

Klara Hanstein

JAK POKONAĆ STRACH



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



**24 proste metody, które uspokoją twoje myśli
i pomogą ci zapanować nad emocjami**



JAK POKONAĆ
STRACH

Klara Hanstein

JAK POKONAĆ STRACH



**24 proste metody, które uspokoją twoje myśli
i pomogą ci zapanować nad emocjami**

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Krystyna Wójcik
ILUSTRACJE: Adobe Stock: str. 13, 14, 20, 34, 43, 69, 70, 76, 101, 110, 114, 120, 125, 140, 173,
179; iStockphoto: str. 145, 190; prywatnie: str. 192
ZDJĘCIA: Image Professionals

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-955-9

Tytuł oryginału: *Liebe Angst, halt doch mal die Klappe! 24 Tools, um Angst und Panik zu überwinden*

© 2023 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Polish translation copyright: © 2025 by Wydawnictwo Vital

G|U

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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 jakiegokolwiek 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.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Jeśli strach rządzi twoim życiem, to jesteś we właściwym miejscu	8
DROGIE CIAŁO, USPOKÓJ SIĘ	14
Co dzieje się z naszym ciałem, gdy odczuwamy lęk? . . .	16
Narzędzie nr 1. Celowany relaks	21
Narzędzie nr 2. Uspokój atak paniki – to możliwe! . . .	26
Narzędzie nr 3. Pożegnaj hormony stresu	35
Narzędzie nr 4. Niespokojny już od rana? Zmień swoją rutynę!	39
Narzędzie nr 5. Zrób krok w kierunku strachu	44
Narzędzie nr 6. Odwróć uwagę od siebie	52
Narzędzie nr 7. Pozwól swojemu ciału doświadczyć bezpieczeństwa	58
Narzędzie nr 8. Wnieś spokój do układu nerwowego – poprzez oddychanie	63
Podsumowanie. Znaczenie ciała w chwilach lęku	67

DROGIE UCZUCIA,

NIE MOŻECIE MNIE ZRANIĆ! 70

Stań oko w oko z tygrysem 72

Narzędzie nr 9. Cudowne lekarstwo – ufność
i poczucie bezpieczeństwa 77

Narzędzie nr 10. Jak inni mogą nam pomóc 83

Narzędzie nr 11. Pozwól być wszystkiemu, co jest 86

Narzędzie nr 12. Rozwijaj poczucie „obojętności” 91

Narzędzie nr 13. Przyjmij postawę śmiałka! 95

Narzędzie nr 14. Skończ z tym absurdalnym
lękiem przed lękiem 102

Narzędzie nr 15. Zaufaj znów sobie i swojemu ciału . . 111

Narzędzie nr 16. Działaj, jakby już ci się udało 115

Podsumowanie. Emocjonalna strona strachu 118

DROGIE MYŚLI, NIE WIERZĘ

WE WSZYSTKO, CO MI MÓWICIE 120

Myśli to nie fakty 122

Narzędzie nr 17. Wystaw myśli lękowe na próbę! 125

Narzędzie nr 18. Bądź neutralnym obserwatorem 134

Narzędzie nr 19. Zasadź właściwe myśli 141

Narzędzie nr 20. Nie myśl zbyt dużo
o swojej przyszłości 146

Narzędzie nr 21. Zawrzyj pokój ze swoim lękiem:	
radykałna akceptacja	150
Narzędzie nr 22. Nigdy więcej nie wsiadaj	
do karuzeli strachu	156
Narzędzie nr 23. Rozluźnij fałszywe połączenia	
w mózgu	163
Narzędzie nr 24. Graj ze swoim systemem	
nerwowym w otwarte karty	174
Podsumowanie. Potęga twoich myśli	178
Na dobry koniec: dasz radę!	180
Pytania, które często zadają moi pacjenci	184
Dziękuję	191
O Autorce	192

JEŚLI STRACH RZĄDZI TWOIM ŻYCIEM, TO JESTEŚ WE WŁAŚCIWYM MIEJSCU

Czy w wielu sytuacjach odczuwasz niepokój? Często odczuwasz lęk? Miałeś już jeden lub więcej ataków paniki? Mierzysz się z nawracającym strachem i nie wiesz, jak się od niego uwolnić? Dużo rozmyślasz i się zamartwiasz? Boisz się kolejnego ataku paniki? Czy wszystko to wpływa na twoje ciało, ponieważ jesteś stale spięty? Zwyczajnie nie możesz zaznać spokoju? Tak? W takim razie ta książka jest właśnie dla ciebie. I od razu powiem ci, dlaczego tak myślę.

MOJA HISTORIA ZE STRACHEM

Nazywam się Klara, jestem psychologiem klinicznym i psychoterapeutką. Przez lata cierpiałam na zaburzenia lękowe i ataki paniki. Po pierwszym bardzo silnym ataku paniki moje życie nigdy już nie było takie samo. Przy każdej drobnej zmianie w moim ciele natychmiast podejrzewałam kolejny atak lęku. Ciągłe wsłuchiwałam się w siebie, w każdej minucie obserwując siebie i swoje ciało. Byłam stale – można powiedzieć – w trybie zasadzki, chcąc wyprzedzić panikę, ubiec ją. Każdy, kto doświadczył ataków paniki, wie, że to i tak nie działa. Ponieważ sprawia, że nasze ciało jest w stanie ciągłej gotowości, a my jesteśmy zasadniczo

stale podenerwowani. To z kolei sprawia, że kolejny atak paniki następuje szybciej.

