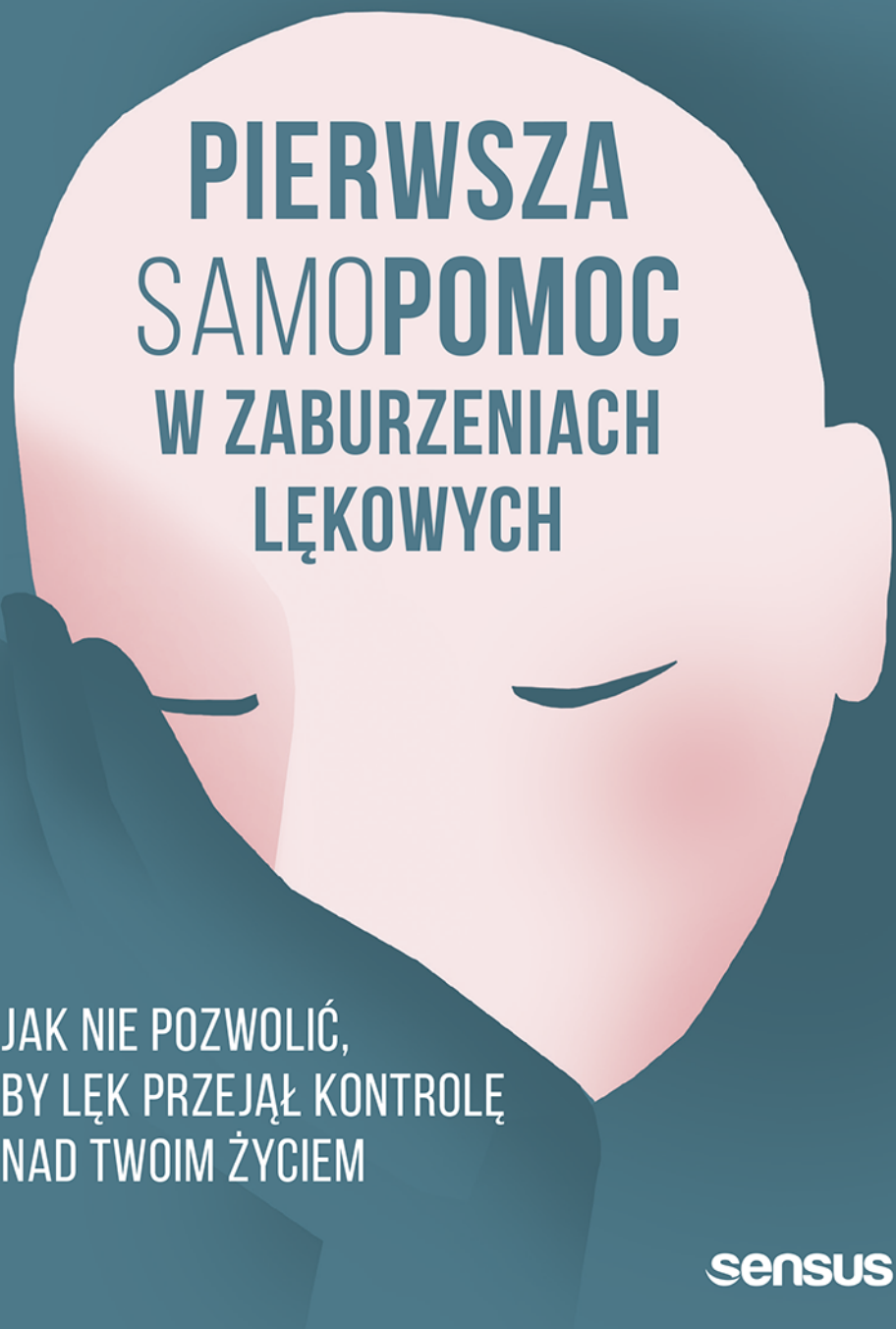


Martyna Jadczak-Turyk

📷 przyjaznypsycholog



PIERWSZA SAMOPOMOC W ZABURZENIACH LĘKOWYCH

JAK NIE POZWOLIĆ,
BY LĘK PRZEJĄŁ KONTROLĘ
NAD TWOIM ŻYCIEM

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje na temat kwestii zdrowotnych. Dołożyliśmy wszelkich starań, by w dniu druku informacje zawarte w książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Treści w niej zawarte nie zastąpią jednak profesjonalnej konsultacji z lekarzem, terapeutą lub innym wykwalifikowanym specjalistą. Przypadek każdej osoby jest inny, a objawy mogą mieć różne przyczyny. Zawsze zalecamy więc indywidualną konsultację z profesjonalistą w celu podjęcia właściwej decyzji terapeutycznej. Książka ta ma służyć poszerzaniu wiedzy o zdrowiu, jednak nigdy nie zastąpi profesjonalnej i indywidualnej opieki zdrowotnej. Autor oraz Wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne rezultaty wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk
Projekt okładki: Maria Antonina Mazurek

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<https://sensus.pl/user/opinie/ppomzl>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0996-0

Copyright © Martyna Jadczak-Turyk 2025

Printed in Poland.

- **Kup książkę**
- **Poleć książkę**
- **Oceń książkę**

- **Księgarnia internetowa**
- **Lubię to! » Nasza społeczność**

Spis treści

Przedmowa 11

Jak korzystać z tej książki? 13

Czy ta książka pomoże w Twoim przypadku? 14

Czy da się nie czuć lęku? 18

1. Zrozumienie zaburzeń lękowych — czym są i jak je rozpoznawać? 21

Lęk i strach — czy to to samo? 27

To właściwie po co nam lęk? 34

Rodzaje zaburzeń lękowych 39

2. Podłoże zaburzeń lękowych 45

Przyczyny i czynniki ryzyka zaburzeń lękowych 47

Jak zrozumieć, co się dzieje w Twoim ciele,

gdy masz do czynienia z lękiem? 48

Jakie jest podłoże zaburzeń lękowych? 50

3. Objawy w reakcji lękowej 57

4. Czy każdy lęk to zaburzenie? Gdzie jest granica i po czym poznać, że potrzebujesz pomocy?

Pierwsze sygnały 67

Jak dbać o siebie? 73

- 5. Po czym zauważyć u bliskich,
że zmagają się z zaburzeniem lękowym? 75**
- 6. Przewlekły stres — czy ma coś wspólnego
z zaburzeniami lękowymi i jak sobie z nim radzić? 87**
Jak doświadczasz stresu? 92
Czym właściwie jest przewlekły stres? 94
Co nam daje stres? 96
Przewlekły stres to nie zaburzenia lękowe! 98
Czy myśli mogą stresować? 119
- 7. Apteczka — pierwsza pomoc
przy zaburzeniach lękowych 125**
Jak radzić sobie z nadmiernym myśleniem
i analizowaniem? 130
Jak radzić sobie z ruminacjami? 143
Jak radzić sobie z atakami paniki? 153
Jak radzić sobie z lękiem przed oceną? 159
Jak radzić sobie z lękiem przed robieniem
nowych rzeczy? 173
Narzędzia pomocne niezależnie od rodzaju
zaburzenia lękowego — przykładowe medytacje,
relaksacje, uważny oddech, wizualizacje 185
- 8. Jakie leczenie wybrać? 205**
- 9. Jak wspierać bliskich z zaburzeniami lękowymi —
co mówić, czego nie mówić? 225**
- 10. Zaburzenia lękowe a depresja 237**

11. Lęk i choroby psychiczne w mediach 251

12. Nasze historie 269

- Lęk u ciebie?! 272
- Lęk jak góra 275
- Lęk wyzwolony przemocą 276
- Lawina lęku 277
- Ruminowałam i bałam się 280
- To nie guz mózgu! 282
- Wolę nie jeść, niż pójść do sklepu 285
- Czułam, że coś jest nie tak... 286
- Tylko przetrwać te kilka minut... 287
- Bałam się jeść i pić... 289
- Zawsze tak samo... 291
- Zaczęłam żyć normalnie... 291

13. O co najczęściej się martwimy? 295

Podziękowania 305

Bibliografia 307

1.

Zrozumienie
zaburzeń
lękowych –
czym są i jak je
rozpoznawać?

*Lęk to reakcja na nieznane.
Zaakceptuj go, a stanie się on
twoim sprzymierzeńcem.*

— ROBIN SHARMA

Lęk jest jednym z fundamentalnych stanów, które towarzyszą nam jako istotom ludzkim przez całe życie. To naturalna i adaptacyjna reakcja organizmu na sytuacje, które mogą stanowić potencjalne zagrożenie. Jednak co się stanie, gdy ta reakcja będzie nadmierna, nieproporcjonalna lub niekontrolowalna? Oto miejsce, w którym pojawiają się zaburzenia lękowe.

Zaburzenia lękowe to grupa zaburzeń psychicznych charakteryzujących się występowaniem nadmiernego i niekontrolowanego lęku lub niepokoju, który znacząco wpływa na nasze życie. Te zaburzenia różnią się pod względem rodzaju i nasilenia lęku, a także skutków, jakie niosą dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Chociaż każde zaburzenie lękowe ma własne cechy diagnostyczne i objawy, wspólnym mianownikiem jest istotne cierpienie i dyskomfort, które ze sobą niosą.

Zaburzenia lękowe można zdefiniować jako stan, w którym poziom lęku przewyższa ten, który jest adaptacyjny i **właściwy** dla danej sytuacji. Osoba cierpiąca na zaburzenie lękowe może doświadczać lęku, który jest nieproporcjonalny do rzeczywistego zagrożenia lub pojawia się bez wyraźnego powodu. Ten nadmierny lęk może mieć różne źródła, w tym genetyczne, biologiczne, psychospołeczne i środowiskowe.

Rozpoznanie zaburzeń lękowych to proces polegający na zidentyfikowaniu i sklasyfikowaniu objawów lęku doświadczanych przez daną osobę. Aby postawić diagnozę zaburzenia lękowego, lekarz lub specjalista ds. zdrowia psychicznego musi uwzględnić określone kryteria diagnostyczne. Te kryteria różnią się w zależności od konkretnego rodzaju zaburzenia lękowego, ale obejmują takie elementy, jak nasilenie lęku, obecność określonych objawów fizycznych i emocjonalnych, a także trwanie objawów przez określony czas.

Diagnoza zaburzeń lękowych jest istotna, ponieważ pozwala na skierowanie osoby na odpowiednie leczenie i po wsparcie. Nielezione zaburzenia lękowe mogą prowadzić do znacznego cierpienia oraz ograniczenia w codziennym funkcjonowaniu. Jednak z właściwym leczeniem i wsparciem osoby dotknięte zaburzeniami lękowymi mogą nauczyć się radzenia sobie z lękiem i odzyskać jakość życia.

Na szczęście już coraz rzadziej zdarza się, że osoba z zaburzeniami lękowymi zwleka latami, zanim pójdzie do lekarza. Obecnie świadomość społeczeństwa się zmieniła, co skutkuje tym, że nie czekamy, aż nasz stan się pogorszy. Oczywiście wciąż są osoby, które wizytę lekarską czy terapię traktują jako „ostatnią deskę ratunku” i wolą wcześniej spróbować samemu sobie z tym poradzić — niestety nie zawsze są to pomocne sposoby. Mam tu na myśli np. radzenie sobie poprzez alkohol, który kilka godzin po spożyciu powoduje jeszcze większy wzrost lęku, czy nadmierne ilości kawy, a wiadomo nie od dziś, że kofeina pobudza — w lęku zdecydowanie nie potrzebujemy jeszcze większego pobudzenia! Tak samo będzie z bardzo mocną herbatą. Inną niepomocną strategią radzenia sobie z lękiem są narkotyki. Niestety często osoby

doświadczające silnego lęku w ramach samoleczenia stosują marihuanę, która kilka godzin po odstawieniu powoduje wzrost niepokoju, zatem powstaje błędne koło, bo po tych kilku godzinach pojawia się ponownie myśl, aby zapalić — co na chwilę przyniesie ukojenie, ale potem znowu wzrośnie niepokój. Po pewnym czasie trudno będzie się samemu wyrwać z tego koła. W końcu przyjdzie moment, kiedy trzeba będzie zasięgnąć pomocy specjalisty — wtedy to już będzie jednak specjalista od terapii uzależnień, a dopiero później terapia zaburzeń lękowych.

Są sytuacje, w których nie warto zwlekać ani próbować samemu sobie pomóc, bo finalnie tracimy kilka lat. Jednakże zdecydowanie lepiej późno niż wcale! Więc jeśli czytasz tę książkę i zwlekasz z tym, aby umówić się do specjalisty, już dłuższy czas, mam nadzieję, że po lekturze tego poradnika poczujesz, że jesteś gotowy(-wa), aby zadzwonić i rozpocząć terapię.

Zdaję sobie sprawę również z tego, że nie każdego stać na taki miesięczny wydatek, jakim jest terapia w połączeniu z konsultacjami u psychiatry i zakupem leków. Spróbuj wyszukać w swojej okolicy miejsca, które oferują terapie bezpłatnie, np.: oddziały dzienne, ośrodki pomocy społecznej, punkty interwencyjne, przyszpitalne poradnie zdrowia psychicznego. Czasami też warto sobie podliczyć, ile w skali miesiąca wydajemy na rzeczy, które nie są nam niezbędne do życia, i może się okazać, że jednak jesteśmy w stanie z czegoś na kilka miesięcy zrezygnować, żeby tę kwotę przeznaczyć na konsultacje i zajęcie się swoim zdrowiem psychicznym.

Życzę Ci, aby ten rok, i każdy kolejny, był rokiem stawiania na pierwszym miejscu siebie, swoich potrzeb, swojego zdrowia psychicznego, swojego samopoczucia.

Notatki

***Czym jest dla mnie lęk?
Kiedy czuję się bezpiecznie?***

LĘK I STRACH — CZY TO TO SAMO?

Lęk i strach to dwie różne emocje, choć często ich nazwy używane są zamiennie. Strach i lęk najczęściej współwystępują. Strach przechodzi w lęk związany z obawami przed możliwymi konsekwencjami zagrożenia. Oba stany mogą się łączyć lub wiązać się z antycypacją, jednak w strachu przewidywanie dotyczy tego, czy i kiedy obecne zagrożenie spowoduje krzywdę, a w lęku dotyczy ono niepewności co do konsekwencji zagrożenia, które nie tylko nie jest obecne, ale może w ogóle nie wystąpić.

Lęk jest bardziej ogólną emocją, która może wynikać z niepewności lub obaw. Może się odnosić do przyszłości i być związany z wydarzeniami lub sytuacjami, które się jeszcze nie wydarzyły. Może towarzyszyć myślom i refleksjom na temat możliwego ryzyka, ale niekoniecznie musi wystąpić natychmiastowa reakcja na sytuację. Lęk jest stanem związanym z przewidywaniem możliwego zagrożenia, którego wystąpienie nie jest pewne, a jego związek z zagrożeniem nie jest jednoznacznie uzasadniony.

Natomiast strach jest bardziej konkretną emocją, która wiąże się z natychmiastowym i rzeczywistym zagrożeniem lub niebezpieczeństwem.

MECHANIZM POWSTAWANIA STRACHU

Spostrzeżenia wzrokowe/słuchowe przekazywane są przez pień mózgu do wzgórza, następnie do ciała migdałowego i hipokampa, gdzie dźwięki/bodźce wzrokowe porównywane są z podobnymi bodźcami, które mózg już „zna”; porównanie ma służyć temu, aby rozpoznać, czy bodźce są znane. Równocześnie ze wzgórza informacje trafiają do kory słuchowej/wzrokowej, gdzie są przetwarzane i interpretowane, a wnioski przekazywane ponownie do ciała migdałowego i hipokampa, gdzie dostarczone informacje porównywane są z podobnymi przechowywanymi w pamięci. Jeśli jest to sytuacja *niegroźna*, to uspokajamy się. Jeśli jest to sytuacja niebezpieczna, ciało migdałowe pobudza podwzgórze, pień mózgu i autonomiczny układ nerwowy, włączając mechanizm „**walki lub ucieczki**”.

Strach wiąże się z zagrożeniem obecnym w danej chwili lub w niedługim czasie. Wywołują go konkretne bodźce (rzeczy, sygnały, sytuacje), a jego związek z zagrożeniem jest łatwy do uzasadnienia. Strach jest podstawowym, automatycznie pojawiającym się stanem zaniepokojenia, w którego skład wchodzi spostrzeżenie albo wnioszek o zbliżającym się zagrożeniu lub niebezpieczeństwie.

Zatem jeśli jesteś w lesie i na Twojej drodze nagle staje dzik, to czujesz strach i chcesz podjąć działanie — możesz uciekać, walczyć lub zastygnąć i liczyć na to, że dzik Cię nie zauważy i przejdzie obojętnie. Natomiast jeśli jesteś w domu w ciepłym łóżku i rozmyślasz nad tym, jak by to było zobaczyć dzika w lesie, i odczuwasz ścisk w żołądku, to jest lęk, bo zagrożenie nie jest realne w tej chwili.

Reakcja „walcz lub uciekaj” jest główną strategią organizmu do radzenia sobie ze stresem. Polega na mobilizacji do walki lub

ucieczki w obliczu zagrożenia. W przypadku zastygnięcia (zamiennie nazywanego zamrożeniem) organizm reaguje poprzez zatrzymanie się i unieruchomienie, co może być również mechanizmem obronnym w sytuacjach stresowych. Te reakcje są związane z układami nerwowym i hormonalnym, a ich celem jest zwiększenie szans na przetrwanie w sytuacjach stresowych.

W kontekście zaburzeń lękowych reakcja „walcz lub uciekaj” oraz zastygnięcie mogą być powiązane z objawami lęku. Osoby z zaburzeniami lękowymi mogą doświadczać nadmiernych reakcji „walcz lub uciekaj” lub zastygnięcia nawet w sytuacjach, które nie stanowią rzeczywistego zagrożenia. W przypadku zaburzeń lękowych te reakcje mogą być nieadekwatne do sytuacji i prowadzić do znacznego cierpienia psychicznego. Pewnie zastanawiasz się teraz, w jaki sposób. Wyobraź sobie osobę doświadczającą reakcji ucieczki w odpowiedzi na lęk społeczny, który szczególnie towarzyszy jej w sklepach, komunikacji miejskiej, szkole. Taka osoba w wyniku uruchomienia przez układ nerwowy tej reakcji odbierze to, co czuje w miejscach publicznych, jako sygnał realnego zagrożenia i postanowi się wycofać dla własnego bezpieczeństwa. W wyniku tego zaprzestanie wychodzenia do szkoły, będzie chodziła dłuższą drogą pieszo, aby nie korzystać z komunikacji miejskiej, zakupów dokona tylko online. Finalnie wycofa się z życia i zaprzestanie wychodzenia w ogóle. Lęk zamknie ją w domu.

I nie — nie są to pojedyncze sytuacje; jestem pewna, że jeśli rozejrzysz się dookoła i popytasz wśród znajomych, to okaże się, że znasz taką osobę.

Zatem reakcja „walcz lub uciekaj” oraz zastygnięcie są naturalnymi mechanizmami obronnymi organizmu w obliczu strachu/

lęku, ale ich nadmierne występowanie może być powiązane z zaburzeniami lękowymi i upośledzeniem normalnego funkcjonowania.

JAK ROZPOZNAĆ, CZY JESTEŚ W TRYBIE WALKI?

W tym trybie uwalniają się hormony stresu, serce szybciej Ci bije, oddech przyspiesza, mięśnie się napinają. Chcesz walczyć — walić, kopać, niszczyć. Jeśli jesteś w intensywnej złości, to możesz kogoś w tym trybie zaatakować.

JAK ROZPOZNAĆ, CZY JESTEŚ W TRYBIE UCIECZKI?

Wszystko w Tobie krzyczy: UCIEKAJ!! Masz ochotę się wycofać, wydaje Ci się, że sytuacja, w której się znajdujesz, jest niebezpieczna. Boisz się.

JAK ROZPOZNAĆ, CZY JESTEŚ W TRYBIE ZAMROŻENIA?

Nie możesz ani walczyć, ani uciekać. Paradoksalnie uspokajasz się, przestajesz się poruszać, Twój oddech zwalnia. Wydaje Ci się, że czas przyhamował, wszystko dookoła dzieje się w zwolnionym tempie. Ludzie wokół Ciebie mogą mówić Ci, że się „wyłączasz”. Nie rejestrujesz tego, co się dzieje, co do Ciebie mówią, co robią.

Jest takie ćwiczenie, które wykonuję razem z pacjentami w gabinecie i bardzo je lubię, bo działa i pomaga właśnie, gdy jesteś w trybie walki, ucieczki lub zamrożenia, pozwala wrócić do równowagi. To tzw. **uziemiać**.

