

dr Jill Weber

JAK SKUTECZNIE POKONAĆ LĘK I ATAKI PANIKI

.....

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



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

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-864-2

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

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 piszesz 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.

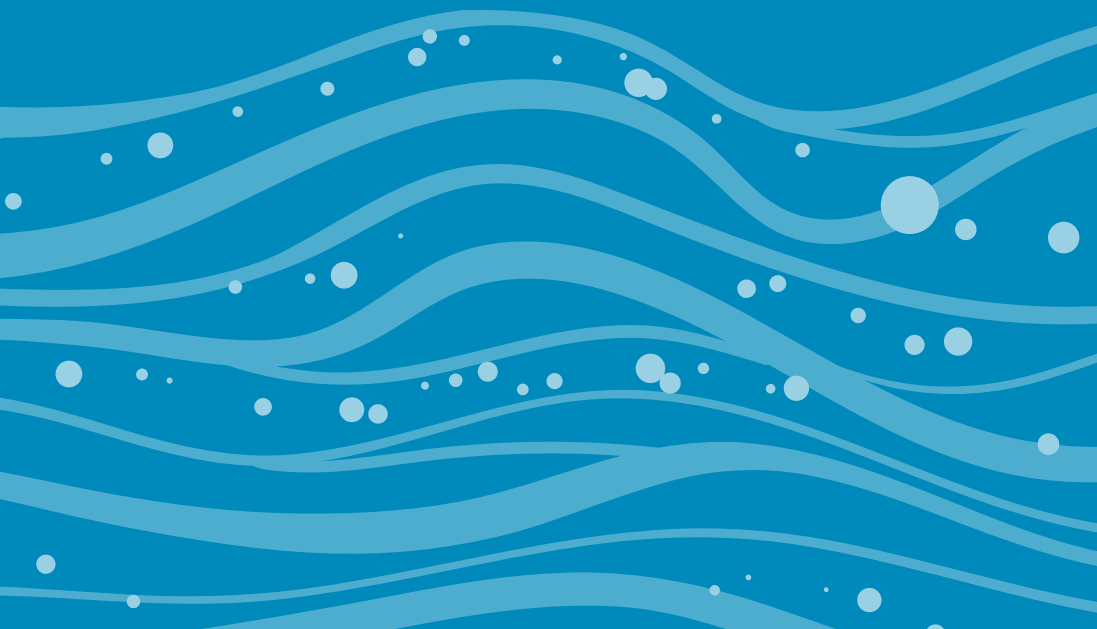
Lęk pomaga w adaptacji do warunków, gdy pojawia się w odpowiedzi na chwilowe zagrożenie w twoim najbliższym otoczeniu, może jednak działać wręcz odwrotnie, gdy staje się chronicznym stanem napięcia i zmartwienia oraz prowadzi do zachowań unikowych, co negatywnie wpływa na twoje życie i funkcjonowanie.

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

CZĘŚĆ



Zachowanie



Czego dowiesz się z tej części

Wyobraź sobie ponownie trójkąt z „Uczuciami” w jednym rogu, „Zachowaniem” w drugim i „Myślami” w trzecim. Każda zmiana w jednym rogu trójkąta wpłynie na pozostałe dwa. Ten pogląd jest podstawą wszystkich strategii przedstawionych w tej książce. W tej sekcji skupimy się na twoich zachowaniach spowodowanych myśleniem lękowym i sposobami na ich zmianę. Lęk generalnie skutkuje dwoma głównymi wzorcami zachowań: unikaniem i ucieczką. Te dwa wzorce zachowania pozwalają nam ograniczyć, a nawet całkowicie wyeliminować nasz kontakt z tym, co wywołuje w nas lęk. Zmniejszenie kontaktu z wyzwalaczami lęku sprawia, że chwilowo czujemy się lepiej. Jednak wzorce unikania i ucieczki wiążą się z ukrytymi kosztami; jednym z najpoważniejszych jest faktyczny wzrost lęku po pewnym czasie.