I tak też się działo: ataki paniki w pracy, ataki paniki w supermarkecie, ataki paniki podczas jazdy samochodem. W jakiś sposób każdego kolejnego dnia panika przejmowała panowanie nad inną dziedziną mojego życia. Najgorsze jest jednak to, że za wszelką cenę staramy się unikać obszarów, w których choć raz doświadczyliśmy ataku paniki. Dzieje się tak, ponieważ chcemy uciec od uczucia całkowitej utraty kontroli i strachu przed śmiercią. Jednak kiedy mierzymy się z atakami paniki przez długi czas, dopada nas coraz więcej lęków: lęk przed przyszłością, lęk przed chorobą, lęk przed pewnymi sytuacjami lub wydarzeniami, lęk przed kolejnym dniem.

Z doświadczenia i pracy z wieloma klientami wiedziałam, że unikanie wszystkich tych sytuacji wywołujących lęk jeszcze bardziej go „napędza”. Starałam się więc odważnie stawiać im wszystkim czoła i jakoś wytrwałam – nawet gdy musiałam mierzyć się z ogromnym strachem. Moje motto brzmiało – nie daj tego po sobie poznać. Nie okazuj słabości. Po prostu idź dalej.

Dwa lata później, gdy byłam u kresu sił, doszłam do wniosku: rozwinęło się u mnie naprawdę poważne zaburzenie lękowe. Ledwo mogłam wyjść z domu bez odczuwania intensywnego strachu. Strach był moim stałym towarzyszem – przeradzał się w lęk przed śmiercią oraz w ataki paniki kilka razy dziennie. Wówczas powiedziałam sobie: To nie może być właściwa droga. Ciągła walka ze strachem donikąd mnie nie zaprowadzi. Strach mnie przytłoczył. Musiałam znaleźć jakiś inny sposób, aby sobie z nim poradzić.

A więc: STOP! Wracamy do początku!

To był moment, w którym zaczęłam intensywnie badać, co dzieje się w umyśle i ciele podczas lęku oraz paniki. Badałam, jak ciało wpływa na nasze myśli i odwrotnie. A także w jaki sposób uczucie strachu nasila się podczas tego procesu. Badałam mechanizmy

uruchamiające się, gdy nasze ciało uważa, że nasze życie jest w niebezpieczeństwie. Ponieważ tak to właśnie odczuwałam. Ciągłe czułam się zagrożona i niepewna, mimo że obiektywnie byłam bezpieczna. Moje myśli mnie oszukiwały. To był fałszywy alarm.

*Coś we mnie ciągle myślało,
że moje życie jest w niebezpieczeństwie.*

Czułam się tak, jak opisuje to wiele osób: strach, obawy i panika z powodu różnych rzeczy, które często nigdy się nie wydarzają. To jak „niewypał” w naszym mózgu – uruchamia program „zagrożenia” lub „śmiertelnego niebezpieczeństwa”, pomimo że obiektywnie nie ma ku temu podstaw.

W tym miejscu jednak musimy podkreślić: te programy są niezbędne. Gdy goni nas tygrys, nasz mózg musi aktywować program „śmiertelnego niebezpieczeństwa”. Produkowana jest adrenalina. Ciśnienie krwi wzrasta, przyspiesza oddech, krew jest szybko pompowana do ramion i nóg – w mgnieniu oka przygotowujemy się do walki lub ucieczki. Możemy więc skonfrontować się z tygrysem lub przed nim uciekać. Gdybyśmy nie zostali wyposażeni w ten program, żaden z naszych przodków by nie przeżył.

Dziś rzadko musimy uciekać przed tygrysem, ale te programy nadal są nam potrzebne. Na przykład, jeśli nieopatrznie wejdziemy na drogę, a w naszym kierunku pędzi samochód, zanim zdążymy racjonalnie pomyśleć o najlepszej strategii przetrwania, nasz mózg uruchomi program „śmiertelnego niebezpieczeństwa” i szybko odskoczymy na bok. Dopiero kilka sekund później, gdy niebezpieczeństwo zostanie zażegnane, weźmiemy głęboki oddech, łącząc się ponownie z naszym racjonalnym myśleniem, umysłem, po czym uświadomimy sobie, że sytuacja ta była dla nas niebezpieczna.

GDY STRACH ZMIENIA SIĘ W ZABURZENIE LĘKOWE

Osoby z zaburzeniami lękowymi zbyt często przechodzą w tryb „zagrożenia” lub „śmiertelnego niebezpieczeństwa”. Mówię „zbyt często”, ponieważ w danym momencie nic im obiektywnie nie zagraża. To właśnie przydarzyło mi się w supermarkecie oraz w pracy. Zdecydowanie nie znajdowałam się wtedy w niebezpieczeństwie zagrażającym życiu. Ale mój mózg uruchomił ten mechanizm, a w ten sposób zostały aktywowane wszystkie reakcje w głowie i ciele, które są ważne z perspektywy przetrwania. Ciało zmobilizowało dużo energii.

Energia ta pozostaje jednak skumulowana w ciele, sprawiając, że jesteśmy niespokojni, nerwowi, pobudzeni, co może wywołać atak paniki. Atak paniki jest zły, dlatego że nie wiemy, co się z nami dzieje. Gdyby czał się za nami tygrys, nasz oddech stałby się szybszy i uruchomiony zostałby odruch ucieczki, a my nigdy nie kwestionowalibyśmy tych reakcji naszego ciała. Bylibyśmy usatysfakcjonowani, że tak właśnie się zachowało. Ale jeśli nagle w supermarkecie dopada nas uczucie gorąca, po kręgosłupie przebiegają nam dreszcze, a nasze serce zaczyna bić szybciej, jak możemy sklasyfikować te reakcje? Stajemy się jeszcze bardziej spanikowani, myśląc, że to atak serca lub coś jest z nami nie tak. Dlatego więc, jeśli nie możemy znaleźć właściwego wyjaśnienia lub bodźca dla tego strachu na zewnątrz, szukamy go w sobie. A te myśli zwykle nie kończą się dobrze; zamiast tego bowiem coraz bardziej pograżamy się w strachu i panice.

JAK DALEJ POTOCZYŁA SIĘ MOJA PODRÓŻ?

Mając całą tę wiedzę, zaczęłam pracować nad sobą. Moją przewodnią zasadą stało się: Jeśli mój umysł niezależnie wytwarza lękowe

myśli, a moje ciało samo wyzwała reakcje lękowe, to prawdopodobnie można je odwrócić. Brzmi całkiem łatwo. Ale jeśli mózg automatyzował te mechanizmy na przestrzeni lat, wymaga to nakładu ogromnej pracy. Na szczęście nie jest niemożliwe. Było dla mnie jasne, że muszę wyrwać swoje ciało z tego „zagrożającego życiu” trybu. Musiałam je na nowo nauczyć, że jestem bezpieczna, a odczuwany przez nie strach to „niewypał”. Musiałam popracować nad sobą, znów wziąć sprawy w swoje ręce i nie pozwolić, aby strach dyktował mi, jak mam żyć. Musiałam odzyskać zaufanie – zarówno do siebie, jak i do życia. I pracowałam nad tym – miesiąc po miesiącu.

I nagle, po raz pierwszy od bardzo dawna, zauważyłam, że strach maleje, a nie rośnie. Przejrzałam jego mechanizmy, kwestionowałam jego teorie, a także uspokajałam sytuacje, które wywoływał. Nie walczyłam już ze strachem, ale opracowywałam strategię, aby pozbawić go wiatru w żagle. Wiedza, którą zdobyłam, dała mi z powrotem siłę, aby zyskać przewagę w sytuacjach, w których zaczynałam odczuwać strach. Nie czułam się już bezradna i zdana na łaskę innych, ale raczej miałam poczucie, iż wpływam na to, co się ze mną dzieje. Powoli; krok po kroku wychodziłam z zaburzenia lękowego.

Gdy byłam na samym dnie i czułam, że nic już nie działa, zawarłam ze sobą umowę: Jeśli znajdę sposób na wyjście z tej katastrofy, pomogę innym zrobić to samo. I rzeczywiście tak się stało. Na moich kanałach społecznościowych dzielę się z tysiącami ludzi faktami, które mogą pomóc w walce z lękiem i paniką. A dzięki tej książce spełniam kolejną część zawartej umowy i dzielę się z czytelnikami wszystkimi metodami, które okazały się pomocne w moim przypadku.

Podczas swojej podróży nauczyłam się jednej rzeczy – jeśli chcesz zostawić za sobą silny lęk i ataki paniki, możesz to zrobić tylko wtedy, gdy zajmiesz się nimi na trzech poziomach: fizycznym, emocjonalnym i psychicznym. Ponieważ te trzy obszary wpływają na siebie nawzajem, książka ta podzielona jest na trzy główne sekcje.

Pierwsza część dotyczy ciała, czyli tego, co się z nim dzieje, gdy się boisz, a dlaczego jest to w rzeczywistości dobre i ważne. Za pomocą ośmiu narzędzi pokażę ci, co możesz zrobić, aby na powrót je odprężyć.

Druga część dotyczy uczuć. Tutaj przyjrzymy się nastawieniu, dzięki któremu możesz stawiać czoła strachowi i nie pozwolić mu sobą zawładnąć. Znajdziesz tu również osiem narzędzi, które wprowadzą więcej spokoju do twojego świata emocjonalnego.

W trzeciej części skupimy się na myślach. Pokażę ci, jak rozpoznawać myśli wywołujące niepokój i przekierowywać je z powrotem na „właściwy” tor. Przedstawię ci również osiem sposobów, które pomogą ci przywrócić spokój w swojej głowie.

Nie zniechęcaj się; fakt, że jestem psychologiem i psychoterapeutką, nie oznacza, że znajdziesz tu naukowe, trudne do zrozumienia, nieprzystające do rzeczywistości podejścia. Piszę tę książkę przede wszystkim jako osoba dotknięta tym zaburzeniem i mająca doświadczenie jako psychoterapeutka. Moim głównym celem jest, abyś mógł zastosować przedstawione tu narzędzia od razu.

Ponieważ instrumenty i wiedza, które przekazuję, wzajemnie się uzupełniają, książkę tę najlepiej jest przeczytać za pierwszym razem dokładnie tak, jak została napisana. Jeśli później będziesz chciał wrócić do niektórych ćwiczeń lub myśli, możesz oczywiście wybrać poszczególne rozdziały i popracować nad nimi bardziej szczegółowo.

Szczerze mam nadzieję, że uda ci się zostawić za sobą swój lęk. Chodź, spróbujmy zrobić to razem!

Krok po kroku.



NARZĘDZIE NR 1

CELOWANY RELAKS

Kiedy się boisz, twoje ciało jest aktywowane; i to całkowicie automatycznie. Ponieważ strach mówi naszemu ciału: „Tutaj jest coś do zrobienia. Musimy chronić się przed niebezpieczeństwem”. Jeszcze zanim obszar mózgu odpowiedzialny za racjonalne myślenie może zacząć działać, do akcji wkracza ciało migdałowe, informując twoje ciało, że daną sytuację należy traktować jako potencjalnie niebezpieczną.

Wyobraź sobie, że spacerujesz spokojnie po mieście, oglądając coś interesującego na wystawie. Nagle słyszysz za sobą głośny huk. Jesteś zaskoczony. Ośrodek strachu w twojej głowie zaczyna wykonywać swoją pracę, oceniając sytuację jako potencjalnie zagrażającą i w mgnieniu oka wysyłając twojemu ciału wiadomość, że powinno przygotować się do walki lub ucieczki. Twoje ciało zaczyna pracować. Serce bije szybciej, czujesz zalewającą falę gorąca. Być może w twojej głowie pojawia się obraz, że to może być ktoś z bronią. Szybko się odwracasz, rozglądasz się dookoła w poszukiwaniu źródła niebezpieczeństwa i po drugiej stronie ulicy dostrzegasz dziecko, któremu pękł balon... W tym momencie twoja ocena się zmienia. Ośrodek strachu klasyfikuje sytuację jako nieszkodliwą, wysyła tę informację do twojego ciała za pośrednictwem układu nerwowego, a ty przełączasz się w tryb odprężenia. Czujesz, jak mięśnie w twoim ciele się rozluźniają, a serce znów się uspokaja.

W przypadku zaburzeń lękowych i ataków paniki brakuje właśnie tego sygnału, który mówi nam, że możemy znów się zrelaksować. Mózg nie aktywuje trybu spoczynku. Ośrodek strachu

pozostaje przez cały czas aktywny. Ponieważ jeśli ciało jest nadal napięte, zagrożenie najwyraźniej jeszcze nie minęło. Tak więc z „dołu”, z ciała, docierają informacje, że coś może nam nadal zagrażać. Zaś „góra”, mózg, zawiadamia, że konieczny jest ciągły alarm. Chcąc wyrwać się z tego błędnego koła, zadajemy sobie następujące pytanie: Jak możemy sami zainicjować tryb odpoczynku?

ZADBAJ O SWÓJ SPOKÓJ

Aby przywrócić spokój swojemu umysłowi, możesz uspokoić swoje ciało. Następnym razem, gdy poczujesz strach, nawet jeśli tak naprawdę nie zagraża ci żadne niebezpieczeństwo, zlokalizuj obszar w swoim ciele, na który wpływa strach lub gdzie się manifestuje. Nie spiesz się – to wymaga trochę praktyki. Możesz zadać sobie na przykład pytanie:

- Czy mięśnie w moim ciele się napinają?
- Czy moje serce bije szybciej?
- Czy mój oddech staje się płytki? Czy oddycham szybciej?
- Czy wstrzymałem oddech?

Po prostu uświadom sobie zmiany, które zachodzą w twoim ciele. Zdaj sobie sprawę, że są to całkowicie normalne reakcje organizmu, które są częścią strachu. Twoje ciało chce cię chronić i przygotowuje cię na niebezpieczną sytuację.

Możesz odwrócić te reakcje, gdy się zrelaksujesz. Tak więc, jeśli czujesz napięcie w pewnym obszarze swojego ciała, spróbuj się w tym miejscu odprężyć. Rozluźnij napięcie w barkach. Delikatnie poruszaj nogami lub ramionami i rozluźnij je. Spokojnie wdychaj powietrze przez nos, po czym powoli wydychaj je przez usta. Uspokój swoje ciało. Poczuj, jak dany obszar ciała się rozluźnia. Jak uwalnia się napięcie. Działaj świadomie.

WYRWIJ SIĘ Z CYKLU STRACHU

Strach narasta również poprzez interakcje między naszym ciałem, naszymi myślami a naszymi uczuciami. Czasami zaczyna się od jednej napawającej nas lękiem myśli, by chwilę później manifestować się już w naszym ciele i wywołać uczucia lęku. Gdy staje my oko w oko z tygrysem, przez nasz umysł przelatuje myśl, że w każdej chwili może nas zaatakować. W jednej sekundzie oddech przyspiesza, serce wali jak młot, przytłacza nas panika.

Dlatego ważne jest, aby wiedzieć, że reakcja lękowa w nas zawsze przejmuje nasze myśli, nasze uczucia i nasze ciało. Każdy z tych obszarów otrzymuje informacje od pozostałych, więc adekwatnie na nie reaguje. Oznacza to, że ośrodek strachu w mózgu również odpowiada – nasze serce bije szybciej. Otrzymuje informację: „Serce wali, coś jest nie tak. Musi być jakieś zagrożenie”. To ważny punkt. Ośrodek strachu bowiem nie tylko ocenia zewnętrzne sytuacje, ale także postrzega zmiany fizyczne. W konsekwencji pojawiają się jeszcze bardziej niespokojne myśli, jeszcze więcej fizycznych reakcji i jeszcze większy lęk. Nazywa się to również cyklem strachu.

Zaczynając przywracać spokój w jednym z tych obszarów, przerwamy powstałą spiralę strachu. To również przynosi odprężenie do pozostałych obszarów, ponieważ, jak już wspomnieliśmy, wzajemnie na siebie wpływają. Warto rozpocząć od ciała. Gdy bowiem rozluźniasz ramiona, mówisz swojemu ośrodkowi strachu w głowie: „Wszystko jest w porządku. Możemy się zrelaksować”. I tak stopniowo twoje myśli i emocje również się uspokajają.

Pamiętaj jednak, że odwrócenie tych procesów nie następuje w ciągu kilku sekund. Strach i panika to bardzo intensywne uczucia, a nasz układ nerwowy potrzebuje czasu, aby się uspokoić. Być może znasz to uczucie, kiedy jesteś bardzo zły na kogoś.

Jeśli sprawy z tą osobą rozwiążą się pozytywnie, gniew lub przy najmniej poczucie pobudzenia pozostają w tobie jeszcze przez jakiś czas. Nie możesz włączać i wyłączać uczuć jak światła. To byłoby zbyt piękne.

*Możesz również spróbować się zrelaksować,
dzięki spokojnym oddechom.*

Wdech przez nos i wydech przez usta.

Możesz nieco wydłużyć wydech.

Poprzez nasz oddech możemy bezpośrednio wpływać na nasz układ nerwowy. Prawdopodobnie zauważyłeś już, że wydychamy powietrze głośniejsze i dłużej, gdy kończy się coś stresującego. Nasze ciało robi to automatycznie. Często nawet nie jesteśmy tego świadomi. W większości przypadków zauważamy jednak, że napięcie puszcza.

Wydychaj więc powietrze powoli, aby uwolnić napięcie. Pomocne może być też głośnie westchnięcie. To również sygnał dla ciała: „Nie ma tu żadnego zagrożenia. Jestem bezpieczny”. Ciało migdałowe, ośrodek strachu zdaje sobie sprawę, że nie ma tu nic do roboty i wyłącza alarm.

Ponieważ często nie zauważamy nawet świadomie, kiedy nasze ciało jest napięte, pomocne może być włączenie ćwiczeń relaksacyjnych do naszej codziennej rutyny. Na przykład możesz postanowić, że rozluźnisz nogi za każdym razem, gdy coś wypijesz. Albo że będziesz spokojnie wdychać i głęboko wydychać powietrze za każdym razem, gdy wykonasz jakieś zadanie. Mogą to być małe codzienne kroki, które pomogą ci świadomie wprowadzić swoje ciało w stan relaksu.

ZAPAMIĘTAJ

Strach zawsze oznacza napięcie w ciele. To przygotowanie miałooby znaczenie, gdybyś naprawdę znajdował się w niebezpieczeństwie. Twoje ciało jest bowiem dla ciebie. Chce cię jak najlepiej usprawnić na wszelkie zagrożenia. Jeśli świadomie wprowadzisz rozluźnienie i odprężenie do swojego ciała, możesz odwrócić reakcje strachu i odzyskać spokój, co również uspokoi twoje myśli oraz uczucia. Jest to cykl, którego obszary mogą na siebie wpływać – negatywnie, co nasila strach, ale także pozytywnie, co pomaga uspokoić organizm.

MYŚLI DLA CIEBIE

- Odczuwam głęboki wewnętrzny spokój w sobie.
- Wdycham i wydycham powietrze.
- Rozluźniam swoje ciało. Napięcie zmienia się w odprężenie. Sztywność zmienia się w elastyczność. Twardość zmienia się w lekkość.
- Mogę połączyć się z tym spokojem we mnie w każdej sytuacji.

SPRÓBUJ

Następnym razem, gdy poczujesz ułtucie strachu, świadomie zmień swoją postawę i napięcie ciała. Strach często nas paraliżuje i sprawia, że zamieramy. Uwolnij go poprzez delikatny ruch. Pozwól, aby twoje ramiona swobodnie kotływały się wzdłuż ciała. Powoli poruszaj głowę. Połóż stopy na podłodze i poruszaj nimi w kierunku od pięt do palców. Oddychaj spokojnie i równomiernie. Spójrz w dal. Twoje ciało odbiera te spokojne ruchy, po czym wysyła te informacje do mózgu. Jeśli chcesz, wypowiedz zdanie lub słowo, które kojarzy ci się ze spokojem i opanowaniem.

NARZĘDZIE NR 5

ZRÓBKROKWKIERUNKUSTRACHU

Unikamy rzeczy, które sprawiają, że czujemy się niekomfortowo. To całkowicie logiczne. Kto chce konfrontować się z tym, co go przeraża, sprawia, że czuje się dziwnie lub jest po prostu nieprzyjemne?

Jeśli chodzi o lęk i panikę, zachowanie unikania jest dość typowe. Unikamy jazdy metrem, jeśli wcześniej choć raz doświadczyliśmy tam ataku paniki. Unikamy przemieszczania się autostradą, jeśli mieliśmy tam napad lęku. Redukujemy korzystanie z wind, ponieważ za każdym razem, gdy zamykają się za nami drzwi, pojawia się to dziwne uczucie w środku. A zatem kasujemy pewne sytuacje. Ale nie dlatego że sama rzecz nas przeraża. Wiele osób latami jeździło autostradą bez żadnych problemów, dopóki nie pojawiły się u nich ataki paniki. Unikamy czegoś, ponieważ boimy się, że to właśnie tam pojawi się lęk lub panika.

