnienia krwi, przyspieszenie tętna, spowolnienie trawienia, widzenie tunelowe, drżenie i zwiększone napięcie mięśni. Wprowadza to twój organizm na wysokie obroty i przygotowuje cię na pełną fizyczną reakcję na niebezpieczeństwo. Wszystkie te zmiany zachodzą jednocześnie, umożliwiając skupienie się na jednej rzeczy – przetrwaniu.

Kiedy lęk jest uzasadniony, tak jak w przypadku węża lub pistoletu, taka reakcja fizjologiczna jest jak najbardziej normalna; przygotowuje nas do reakcji na potencjalne

zagrożenie. Nawet jeśli dostrzeżone niebezpieczeństwo *nie zagraża* życiu, lęk może nadal okazać się pomocny. Wyobraźmy sobie sytuację, w której uczeń musi uzyskać określoną liczbę punktów na teście, aby dostać się na studia medyczne. W tym przypadku lęk motywuje go do nauki, podjęcia kursu przygotowującego do testów i spędzania odpowiedniej ilości czasu nad egzaminami próbnymi. Strach przed porażką może dodać mu energii i skłonić do skupienia się na ciężkiej pracy, która go czeka. Osoba jadąca ruchliwą autostradą nagle doświadcza przyspieszonego tętna i zwiększonego przepływu krwi, gdy widzi, jak ktoś z piskiem opon zatrzymuje się na pasie obok niej. Natychmiastowy wzrost tętna przygotowuje ją do działania, aby mogła uniknąć niebezpieczeństwa, jeśli zajdzie taka potrzeba. Tego rodzaju reakcje lękowe nie zawsze muszą bezpośrednio ratować nasze życie, ale pozwalają na adaptację do warunków i zapewniają bezproblemowe funkcjonowanie.

Lęk staje się problemem, gdy reakcja walcz lub uciekaj jest wyzwana przez sygnały, które w ogóle nie stanowią zagrożenia – ani pod względem fizycznym, ani w jakikolwiek inny sposób. Przykładem może być osoba, która obsesyjnie martwi się o swoje zdrowie, nawet wtedy, kiedy testy medyczne wykluczyły chorobę. Nie może ona w normalny sposób uczestniczyć w życiu i wchodzić w relacje z innymi ludźmi, bo jest cały czas zajęta myśleniem o tym, co może dziać się z jej zdrowiem. Lub weźmy na przykład osobę, która obawia się korzystania z publicznych toalet i ostatecznie unika wszelkich podróży służbowych, aby nie musieć konfrontować się z tym lękiem. Jeśli podróże są niezbędne

w jej pracy, kariera takiej osoby może być zahamowana lub nawet zakończona przez coś, u czego podstaw leży irracjonalny lęk.

Lęk to nie tylko problem przesadnych reakcji na wydarzenia dziejące się wokół nas; nasze reakcje lękowe mogą być wywoływane przez rzeczy, które istnieją tylko w naszych umysłach. Dzieje się tak, gdy zamartwiamy się i przewidujemy „a co, jeżeli...”; piszemy najgorsze scenariusze, które mogą nigdy się nie sprawdzić. Pomyślmy o osobie, która czuje się niepewnie i nieustannie martwi się możliwością popełnienia gafy towarzyskiej i wstydem, który to za sobą niesie. W końcu jej świat społeczny staje się coraz mniejszy. Może dojść do tego, że przestanie chodzić na imprezy towarzyskie i zamknie się na ludzi, nawet tych, których zna od dawna.

Jeżeli trzymasz w ręku tę książkę, to prawdopodobnie w jakiś sposób zmagasz się z lękiem, ale nadal możesz zastanawiać się, czy jest on dla ciebie problemem i na ile jest to problem poważny. Istnieje kilka ogólnych sposobów oceny, czy masz do czynienia lękiem mogącym stanowić poważny problem, czy tylko z normalnymi lękami, które pojawiają się od czasu do czasu w życiu.

Lęk pomaga w adaptacji do warunków, gdy pojawia się w odpowiedzi na chwilowe zagrożenie w twoim najbliższym otoczeniu, może jednak działać wręcz odwrotnie, gdy staje się chronicznym stanem napięcia i zmartwienia oraz prowadzi do zachowań unikowych, co negatywnie wpływa na twoje życie i funkcjonowanie.

Tabela na następnej stronie opisuje różnice między normalnym strachem a lękiem, który staje się problemem.

STRACH

Strach jest skoncentrowany na teraźniejszości i ogólnie mówiąc, racjonalny, ponieważ jest reakcją na niebezpieczną sytuację lub wydarzenie.

Wszystko dzieje się tu i teraz. W domu jest pożar, a ty zastanawiasz się, jak go ugasić. Po wygaśnięciu ognia strach ustępuje.

Strach jest spowodowany rzeczywistymi zagrożeniami w świecie zewnętrznym, na przykład: utratą pracy, diagnozą medyczną, chorobą ukochanej osoby, groźbą krzywdy fizycznej, chęcią dobrego wykonania określonego zadania, takiego jak wygłoszenie przemówienia lub egzamin, pragnieniem zrobienia dobrego wrażenia na nowych znajomych.

LĘK

Lęk koncentruje się na przyszłości i łatwo może stać się irracjonalny, ponieważ nie jest związany z rzeczywistymi wydarzeniami. Twoja wyobraźnia nieustannie wywołuje scenariusze „co, jeżeli...”.

Czujesz zmartwienie i dyskomfort, nawet jeśli nie jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie. Nie ma wyraźnego zagrożenia, nie ma też jasnego sposobu rozwiązania problemu.

Lęk nie jest najczęściej powodowany przez czynniki świata zewnętrznego, tylko przez twój własny umysł. Martwisz się potencjalnymi zagrożeniami, które mogą wystąpić lub nie, na przykład: „A jeśli mnie nie polubią?”, „A jeśli samolot się rozbije?”, „A jeśli nie będę mógł wyjść z kina?”, „A jeśli mnie nienawidzą?”, „A jeśli będę miał atak paniki?”, „A jeśli zrobię z siebie głupka?”.



Dr Jill P. Weber jest psychologiem klinicznym prowadzącym prywatną praktykę w Waszyngtonie, a także wykładowczynią i autorką książek o psychologii. Pracuje z nastolatkami, osobami dorosłymi i parami, które zmagają się z lękiem, atakami paniki oraz stresem. W pracy stosuje połączone podejście terapii poznawczo-behawioralnej, mindfulness i technik akceptacji.

**Zmagasz się z lękiem, atakami paniki
lub negatywnymi myślami?
Czujesz bezsilność i nie możesz
opanować swoich emocji?
Odczuwasz ciągle stres?**

Spokojnie! Jest na to sposób! Dr Jill Weber przedstawia prostą i skuteczną strategię, która pomoże ci kontrolować nawet najbardziej ostre objawy, od lęku społecznego, przez bezsenność, aż po ataki paniki. Rozwiązaniem jest metoda, która łączy w sobie terapię poznawczo-behawioralną, terapię akceptacji i zaangażowania oraz mindfulness. Odkryjesz, w jaki sposób działa twój mózg i jak skierować jego uwagę na odzyskanie zdrowia psychicznego. Poznasz praktyczne strategie obejmujące ćwiczenia samoakceptacji, radzenie sobie z trudnymi emocjami, rozluźnianie mięśni, odżywianie, medytacje i wiele więcej. Pomogą ci one pozbyć się niepokoju, a nawet niektórych chorób. Dzięki nim otworzysz drzwi do szczęśliwego i wolnego od lęku życia.

Uwolnij się od lęku!

Patroni:

