

JAK PORADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM

METODY RADZENIA SOBIE Z LĘKIEM
I STRESEM W WARUNKACH DOMOWYCH

DR PIOTR PUDŁO



TheBlackBox

Jak poradzić sobie z lękiem

**METODY
RADZENIA SOBIE
Z LĘKIEM
I STRESEM
W WARUNKACH
DOMOWYCH**

Dr Piotr Pudło

Tytuł: Jak poradzić sobie z lękiem. Metody radzenia sobie z lękiem i stresem w warunkach domowych

Redakcja i korekta: Katarzyna Wróbel

Projekt okładki: Piotr Pudło

Opracowanie wersji elektronicznej: InkPad.pl

Copyright © 2020 Piotr Pudło

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

The Black Box

ul. Polskiego Czerwonego Krzyża 2/19, 35-060 Rzeszów

ISBN 978-83-959627-0-7 (EPUB)

ISBN 978-83-959627-1-4 (MOBI)

ISBN 978-83-959627-2-1 (PDF)

Lęk wzbudza uważność i ostrożność oraz chroni przed potencjalnym zagrożeniem, ale nie wierz we wszystko, co podpowiada Ci Twój umysł.

Myśli to nie rzeczywistość.

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	1
1. CZYM JEST LĘK?.....	2
2. OBJAWY LĘKU	3
2.1. NATURA LĘKU.....	5
2.2. MECHANIZM POWSTAWANIA LĘKU.....	6
2.3. NAWYKOWE PRZEKONANIA I ZACHOWANIA PODTRZYMUJĄCE LĘK	7
2.3.1. NAWYKOWY SPOSÓB MYŚLENIA.....	7
2.3.2. NAWYKI SEMANTYCZNE.....	10
2.3.4. NAWYKI EMOCJONALNE.....	12
2.3.4.1. DYSONANS POZNAWCZO-EMOCJONALNY.....	13
2.3.4.2. EDUKACJA EMOCJONALNA	14
2.3.4.3. REEDUKACJA EMOCJONALNA.....	15
2.3.5. NAWYKOWE ZACHOWANIA ZWIĘKSZAJĄCE PODATNOŚĆ NA LĘK	15
2.3.6. AUTODESTRUKCYJNE PRZEKONANIA ZWIĘKSZAJĄCE POZIOM LĘKU.....	16
3. JAK W SYTUACJI NIE DO UNIKNIĘCIA CZUĆ SIĘ LEPIEJ	25
4. HIGIENA PSYCHICZNA – ĆWICZENIA SPRZYJAJĄCE OBNIŻANIU POZIOMU LĘKU.....	30
4.1. SZUKANIE POZYTYWNYCH DOŚWIADCZEŃ.....	30
4.1.1. PUŁAPKA NA SZCZĘŚCIE	30
4.1.2. POSZUKIWANIE SZCZĘŚCIA W CODZIENNOŚCI	32
4.2. PRZEJMOWANIE KONTROLI NAD UWAGĄ.....	34
4.2.1. SKANOWANIE CIAŁA.....	35
4.2.2. SKUPIANIE UWAGI NA CZYNNOŚCIACH RUTYNOWYCH	37
4.2.3. UWAŻNE JEDZENIE	38
4.2.4. MEDITACJA RODZYNKA.....	38
4.2.5. WZMACNIANIE UWAŻNOŚCI NA SWOJE MYŚLI I UCZUCIA	39
4.2.6. AKCEPTACJA NA CO DZIEŃ ORAZ BUDOWANIE ŻYCZLIWOŚCI DO SIEBIE I ŚWIATA	41
4.2.7. ŚWIADOME ODDYCHANIE.....	42
4.2.7.1. ODDYCHANIE OBNIŻAJĄCE POZIOM LĘKU	44
4.2.7.2. ODDYCHANIE POŁĄCZONE Z WIZUALIZACJĄ DOŚWIADCZANYCH EMOCJI.....	45