Boimy się, że sytuacja ta wywoła w nas lęk. Dlatego jej unikamy. Nie boimy się samej kolejki w supermarkecie. Ani spotkania. Ani pociągu. Ani samochodu. Boimy się, że stracimy kontrolę. Boimy się, że dostaniemy ataku paniki i nie będziemy w stanie uciec wystarczająco szybko. Boimy się, że nikt nie będzie w stanie nam pomóc. Tak naprawdę zatrważają nas własne reakcje w danych momentach. I to właśnie robią bardzo często osoby cierpiące na lęk i panikę: unikają pewnych sytuacji. Ponieważ czują, że nie potrafią się z nimi zmierzyć.

Przykładowo kiedy zbliżamy się do metra, wszystko w nas się wyłącza, a nasz ośrodek strachu wyczuwa niebezpieczeństwo.

Dlatego najbardziej logiczną konsekwencją dla nas jest po prostu skasować drogę do metra. Warto podkreślić, że ataki paniki dotyczą codziennych czynności, takich jak chodzenie na zakupy czy prowadzenie samochodu. Czy powinniśmy unikać tych rzeczy przez całe życie? Niektórzy ludzie faktycznie tak robią. Problem w tym, że unikanie tylko zwiększa strach. Ponieważ stale potwierdzamy naszemu mózgowi: Tak, ta sytuacja jest niebezpieczna, lepiej, żebym więcej się z nią nie konfrontował. Tak więc z każdym omijaniem tylko pogłębiany paraliżujący nas strach.

Przyznajemy strachowi rację. Zgadza się z nim za każdym razem, gdy czegoś unikamy.

Mówimy mu raz po raz – nie zrobimy więcej tej okropnej rzeczy. To sprawia, że strach rośnie. Zajmuje w naszym życiu coraz więcej miejsca. U niektórych osób prowadzi to do tego, że strach staje się tak wielki i rozprzestrzenia się na tak wiele obszarów, że ledwo mogą wyjść z domu. Albo tylko w czyimś towarzystwie. Sprawdźmy więc, co tak naprawdę możemy z tym zrobić.

CZY ZNASZ SWÓJ CEL?

Wybierasz się na wakacje, nie wiedząc dokąd? Być może nie chcesz jechać do Hiszpanii, Grecji ani Włoch. Ale czy wiesz, które miejsce chciałbyś odwiedzić? A może chcesz nauczyć się języka, nie wiedząc, którego? Nie chcesz uczyć się angielskiego, włoskiego ani rosyjskiego. Ale czy wiesz, który język chciałbyś opanować? Aby osiągnąć pożądane rezultaty, musimy wiedzieć, czego chcemy.

Wiele osób cierpiących na ataki lęku i paniki wie jedno – NIE chcą odczuwać lęku ani paniki. Okej, w porządku, ale czego

dokładnie chcą? Nie chcą już bać się jeździć windą. Nie chcą już odczuwać lęku przed chorobą. Nie chcą już dać się ponieść nerwom rano. Nie chcą już wstydzić się przed innymi. Aha. Ale czego chcesz? Czego chcesz zamiast lęku i paniki? Co powinno i musi się zmienić? Jak powinno być?

Bardzo często odpowiedź brzmi – nie mam pojęcia. Ale jeśli nie mamy pojęcia, nic się nie zmieni. Więc chcę cię zapytać: Kiedy uczysz się czegoś sam, czy najpierw przechodzisz przez wszystkie opcje, których nie chcesz? Jeśli chcesz poznać odpowiedź na pytanie, ile jest 2×2 , czy mówisz sobie: 2×2 to nie 12, 2×2 to nie 5, 2×2 to nie 21, 2×2 to nie 8?

Przyznasz, że byłoby to dość żmudne, gdybyś musiał przemyśleć wszystkie liczby, aż dotrzesz do celu. To również dość kłopotliwe. I wątpliwe jest, czy kiedykolwiek dotrzesz do mety, ponieważ możesz bez końca rozważać liczby, które nie będą wynikiem 2×2 .

A teraz pozwól, że zadam ci pytanie: Czy zrobisz postępy w przezwyciężaniu swoich lęków, jeśli będziesz wiedział tylko, czego nie chcesz? Czego już nie chcesz mieć? Jaki już nie chcesz być? Czego już nie chcesz w swoim życiu? Czy to cię dokądś zaprowadzi? Niezupełnie. Ponieważ twój mózg nic z tym nie zrobi. Nie wie, czego ma się nauczyć. Nie ma celu. Nie wpadniesz na żadne nowe pomysły ani rozwiązania, jeśli nie będziesz wiedział, czego konkretnie chcesz. Będziesz się zmagać dzień po dniu, kręcąc się w kółko i ciągle rozbudzając te same myśli o tym, czego tak naprawdę nie chcesz. A więc która metoda byłaby bardziej efektywna?

2×2 to 4? Bingo!

USTAL JASNE CELE

Jeśli chcesz pojechać na wakacje, musisz wiedzieć, do którego kraju, aby móc zaplanować trasę i faktycznie dotrzeć do celu. Jeśli chcesz nauczyć się języka, musisz wiedzieć, którego, aby móc zarezerwować odpowiedni kurs językowy i przyswoić odpowiednie słownictwo. Jeśli chcesz przezwyciężyć strach i panikę, musisz ustalić jasne priorytety, które chcesz osiągnąć. Musisz wiedzieć, czego chcesz.