Ta sekcja ma na celu pomóc w ograniczeniu zachowań związanych z lękiem. Ze względu na wzajemne powiązania trzech punktów w trójkącie pomoże to również zredukować lękowe myśli i uczucia. Na przykład kiedy czujesz lęk przed windami, ale mimo to zdecydujesz się jeździć windą każdego dnia, zmienisz swoje myśli („Hej, windy wcale nie są takie straszne”) i uczucia (z czasem nie odczuwasz tak wielkiego strachu, gdy jedziesz windą). Reagowanie na lęk poprzez unikanie czy ucieczkę nie rozwiązuje problemu; sprawia, że twój świat staje się coraz mniejszy. W końcu możesz stracić tolerancję nawet na zwyczajne, podstawowe sytuacje dnia codziennego. Poznając strategie radzenia sobie z zachowaniami związanymi z unikaniem i ucieczką, skupimy się na określonych utrudniających życie nawykach, robieniu tego, czego się boisz, akceptowaniu lęku i zwiększaniu tolerancji na niepewność.

Unikanie i ucieczka

Paradoks unikania

Wyobraź sobie, że w słoneczny dzień stoisz przed pięknym basenem. Basen jest pełen pływaków, którzy w pełni korzystają ze słońca. Jesteś w garniturze i stoisz na brzegu, jakbyś był gotowy, aby do nich dołączyć. Ale w rzeczywistości jesteś sparaliżowany przez niezdecydowanie. Część ciebie chce wskoczyć do wody, jak najpełniej korzystać z życia i cieszyć się kontaktem z innymi. Jednocześnie duża część ciebie obawia się szoku wywołanego lodowatą wodą. Utknąłeś. Widzisz, jak inni cieszą się basenem, śmieją się i bawią się swobodnie. Ty jednak stoisz z boku. Czujesz się samotny. Czujesz się inaczej. Chodzisz dookoła i w końcu siadasz. Zaczynasz wyobrażać sobie, że ludzie się na ciebie gapią, a twój niepokój rośnie. Chodzisz w tę i z powrotem w swojej głowie: „Powinienem wskoczyć czy nie?”. W końcu górę bierze początkowy impuls, aby unikać zimnej wody, w rezultacie twój lęk staje się silniejszy.

Decydujesz się usiąść przy basenie. W pierwszej chwili odczuwasz ulgę, ale wkrótce pojawia się poczucie samot-

ności i izolacji. Decyzja o unikaniu ogranicza twoją radość, spontaniczność i życie towarzyskie, ponieważ lęk przejmuje kontrolę nad twoim zachowaniem.

Basen jest prostym przykładem, ale istnieje wiele sposobów na unikanie tego, czego się boimy: nasze zachowania unikowe obejmują problemy z podjęciem decyzji, unikanie pewnych miejsc, niewywiązywanie się z zobowiązań, rozpraszanie się bezsensownymi czynnościami, tworzenie wymówek i racjonalizacji.

Stawienie czoła temu, czego się boisz, oznacza zadbanie o swoje samopoczucie, nie tylko w danym momencie, ale też w dłuższej perspektywie. Faktem jest, że unikanie przynosi chwilową ulgę – „Boję się dzisiaj stawić czoła szefowi... OK, wezmę zwolnienie... Co za ulga, że nie muszę mieć do czynienia z tym palantem!”. Osiągnięcie natychmiastowej ulgi wzmacnia skłonność do unikania, ale wytchnienie jest prawie zawsze krótkotrwałe. Nowy lęk wkrada się i przejmuje kontrolę. To, co wydawało się słodkim smakiem wolności, staje się gorzkie i wypełnione myślami o konsekwencjach, jakie może przynieść unikanie. Co pomyśli o tobie szef, jeśli się nie pojawiłeś? Co, jeśli zostaniesz zwolniony? Jak będziesz płacić rachunki? Czy twoi koledzy krytykują cię za to, że nie przyszedłeś?

Zamiast cieszyć się wolnym dniem, masz mętlik w głowie. Ostatecznie cały ten niepokój może sprawić, że zapętlisz się w unikaniu; nie idziesz do pracy nie tylko tego dnia, ale także następnego, a może nawet kolejnego. Teraz prawdopodobnie będziesz musiał zmierzyć się z rzeczywistymi negatywnymi konsekwencjami swojego zachowania.

Unikanie może chronić przed lękiem na krótką metę, ale w dłuższej perspektywie generuje prawdziwe zagrożenie i więcej lęku niż kiedykolwiek. Warto pamiętać, że podstawowym problemem nie jest lęk, ale to, jak na niego reagujesz.