4.2.7.3. PRZECIWWARUNKOWANIE	46
4.3. ZDROWE NAWYKI EMOCJONALNE.....	47
4.3.1. ELIMINACJA NIEZDROWYCH PRZEKONAŃ	48
4.3.2. ZDROWE NAWYKI EMOCJONALNE – AKCEPTACJA I AKTYWNE ZAANGAŻOWANIE ...	52
5. JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM	54
5.1. ELIMINOWANIE CZYNNIKÓW WZBUDZAJĄCYCH LĘK.....	54
5.2. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	55
5.3. RACJONALIZOWANIE	58
5.3.1. CO WOLEĆ MIEĆ?	58
5.3.2. UREALNIANIE ZAGROŻENIA.....	59
5.3.3. ZASADY RACJONALNEGO MYŚLENIA.....	60
5.3.4. KRYTERIA ZDROWEGO MYŚLENIA.....	62
5.3.5. PRZEFORMUŁOWANIE	63
5.3.6. DEFUZJA	64
5.3.6.1. NAZYWANIE WŁASNYCH MYŚLI	65
5.3.6.2. OBSERWOWANIE PRZYCHODZĄCYCH I ODCHODZĄCYCH MYŚLI	66
5.3.6.3. OPIS ZAMIAST OCENY	66
5.3.6.4. NADAWANIE MYŚŁOM FIZYCZNYCH PARAMETRÓW	67
5.3.6.5. WOKALIZACJA	67
5.3.6.6. NADAWANIE UMYŚŁOWI PODMIOTOWOŚCI	68
5.3.6.7. UZNANIE DLA UMYŚŁU	69
5.3.6.8. TY TU RZĄDZISZ	69
5.4. RADZENIE SOBIE Z SILNYM LĘKIEM I NAPADEM PANIKI.....	70
5.5. TRUDNOŚCI Z ZAŚNIĘCIEM	72
5.6. NAWRACAJĄCE LĘKOWE MYŚLI	74
CYTOWANE PRACE	76
NOTA O AUTORZE	78

WSTĘP

Niniejszy poradnik zawiera listę wyselekcjonowanych sposobów i metod pozwalających na lepsze radzenie sobie z lękiem i stresem w warunkach domowych. Przedstawione w nim ćwiczenia i porady oparte są na sprawdzonych oraz zweryfikowanych procedurach wywodzących się z założeń psychoterapii behawioralnej i poznawczo-behawioralnej.

Poradnik zawiera wiele różnorodnych rozwiązań. Nie próbuj korzystać z nich wszystkich! Znajdź coś dla siebie – coś, co będzie najlepiej Ci odpowiadać. Wybierz na początek te ćwiczenia, które będzie Ci najłatwiej wdrożyć i które możesz wykonywać od razu. Najlepiej jest zacząć od jednego do trzech ćwiczeń i wykonywać je regularnie. Pamiętaj, że efekty mogą, ale nie muszą pojawić się natychmiast. Czasami wystarczy uświadomić sobie naturę lęku, by go zminimalizować. Niekiedy potrzeba częstych i regularnych ćwiczeń, by pozbyć się utrwalonych nawyków myślowych.

Poradnik oprócz ćwiczeń zawiera krótkie informacje charakteryzujące zjawisko lęku i jego przyczyny. Mam nadzieję, że poznanie natury lęku złagodzi objawy związane z jego występowaniem.

Pamiętaj, że lęk jest emocją, która znajduje się wyłącznie w Twoim umyśle, a nad nim to Ty sprawujesz władzę. To oznacza, że jeśli chcesz, to możesz go kontrolować.

dr Piotr Pudło

1. CZYM JEST LĘK?

Lęk jest naturalnym stanem emocjonalnym, naturalnym mechanizmem wpisanym w biologię i funkcjonowanie człowieka. Jeśli go doświadczasz, wcale to nie oznacza, że coś jest z Tobą nie tak. w codziennym życiu istnieje wiele sytuacji, w których reakcja lękowa jest zasadna, a jej brak mógłby wskazywać na występowanie zaburzenia. Brak odczuwania lęku w momencie doświadczania zagrożenia zdrowia bądź życia jest wręcz niebezpieczny. Dzieje się tak z prostego powodu: lęk jest informacją o tym, że znajdujemy się w obliczu niebezpieczeństwa i należy coś z tym zrobić.

LĘK jest za każdym razem zasadny, jeśli:

1. istnieje zagrożenie dla Twojego zdrowia i/lub życia lub kogoś, na kim Ci zależy;
2. istnieje zagrożenie dla Twojego dobrostanu lub dla dobrostanu kogoś, na kim Ci zależy.

W przypadku gdy lęk jest zasadny, należy przystąpić do działania ukierunkowanego na rozwiązanie sytuacji problemowej i ewentualnie później zająć się uczuciem lęku. Wyeliminowanie trudności często spontanicznie prowadzi do obniżenia poziomu lęku.