Następnie możesz podzielić to na małe kroki, ponieważ nie powinno cię to przytłoczyć. Jeśli chcesz nauczyć się nowego języka, zaczynasz od pierwszych słów i na pewno nie przejdzie ci przez myśl, aby zostać tłumaczem przysięgłym w ciągu tygodnia, prawda? Prawdopodobnie również do tego zabierzesz się krok po kroku. Jeśli na początku całkowicie się przeciążysz, z pewnością wkrótce przestaniesz ćwiczyć. Jeśli zamierzenie jest zbyt duże, onieśmiela nas. To zupełnie normalne. Jeśli wydaje się nieosiągalne, to nawet nie robimy pierwszego kroku. Dlatego stawiaj sobie możliwie jak najmniejsze pomysły do zrealizowania.

Podejście, z którym zetkniesz się w następnym ćwiczeniu, nazywa się również konfrontacją – ponieważ stawiasz czoła sytuacjom wywołującym lęk. Idea stojąca za takimi ćwiczeniami polega na rezygnacji z unikania i pokazaniu swojemu umysłowi oraz ciału, że nie ma tu żadnego zagrożenia. Chodzi o to, aby wyprowadzić układ nerwowy z trybu „zagrożającego życia”, a przywrócić go do trybu „bezpieczeństwa”.

ZNAJDŹ SWÓJ CEL

Pomyśl, jakie powinny być twoje cele. Bądź konkretny. Co powinno się zmienić? Czego chcesz przestać unikać? Co konkretnie chcesz osiągnąć?

Pozwól, że przytoczę ci pewny przykład: Załóżmy, że masz lęk i ataki paniki w autobusie. Przez jakiś czas unikałeś więc jazdy autobusem, a sama myśl o przemieszczaniu się tym pojazdem przyprawia cię o zawroty głowy. Jaki zatem może być twój cel?

„Chcę móc znowu spokojnie jeździć autobusem”. W porządku, to pozytywnie sformułowany cel. Teraz wiemy, czego konkretnie chcesz.

Jednak na samym początku godzinna jazda autobusem z pewnością by cię przytłoczyła. Jaki mały cel mógłbyś sobie wyznaczyć, aby osiągnąć swój zamiar?

„Chcę przejechać autobusem jeden przystanek w mieście”. Okej, jeden przystanek w mieście – prawdopodobnie będziesz w autobusie najwyżej minutę. To brzmi dobrze i pozwoli twojemu układowi nerwowemu przyzwycząć się do sytuacji. To dobry cel.

Jak często będziesz musiał ćwiczyć, aby utrzymać właściwy kurs?

„Chcę jeździć autobusem miejskim jeden przystanek dwa razy w tygodniu”.

Świetnie, to konkretny, możliwy do osiągnięcia zadanie.

Jeśli na początku potrzebujesz kogoś, kto będzie wykonywał te ćwiczenia z tobą, nie ma problemu. Chodzi o to, aby nauczyć twój układ nerwowy, że jest bezpieczny. Że nie ma żadnego zagrożenia. Pamiętaj, że gdy tylko zaczniesz ćwiczyć, ośrodek strachu w twoim mózgu początkowo będzie głośno „bił na alarm”. To zupełnie normalne. Możesz wziąć swój strach za rękę i powiedzieć mu, że przejdziecie przez to razem. Bardzo małymi krokami. Tak, aby mógł przyzwycząć się do faktu, że wszystko jest w porządku. A to często wymaga sporo praktyki.

Upewnij się, że znasz metody, które pomogą ci uspokoić układ nerwowy i wyłączyć mechanizmy, które wyzwalają twój

ośrodek strachu. Znajdziesz ich kilka w tej książce. Ponieważ najważniejszym procesem uczenia się powinno być: „Mogę wpływać na swój układ nerwowy. Mój układ nerwowy się uspokaja. Ponownie się wyłącza. Nie działa na wysokich obrotach. Jest jak «nie-wypał». Nic mi się nie dzieje”. Dzięki temu odzyskujesz poczucie bezpieczeństwa, którego tak często ci brakuje.

BĄDŹ ŁAGODNY DLA SIEBIE

Nie chodzi o to, by jakoś przetrwać i przejść przez te docelowe sytuacje i po prostu jakoś się od nich zdystansować. Ponieważ wtedy twój mózg nie nauczy się niczego nowego. Pozostanie uwięziony w spirali strachu. To jest również powód, dla którego tak wiele osób twierdzi, że stawia czoła swoim lękom czasami przez lata, ale intensywność strachu się nie zmienia. Kiedy pytam je, co robią, gdy stają twarzą w twarz ze swoim strachem, często otrzymuję odpowiedź: „Szybko skupiam uwagę na czymś innym, próbuję odepchnąć niepewność, kieruję myśli w inną stronę”. W rzeczywistości nadal unikają strachu – przynajmniej psychicznie, nawet jeśli na zewnątrz stawiają mu czoła. Ale robiąc to, mówią swojemu mózgowi – lepiej nie patrzeć na strach, jest zbyt niebezpieczny. A czego mózg się z tego uczy? Że ta sytuacja jest naprawdę niebezpieczna. I dlatego będzie nadal rodzić strach. Więc jeśli stawiasz czoła swoim lękom, ale nadal ich unikasz w swojej głowie, twój mózg nie wyciąga z tego właściwej lekcji.

