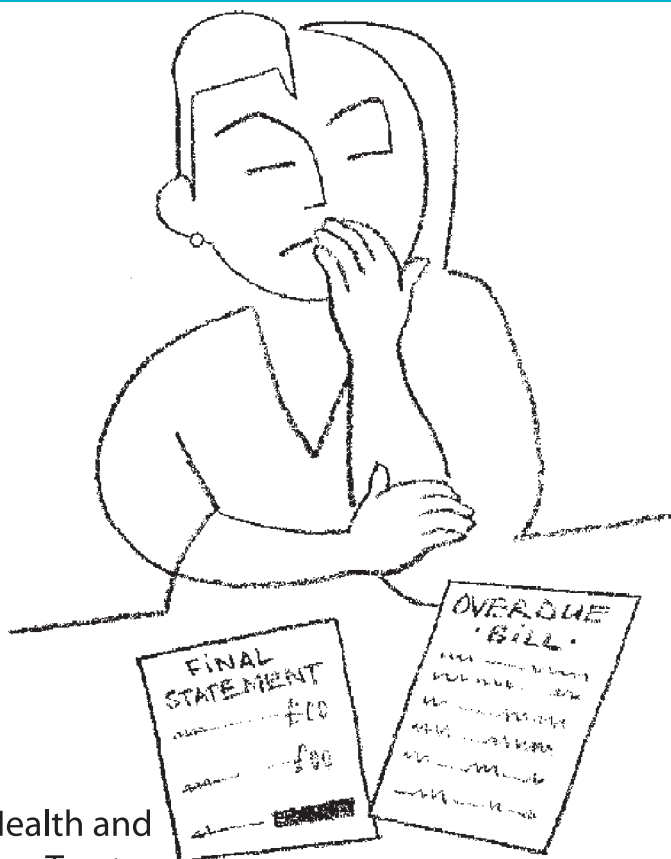


Stres i lęk

Stress & Anxiety



Belfast Health and
Social Care Trust

Jak możesz sobie pomóc - Poradnik
A self help guide

Polish

“Ma słabe nerwy”
“O wszystko się martwi”
“Ciągłe w stresie”
“Nie umie się wyluzować”
“Spięty i nerwowy”

... to zwroty, których zdarza nam się używać w odniesieniu do osób borykających się z lękiem. Lęk jest bardzo często skutkiem długotrwałego i nadmiernego stresu. Niniejsza broszura traktuje o lęku i ma na celu pomóc Ci:

1. rozpoznać czy doświadczasz lęku
2. zrozumieć co to jest lęk, jakie mogą być jego przyczyny oraz co go podtrzymuje
3. pokonać swój lęk poprzez wypracowanie lepszych metod radzenia sobie z nim

**“Na pewno nie
zdam tego
egzaminu .”**

**“Praca mi się
nawarstwia, po
prostu nie daję
rady, choćbym
nie wiem jak się
starał.”**



**“Jestem
zmęczony, ale
ze zmartwienia
nie mogę spać.”**

**“Wszystko wymyka
mi się spod kontroli.”**

Czy lęk jest naturalnym odczuciem?

Isn't it normal to feel anxious?

Każdy z nas od czasu do czasu doświadcza uczucia niepokoju. Jest to naturalna reakcja w sytuacjach, które odbieramy jako zagrożenie. Zrozumiałe jest odczuwanie zaniepokojenia na przykład gdy czeka nas operacja w szpitalu, przed egzaminem na prawo jazdy lub innym testem. Do pewnego stopnia obawy mogą być pomocne, na przykład w sytuacjach, kiedy chcemy dobrze się zaprezentować, lub poradzić sobie w nagłej sytuacji.

Czasami lęk nie jest pożyteczny ponieważ:

Some anxiety is not at all helpful because:

- Pomimo że objawy lęku nie są niebezpieczne, mogą być nieprzyjemne.
- Objawy mogą wzbudzać przerażenie, zwłaszcza gdy osoba nie zdaje sobie sprawy że to tylko lęk
- Czasami osoby doświadczające lęku martwią się, że dolega im coś poważnego. Zmartwienie może nasilić objawy, co z kolei pogłębia strach.
- Wzmoczony, długotrwały lęk może uniemożliwić ludziom robienie tego, na co mają ochotę.

Czy cierpię z powodu lęku?

Am I suffering from anxiety?

- “O wszystko się martwię, jestem nerwowa i podminowana, kończy się na tym, że wrzeszczę na dzieci.”
- “zanim jeszcze tam dotrę, już zaczynam się martwić o wszystkie rzeczy, które mogą się nie udać. Po przyjeździe serce zaczyna mi walić, nogi robią mi się jak z waty i już wiem, że na pewno się wygłupię. Natychmiast muszę stamtąd wyjść.”
- “czuję jakbym miał coś w gardle. Mam sucho w ustach, nie jestem w stanie porządnie przełknąć, wtedy zaczynam panikować. Wydaje mi się, że się duszę.”
- “galopada myśli, mam uczucie jakbym tracił panowanie i wariował.”