Ludzki umysł jest bardziej nastawiony na wychwytywanie negatywów niż pozytywów. Dzięki takiej zasadzie działania łatwiej dostrzega zagrożenia i niebezpieczeństwa. Właściwość ta – niezwykle przydatna w czasach, kiedy na każdym kroku ludzie musieli liczyć się z możliwością utraty zdrowia lub życia – współcześnie nie spełnia już swojej funkcji. w konsekwencji uwaga jest w pierwszej kolejności kierowana na złe doświadczenia kosztem pozytywnych. Koncentracja na negatywach i pomijanie dobrych stron doprowadza w końcu do pojawienia się lęku. Przestaje on pełnić funkcję przystosowawczą – istnieje pomimo braku realnego zagrożenia zdrowia lub życia. w takim przypadku należy nauczyć się, jak radzić sobie z takim lękiem.

2. OBJAWY LĘKU

Poniższe zestawienie prezentuje typowe objawy związane z lękiem (McKay, Wood i Brantley, 2015; Bourne, 2011). Jeśli odnajdujesz w niej charakteryzujące Cię opisy, to prawdopodobnie doświadczasz nadmiernego lęku.

Inne nazwy opisujące lęk:

- strach;
- obawa;
- napięcie;
- szok;
- niepokój;
- zdenerwowanie;
- panika;
- martwienie się.

Wybrane zdarzenia wzbudzające lęk:

- sytuacja zagrożenia życia i zdrowia;
- uczestniczenie w tej samej lub podobnej sytuacji, w której coś nam groziło / zostaliśmy skrzywdzeni;
- uczestniczenie w sytuacji, o której wiemy, że inni ludzie byli w niej zagrożeni lub skrzywdzeni;
- uczestniczenie w nowej lub nieznanej sytuacji;
- bycie samemu (np. przebywanie samemu w domu/pokoju, samotne życie);
- przebywanie w ciemnościach;
- przebywanie w tłumie / występowanie przed innymi / wyjście z domu.

Przekonania i myśli wzbudzające lęk:

- świadomość śmierci/umierania;
- myśl o możliwości bycia zranionym lub skrzywdzonym;
- myśl o możliwości bycia odrzuconym, skrytykowanym;
- myśl o trudności w otrzymaniu pomocy / utracie oczekiwanej pomocy;
- myśl o możliwej stracie;
- poczucie braku kontroli / bezradności / utraty sprawności / myśl o porażce.

Odczucia związane z lękiem

- łatwe męczenie się;
- drażliwość;
- wzmożone napięcie mięśniowe;
- problemy z zasypianiem i snem;
- nudności, mdłości;
- duszności;
- szybkie bicie serca;
- pustka w głowie, trudności z koncentracją;
- dygotanie lub drżenie;
- pocenie się;
- biegunka, wymioty;
- gęsia skórka;
- uczucie dławienia się;
- ściśnięte gardło.

Zachowania związane z lękiem:

- uciekanie, chęć ucieczki lub uniknięcia czegoś;

- pośpieszny bieg lub chód;
- ukrywanie się i/lub unikanie tego, czego się boimy;
- nerwowe wypowiedzi;
- mówienie mniej lub zamilknięcie;
- krzyczenie, proszenie o pomoc;
- rzucanie szybkich spojrzeń;
- nieruchome spojrzenie;
- upewnianie się, aby nie robić tego, czego się boimy;
- zastyganie w bezruchu;
- płacz;
- łamiący się lub drażniący głos;
- chęć krzyczenia lub wołania;
- izolowanie się;
- uporczywe rozmyślanie o groźnych sytuacjach;
- wyobrażanie sobie straty lub porażki.

2.1. NATURA LĘKU

Umysł ewoluował w taki sposób, by dostrzegać zagrożenia. Jest nastawiony na bezpieczeństwo w postaci unikania zagrożeń, ochrony przed zagrożeniem i oddalania się od niebezpieczeństwa. Zasady jego funkcjonowania są oparte na wypatrywaniu zagrożeń, dlatego jesteśmy podatni na doświadczanie lęku (Hayes, Strosahl i Wilson, 2013). Jakże zatem mechanizmy leżą u podstaw pojawienia się i odczuwania lęku? Poniżej znajduje się ich krótki opis.