Ważne jest, by znać metody i postawy, z których możesz skorzystać w takich sytuacjach. W ten sposób pokażesz swojemu mózgowi: „Wszystko jest w porządku. Możesz zatrzymać lękowe reakcje”. Zawsze możesz wesprzeć swój układ nerwowy, oddychając spokojnie, rozluźniając mięśnie i uspokajając swój umysł oraz ciało.

*Poświęć czas tym ćwiczeniom
i nie przeciążaj się. Posuwaj się do przodu
krok po kroku. Rób sobie przerwy.
Ale trzymaj się planu. Damy radę.*

Jeśli cierpisz na silne lęki już od dłuższego czasu, takie ćwiczenie-konfrontacja może cię przytłoczyć i nawet przejechanie jednego przystanku autobusem (lub cokolwiek, co sobie zamierzyłeś) będzie dla ciebie zbyt trudne. I to jest całkowicie w porządku. Ja też to znam. U mnie już sama myśl o pewnej sytuacji często wywoływała silne ataki lękowe. Uświadom sobie, że to również jest częścią strachu. Twój układ nerwowy wyczuwa niebezpieczeństwo i chce, abyś uciekł od tej sytuacji. Daj sobie czas. Nie przyspieszaj biegu spraw. Wystarczy mały krok. Daj swojemu układowi nerwowemu czas. Nawet mały krok to też ruch. Jesteś bezpieczny.

Być może pomogą ci słowa, które możesz powiedzieć panice, która ogarnie cię w takiej sytuacji: „Droga paniko, chcesz, żebym uciekł z tej sytuacji tak szybko, jak to możliwe, ponieważ uważasz, że jestem w niebezpieczeństwie. Mogę to zrobić w każdej chwili, ponieważ jestem osobą wolną, mam wolną wolę i mogę zrobić, co zechcę. Ponieważ mam możliwość opuszczenia każdej sytuacji w każdej chwili i jestem świadomy tej wolności, mogę też zostać trochę dłużej. Najpierw uspokoję swój układ nerwowy i zobaczę, co będzie dalej. Jestem bezpieczny”.

ZAPAMIĘTAJ

Zupełnie normalne jest, że chcemy unikać sytuacji, które wywołują w nas nieprzyjemne uczucia. Ale jeśli nie chcesz uciekać przed tymi rzeczami przez całe życie, musisz stawiać czoła swoim lękom krok po kroku. Wymaga to z góry jasnego celu. Ponieważ nasz mózg

powinien wiedzieć, czego konkretnie od niego chcemy. Przypomnij sobie najskuteczniejsze metody uspokajające i bądź świadomy, że ośrodek strachu w twojej głowie prawdopodobnie wywoła kilka „nie-wypałów”, które jednak nie mogą cię skrzywdzić. Do boju!

MYŚLI DLA CIEBIE

- Jestem o wiele silniejszy niż to.
- Mogę osiągnąć o wiele więcej, niż myślę, że mogę teraz.
- Podchodzę do swojego strachu krok po kroku. Nawet patrzę mu w oczy. I sam zachowuję spokój.
- Mogę też cofnąć się o krok, jeśli czuję się przytłoczony. Ale nie zejść z raz obranego kursu.
- Dam radę.

SPRÓBUJ

Konfrontacja może również mieć miejsce w twojej głowie. Przeanalizuj w myślach sytuację, która cię przeraża, od początku do końca. Często nasz ośrodek strachu reaguje na obraz mentalny i w odpowiedzi podsuwa nam lęk. Zaobserwuj, jak odpowie twoje ciało i przywróć mu spokój. Poćwicz „na sucho”. Pomoże ci to przygotować się do ćwiczeń, jak również da twojemu umysłowi i ciału poczucie bezpieczeństwa z wyprzedzeniem. **Pamiętaj:** Nie przeciążaj się. Zakończ ćwiczenie po pewnym czasie i skoncentruj swoje myśli na czymś innym niż strach. Nie chcemy przecież, aby na stałe zagościł w twojej głowie.



Klara Hanstein – psycholożka kliniczna i psychoterapeutka systemowa. Przez 20 lat prowadziła własną praktykę lekarską w Austrii. Doksztalała się w zakresie psychologii dziecięcej, młodzieżowej i rodzinnej. Opracowała własną koncepcję terapii lękowej, dzięki której pomogła tysiącom osób.

**Masz dość ciągłego napięcia, ataków paniki i niepokoju?
Czujesz, że lęk odbiera ci radość życia, pewność siebie
i motywację do działania?**

Ta książka to twój przewodnik po zdrowiu emocjonalnym, samoakceptacji i budowaniu poczucia własnej wartości. Nie musisz być ekspertem od psychologii ani medytacji – wystarczy, że sięgniesz po sprawdzone metody Autorki, które pomogą ci krok po kroku oswoić lęk i przywrócić równowagę. Ten poradnik to praktyczna mapa, która pokaże ci, jak odzyskać spokój, wewnętrzną siłę i wolność od ciągłego poczucia niepokoju.

24 proste i niezwykle skuteczne narzędzia, dzięki którym:

- szybko uspokoisz ciało i oddech w trudnych chwilach;
- lepiej zrozumiesz swoje uczucia i nie będziesz się ich bać;
- ujarzmisz natrętne myśli i dasz sobie więcej swobody;
- wzmocnisz motywację i odwagę do codziennych wyzwań.

**Pokonaj lęk, odzyskaj spokój i poczucie własnej wartości
– to prostsze, niż myślisz**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