To kilka typowych doświadczeń osób, które cierpią na stany lękowe. Jeśli cierpisz z powodu lęku, być może i Ciebie nachodzą podobne myśli. Zdarza się, że ktoś cierpi na zaburzenia lękowe i nawet o tym nie wie, zwłaszcza jeżeli nie uważa siebie za osobę o nerwowym usposobieniu. Ludzie często błędnie traktują lęk jako objawy rzeczywistej choroby, dlatego pierwszym krokiem w nauce radzenia sobie z lękiem jest rozpoznanie czy lęk stanowi problem w Twoim życiu.

Lęk może działać na kilku płaszczyznach i wpływa na: Anxiety can affect us in at least four different ways. It affects:

- czucie
- funkcjonowanie organizmu
- myśli
- zachowanie

Aby stwierdzić czy cierpisz z powodu lęku, zaznacz objawy, których

Jak się czujesz

- pełen obaw, nerwowy, przygnębiony, wystraszony
- przeczuwasz że wydarzy się coś okropnego
- spięty, zestresowany, rozdrażniony, zdenerwowany, niespokojny
- nienaturalnie, nieswojo, otumaniony, oderwany od rzeczywistości
- spanikowany

Jak myślisz

- nieustannie się martwisz
- nie potrafisz się skoncentrować
- galopada myśli
- przeskakujesz z jednej myśli na drugą
- wyobrażasz sobie najczarniejszy scenariusz i stale go roztrząsas

Częste myśli

- "tracę panowanie"
- "jestem załamany"
- "mdleję"
- "dostanę zawału serca"
- "zrobię z siebie pośmiewisko"
- "nie radzę sobie"
- "Muszę stąd wyjść"

Co się dzieje z Twoim ciałem

- kołatanie, przyspieszone bicie lub zaburzenia rytmu serca
- ucisk lub ból w klatce piersiowej
- mrowienie lub drętwienie palców u rąk i nóg
- skurcz żołądka lub 'ściskanie w dołku'
- potrzeba skorzystania z toalety
- nadpobudliwość
- napięcie mięśni
- ból w całym ciele
- pocenie się
- zmiany w oddychaniu
- omdlenia lub zawroty głowy

Jak się zachowujesz

- chodzisz tam i z powrotem
- rozpoczynasz pracę, ale jej nie kończysz
- nie potrafisz usiąść i się zrelaksować
- cały czas jesteś w ruchu
- mówisz szybko lub więcej niż zwykle
- jesteś rozdrażniony i opryskliwy
- więcej pijesz
- więcej palisz
- jesz więcej (lub mniej) niż zwykle
- unikasz sytuacji budzących w Tobie strach

Jeżeli regularnie doświadczasz niektórych lub wszystkich powyższych objawów, to prawdopodobnie cierpisz na stany lękowe.

Co to jest lęk? What is anxiety?

Lęk jest odczuciem jakiego doznajemy gdy nasze ciało reaguje na zdarzenie wywołujące strach lub stan zagrożenia. Określa się go mianem reakcji walki lub ucieczki („the fight or flight response”). To organizm przygotowuje się do działania – albo do walki z niebezpieczeństwem, albo do ucieczki tak szybko, jak to możliwe. Tak więc celem fizjologicznych objawów niepokoju jest przygotowanie organizmu do poradzenia sobie z zagrożeniem. By zrozumieć, co się dzieje z Twoim ciałem, wyobraź sobie, że zaraz zostaniesz zaatakowany. Gdy tylko zdasz sobie sprawę z grożącego Ci niebezpieczeństwa, Twoje mięśnie napinają się w gotowości do akcji. Serce zaczyna bić szybciej, gdyż musi doprowadzić krew tam, gdzie jest najbardziej potrzebna, a więc do mięśni i do mózgu. Energia wymaga tlenu, stąd oddech ulega przyspieszeniu; zaczynasz też się pocić aby zapobiec przegrzaniu organizmu. Zasycha Ci w ustach, być może czujesz też ucisk w żołądku. Gdy zdasz sobie sprawę że “wróg” w rzeczywistości jest przyjacielem, te doznania stopniowo zanikną, ale nadal możesz czuć się wstrząśnięty i osłabiony tym przeżyciem.

Odruch walki lub ucieczki jest bardzo prymitywną reakcją, korzeniami sięgającą prawdopodobnie czasów człowieka jaskiniowego – jest on obecny u zwierząt, niezbędny w ich walce o przetrwanie. W dzisiejszych czasach nieczęsto na szczęście stajemy w sytuacjach zagrożenia życia, natomiast od wielu wyzwań, jakie przynosi nam codzienność nie da się ani uciec, ani tym bardziej zwalczyć, tak więc reakcja ta nie jest przydatna. Wręcz przeciwnie – jej objawy często pogarszają nasze samopoczucie, zwłaszcza gdy ich nie rozumiemy.