2.2. MECHANIZM POWSTAWANIA LĘKU

Model poznawczy

Każdy z nas żyje w określonym otoczeniu (A). Ma ono charakter obiektywny. Jest jakieś. Przy czym to „jakieś” jest warunkowane nie tyle samą naturą otaczającej nas rzeczywistości, co tym, w jaki sposób dana osoba interpretuje (B) rzeczywistość. To samo zdarzenie może być przez jedną osobę zinterpretowane jako coś neutralnego, a przez inną jako zagrożenie. Dla jednych ludzi wystąpienia publiczne są ciekawym doświadczeniem, a dla innych czymś przerażającym. Tym samym to nie wystąpienie publiczne jako takie wywołuje lęk, ale właśnie przekonania (B) związane z tym wydarzeniem (A) (Beck i Clark, 2018). Myśl, przekonanie prowadzi z kolei do sposobu przeżywania (C) danej sytuacji, np. pojawienia się lęku (Maultsby, 2013). Tworzy się zatem łańcuch:

otoczenie A -> myśl B -> emocje C

WAŻNE: To nie sytuacja jako taka wywołuje lęk, ale my sami swoim sposobem myślenia do niego prowadzimy. Oznacza to, że jeśli zaczniemy kontrolować swoje myśli, to będziemy mogli wpływać na to, co czujemy.

Model behawioralny

Lęk może pojawić się jako efekt uczenia się (Miltnerberger, 2012; Sarafino, 2012; Cooper, Heron i Heward, 2014). Organizm kojarzy to, co się z nim dzieje, z sygnałami, które poprzedzają daną sytuację, i związanymi z tą sytuacją konsekwencjami. Przykładem może być uczestniczenie w wypadku samochodowym. Jeśli dana osoba brała udział w wypadku, może mechanicznie skojarzyć jazdę samochodem z czymś, co zagraża jej życiu i zdrowiu, a to w konsekwencji może prowadzić do powstania reakcji lękowej na jazdę samochodem. Organizm nauczył się na podstawie jednostkowego doświadczenia, że jazda samochodem jest niebezpieczna, dlatego będzie się bronił przed tego typu sytuacjami. Lęk jako efekt powyżej opisanego

mechanizmu uczenia się (warunkowania) często prowadzi do fobii i unikania sytuacji/osób/przedmiotów kojarzących się z zagrożeniem (Bourne, 2011).

2.3. NAWYKOWE PRZEKONANIA I ZACHOWANIA PODTRZYMUJĄCE LĘK

Lęk ma właściwości samowzmacniające. Oznacza to, że kiedy już pojawi się reakcja lękowa, to dana osoba unika sytuacji z nią związanych, a tym samym wzmacnia swój poziom lęku. Unikanie wzmacnia lęk. Osoba doświadczająca lęku nie ma okazji przekonać się, że katastrofa by nie nastąpiła. Unikanie prowadzi natomiast do odczucia ulgi, które staje się nagrodą za takie zachowanie.

Poniżej znajduje się opis przykładowych mechanizmów wzbudzających i podtrzymujących lęk.

2.3.1. NAWYKOWY SPOSÓB MYŚLENIA

Nawyki mentalne to wyuczone wzorce myślenia. Wiele osób podziela następujące wyuczone przekonania (Hottowy, 2017):

1. Przecenianie prawdopodobieństwa wystąpienia niebezpiecznych zdarzeń – osoby doświadczające lęku często dostrzegają najgorszą możliwą opcję i na niej się skupiają. Wszelkie niejednoznaczne informacje interpretują jako zagrażające, a tym samym pomijają fakty i dane. Bardziej wierzą swoim przekonaniom niż liczbom. Przykładem może być lęk przed wypadkiem, chorobą, zakażeniem, interpretowanie objawów somatycznych jako początku poważnej choroby, obawa przed śmiercią/porwaniem/chorobą dziecka. Zdarzenia, których prawdopodobieństwo wystąpienia jest niskie, traktują jako pewne. Dodatkowo wzmacniają to przekonanie, wyobrażając sobie tę sytuację.

Wizualizują jej negatywne skutki, utwierdzając się w ten sposób w swoich przekonaniach.