ĆWICZENIE Niezależnie, gdzie jesteś teraz:

1. Zamknij oczy.
2. Przyciśnij stopy mocno do ziemi. Możesz siedzieć, możesz stać, to nie ma znaczenia. **MOCNO WCISKAJ STOPY W PODŁOGĘ.**
3. Połóż rękę na brzuchu, oddychaj przeponowo (ręka na brzuchu ma się poruszać, klatka piersiowa jest nieruchoma). Obserwuj swój oddech, skup się na każdym wdechu i wydechu.
4. Cały czas dociskaj stopy do podłogi.
5. Gdy odpłyniesz myślami, ponownie skup się na oddechu.
6. Na początku spróbuj przez kilka minut, z czasem im dłużej będziesz praktykować, takie uziemianie może trwać nawet 10 minut. To zależy od Ciebie. Już kilka minut dziennie przyniesie zauważalne ukojenie, nawet gdy Twoje emocje szaleją.

Powtarzaj to ćwiczenie codziennie, aż poczujesz, że łatwiej jest Ci pozostać w chwili obecnej i wyciszyć intensywne emocje.

Podsumowując powyższe: lęk jest bardziej ogólną emocją, która może towarzyszyć myślom i obawom związanym z przyszłością, podczas gdy strach jest raczej związany z bieżącym zagrożeniem i prowadzi do natychmiastowych reakcji obronnych. Oba te uczucia są naturalne, ale różnią się swoimi kontekstami i przejawami.

Strach i lęk są normalnymi reakcjami emocjonalnymi organizmu, które towarzyszą nam w codziennym życiu. Dopiero w pewnych warunkach stają się problematyczne.

Statystyki

- Czego najczęściej się boimy:
 - » zwierzęta (psy, pająki, węże, myszy),
 - » żywioły (woda, burza),
 - » wysokość,
 - » zamknięte pomieszczenia,
 - » tłumy ludzi,
 - » wystąpienia publiczne.
- Jedna na 23 osoby cierpi na fobie.
- Jest prawie 700 rodzajów fobii.

Oglądamy horrory, uprawiamy sporty ekstremalne, chodzimy do parków strachu i jeździmy na rollercoasterach — po co? Dlaczego? Przecież w tych sytuacjach boimy się. Tak, ale:

- niektóre osoby **lubią adrenalinę**;
- testujemy i **przekraczamy swoje granice**;
- w rzeczywistości nie boimy się, tylko **jesteśmy podekscytowani**;
- po zakończeniu takiej sytuacji odczuwamy **ulgę i przyjemność**.

Notatki

Czego się obawiasz?

Co Cię przeraża?

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

LĘK NIE MUSI CIĘ OGRANICZAĆ. ODKRYJ, JAK GO UJARZMIĆ I JAK Z NIM ŻYĆ

Lęk to jedna z uniwersalnych emocji. Doświadczają go ludzie na całym świecie, w bardzo różnych sytuacjach. Lęk jest normalny i nie ma w nim (nomen omen) niczego niepokojącego. Chyba że przejmując nad człowiekiem kontrolę i przeszkadza mu w codziennym funkcjonowaniu – przeraża się w fobię społeczną, OCD, lęk uogólniony lub inną jego formę pod postacią, ogólnie rzecz ujmując, zaburzeń lękowych. Wówczas może się stać problemem, nieraz bardzo poważnym. Na szczęście nie jesteśmy wobec niego bezradni.

To książka przeznaczona dla każdego, kto doznaje takiego utrudniającego życia lęku. Została napisana przez doświadczoną psycholożkę, by pomóc Ci zrozumieć lęk i to, jakie informacje ze sobą niesie, a następnie nauczyć się go wyciszać i uspokajać. Z założenia poradnik ma stanowić także swojego rodzaju apteczkę pierwszej pomocy przeciwłękowej, zawiera bowiem sprawdzone sposoby na radzenie sobie w sytuacjach, w których lęk narasta i czujesz, że za chwilę zmieni się przykładowo w atak paniki (tak, można go powstrzymać!).

Poznaj sekrety walki z lękiem. Naucz się spokojniej żyć i podejmować decyzje w obliczu stresu i niepewności!

patronat medialny

charaktery
magazyn psychologiczny

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-0996-0



9 788328 909960

cena: 59,90 zł