Zaprogramowany do unikania

Reakcja walcz lub uciekaj jest wytwarzana przez obszar mózgu często nazywany ze względu na jego prymitywną naturę „mózgiem gadzim”. Mózg gadzi wyewoluował bardzo wcześnie i opiera się na prostym systemie operacyjnym; w ciągu milisekund uciekamy (unikamy) przed postrzeganym zagrożeniem lub zamierzamy w miejscu, zanim nawet przetworzymy potencjalne niebezpieczeństwo. Z perspektywy ewolucji ta natychmiastowa reakcja typu „wszystko albo nic” jest skuteczna, ponieważ nie chcemy tracić cennego czasu na wnikanie w szczegóły, kiedy napotykały prawdziwe fizyczne zagrożenie. Z drugiej strony, „gadzia” reakcja nie działa tak skutecznie, jeżeli chodzi o problemy, które wywołują lęk, ale nie są rzeczywistym zagrożeniem, i nie pomaga nam właściwie w ich rozwiązaniu. We współczesnym życiu to większość problemów, jakie napotykały. Nawet naprawdę przerażająca sytuacja – jak przegląd wyników okresowych z szefem, którego nie lubisz – nie jest dla ciebie tak naprawdę bezpośrednim zagrożeniem. Twój gadzi mózg jednak o tym nie wie, więc może zareagować reakcją walcz lub uciekaj, która nie jest pomocna we współczesnym środowisku zawodowym.

Innymi słowy, reakcja walcz lub uciekaj może zostać wywołana nawet wtedy, gdy nie czai się prawdziwe niebez-

pieczeństwo. Gdy informacje dotyczące postrzegania niebezpieczeństwa dotrą do naszego bardziej rozwiniętego „mózgu na górze”, jesteśmy w stanie racjonalnie określić, jaki poziom ryzyka naprawdę stanowi zagrożenie, a także rozwiązać problem i działać strategicznie. Musimy jednak dać tej informacji szansę, aby mogła się tam dostać, a nie pozostać na poziomie reakcji generowanej przez nasz gadzi mózg.

Kiedy unikanie staje się problemem

Zadaj sobie pytanie, czy odruchowo unikasz wydarzeń, które nie stanowią dla ciebie prawdziwego zagrożenia, lub przesadnie na nie reagujesz. Gdybyś zatrzymał się i prze-myślał to dokładniej, mogłyby nie okazać się w rzeczywistości takie ważne.

Unikając rzeczy lub sytuacji, które wywołują w tobie lęk, zasadniczo decydujesz, że są one dla ciebie zbyt trudne, podczas gdy w rzeczywistości możesz sobie z nimi poradzić. Malejąca wiara w siebie zwiększa tylko chęć unikania takich sytuacji w przyszłości. Twój ogarnięty lękiem umysł prawdopodobnie poważnie nie docenia twoich możliwości (więcej na ten temat w rozdziale ósmym). Zobaczmy, w jaki sposób możemy zacząć zmieniać swoją skłonność do unikania.

STRATEGIA: CZEGO UNIKASZ?

Jak widzieliśmy, mechanizm unikania i ucieczki jest samopnapędzającą się maszyną. Pętla unikania trwa nadal, po-

nieważ to nawyk, który staje się nieświadomy. Pomocnym krokiem jest świadome zidentyfikowanie tego, czego unikasz, aby nie działać w ten sposób automatycznie. Poświęć chwilę, aby przemyśleć swoje wzorce unikania. Czy jest coś, czego unikasz, a co tylko powoduje problemy na dłuższą metę? Oto wskazówki, które sugerują, że unikasz czegoś, co jest dla ciebie ważne lub ma dla ciebie duże znaczenie:

- Mówisz, że coś zrobisz, ale potem tego nie dotrzymujesz.
- Prokrastynacja: odkładanie zadania na jutro... potem na następny dzień... i następny.
- Racjonalizowanie i usprawiedliwianie się, dlaczego nie możesz czegoś zrobić. („Budzik nie zadzwonił”).
- Marnowanie energii i czasu na trywialne myśli, zadania i interakcje jako sposób na odwrócenie uwagi od tego, co powinieneś lub musisz robić.
- Częste mówienie innym lub sobie, że nie czujesz się dobrze fizycznie i dlatego nie możesz czegoś zrobić.

Zrób w swoim notatniku listę rzeczy, których unikasz. Miej to na uwadze i sprawdź, czy potrafisz rozpoznać moment, w którym podejmujesz decyzję o unikaniu. Następnie spróbuj dokonać innego wyboru!

STRATEGIA: DLACZEGO TEGO UNIKASZ?

Nawet dysfunkcyjne, szkodliwe dla ciebie zachowanie trwa lub nasila się, gdy jest odbierane jako nagroda. Ludzie palą



Vital
wydawnictwovital.pl



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 ciąży 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:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-864-2