2. Przecenianie skutków niekorzystnych zdarzeń. Osoby doświadczające lęku często oceniają konsekwencje pewnych zdarzeń jako bardziej niebezpieczne, niż w rzeczywistości one są. Często nie dostrzegają u siebie własnych zasobów i możliwości oraz nie uznają faktu, że są w stanie samodzielnie poradzić sobie z daną sytuacją. Ich myślenie koncentruje się na zdarzeniu jako czymś ostatecznym zamiast na uznaniu, że nawet jeśli zdarzenie to nastąpi, to jego konsekwencje albo będą odwracalne albo będzie można wiele zrobić, by je naprawić. Zyskanie w takiej chwili perspektywy miesiąca czy roku po takim zdarzeniu wprowadza dystans i spokój.
3. Wiara, że martwienie się zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia złych rzeczy. Ludzie wierzą, że jeśli dostrzegają zagrażającą sytuację, to powinni się nią martwić, tak jakby samo martwienie się prowadziło do rozwiązania problemu. Jest to myślenie magiczne, mające niewiele wspólnego z prawdą. Mechanizm jest o tyle silny, że często faktycznie zły scenariusz się nie spełnia, ale w umyśle danej osoby powstaje powiązanie: „martwiłem(-am) się nic się nie wydarzyło dobrze, że się martwiłem(-am), bo dzięki temu sytuacja nie wystąpiła w przyszłości też tak muszę robić, aby uniknąć złych rzeczy”.
4. Przekonanie, że martwienie się jest szlachetne i moralnie słuszne. Ludzie wierzą, że w określonych sytuacjach należy się martwić, bo tak trzeba robić. Jest to typowe przekonanie uwarunkowane kulturowo, które tak naprawdę do niczego nie prowadzi poza wzmacnianiem doświadczanego lęku. Czy faktycznie wierzysz w to, że martwienie się pomaga i daje siłę do radzenia sobie z problemem, czy raczej odbiera energię i możliwość spokojnego rozwiązania sytuacji? Odpowiedź na to pytanie wyraźnie wskazuje, że brak martwienia się nie tylko nie jest czymś złym, ale jest wręcz pożądany, kiedy chcemy rozwiązać dany problem. Miłość, troska

i zaangażowanie wcale nie muszą prowadzić do martwienia się. Troskę można bardziej konstruktywnie wyrazić, faktycznie zapewniając bezpieczeństwo, niż martwiąc się. Martwienie się absolutnie nic nie zmienia. Jeśli już tak bardzo chcesz się martwić, rób to przez dziesięć minut rano, a potem przestań. To, czy będziesz się martwić godzinę, czy cały dzień, nic nie zmieni. Dziesięć minut dziennie zaspokoi Twoją potrzebę martwienia się, a resztę dnia możesz spędzić na okazywaniu innych, bardziej wartościowych zachowań.

5. Przekonanie, że martwienie się pozwala lepiej przygotować się na najgorsze. Jest to przykład zniekształcenia poznawczego mającego niewiele wspólnego z rzeczywistością. Tak naprawdę osoby, które odrzucają martwienie się przyszłością, zyskują czas, w którym żyją bez obaw i lęku. Martwienie się nie spowoduje, że oczekiwane zdarzenie nastąpi lub nie, natomiast brak martwienia się wprowadzi siłę, spokój i energię w okresie przed tym zdarzeniem, potrzebne do zmagania się z nim, kiedy ono wystąpi.
6. Przekonanie, że lęk jest czymś złym. Ta myśl brzmi tak, jakby powiedzieć, że oczy są złe, głowa jest zła, nogi są złe. Lęk sam w sobie jest czymś dobrym: pozwala unikać zagrożeń. Problemem staje się wtedy, kiedy występuje w nadmiarze. Zamiast go oceniać, lepiej jest nauczyć się, że można odczuwać lęk i żyć, działać, dążyć do celu. Myśli wywołujące lęk to tylko myśli. Nie są rzeczywistością. Nawet najsilniejszy lęk mija, a wystawianie się na czynniki wywołujące lęk prowadzi do tego, że za każdym razem jego poziom opada. Ludzie boją się, że lęk i myśli lękowe są objawem poważnej choroby. Tymczasem większość ludzi (80-90%) doświadcza różnych myśli o charakterze lękowym.

NOTA O AUTORZE



Piotr Pudło, doktor psychologii, psycholog biznesu, trener rozwoju i terapeuta pracujący w nurcie poznawczym i behawioralnym (racjonalna terapia zachowania – RTZ, terapia akceptacji i zaangażowania – ACT, stosowana analiza zachowania – SAZ). Specjalizuje się w zakresie adaptowania stosowanej analizy zachowania w obszarze psychologii biznesu i zarządzania. Członek Polskiego Towarzystwa Psychologii Behawioralnej, polskiego oddziału Association for Behavior Analysis International, współzałożyciel Instytutu Psychologii i Rozwoju.