Co jest przyczyną lęku? What causes anxiety?

- istnieje wiele przyczyn lęku
- niektóre osoby mogą mieć osobowość lękową i wyrobiły w sobie nawyk martwienia się
- inne osoby mogły przeżyć serię stresujących wydarzeń, na przykład śmierć bliskich osób, zwolnienie z pracy, rozwód.
- jeszcze inne osoby mogą być pod presją w pracy lub w domu, na przykład z powodu problemów rodzinnych lub finansowych.



Co podtrzymuje lęk? What keeps anxiety going?

Sometimes anxiety can go on and on, and become a life long problem. There can be a number of reasons for this:

1. If someone has an **anxious personality** and is a worrier, then they will probably be in the habit of feeling anxious.
2. Sometimes people have ongoing **stresses** over a number of years which means they develop the habit of being anxious.
3. **Vicious circle of anxiety** - as the bodily symptoms of anxiety can be frightening, unusual and unpleasant, people often react by thinking that there is something physically wrong, or that something truly awful is going to happen. This in itself causes more symptoms, and so a vicious circle develops.

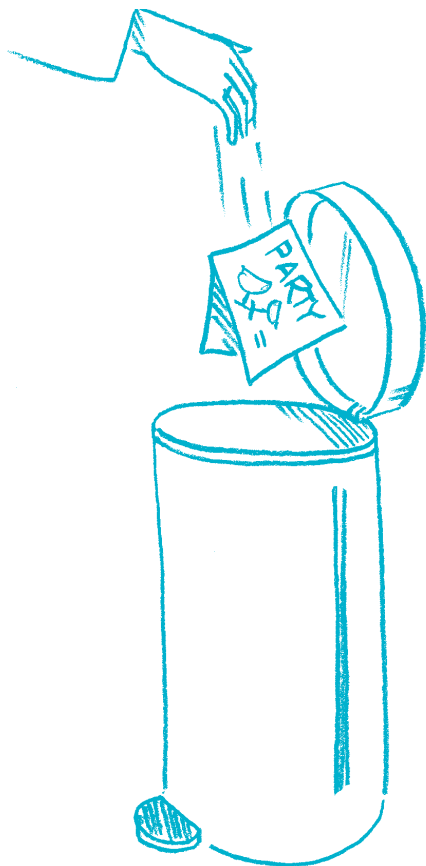


4. "Strach się bać" – doświadczywszy lęku w określonej sytuacji, osoba może zacząć przewidywać pojawienie się lęku, z niepokojem oczekując jego objawów. To z kolei wywołuje dokładnie te objawy, których się obawiano.

Strach przed wystąpieniem objawów lęku



Wywołuje fizyczne objawy



5. Strategia unikania Avoidance -

W błędnym kole myśli lękowych nasilających objawy, unikanie jest często stosowaną strategią. Naturalne jest stronięcie od niebezpieczeństwa; tymczasem osoby cierpiące na lęk mają tendencje do unikania sytuacji, z którymi nie wiąże się żadne realne niebezpieczeństwo, na przykład sklepów, autobusów, zatłoczonych miejsc, jedzenia poza domem, rozmawiania z ludźmi itp. Nie tylko nie są te sytuacje niebezpieczne, ale są one również w dużym stopniu konieczne. Unikanie ich bardzo utrudnia życie i jest źródłem poważnych niedogodności. Ponadto metoda unikania może prowadzić do znacznej utraty pewności siebie, co wpływa na poziom samooceny i z kolei nasila lęk – tak kolejne błędne koło się zamyka.

Podsumowanie: To summarise:

- Lęk jest często reakcją organizmu na stres, choć niektórzy z nas mogą mieć większe predyspozycje do lęku i martwienia się
- Mimo że lęk bywa nieprzyjemny, nie jest on niebezpieczny, a jego objawy są normalną reakcją organizmu na stan zagrożenia
- Objawy lęku są elementem reakcji 'walki lub ucieczki' i mają na celu zmobilizowanie organizmu do działania.
Lęk staje się problemem gdy jego objawy:
 - Mają duże nasilenie i są przykre
 - Są długotrwałe
 - Występują z nadmierną częstotliwością
 - Powodują zaniepokojenie, że dzieje się coś poważnego
 - Powstrzymują Cię przed oddawaniem się zajęciom, na które masz ochotę.
- Lęk często przeradza się w błędne koło, w którym myśli, objawy i zachowanie wzajemnie się podtrzymują

Poświęć teraz kilka minut i spróbuj zapisać co podtrzymuje Twój lęk.

1) przykre lub niepokojące objawy, których doznajesz:

2) co myślisz o tych objawach:

3) sytuacje, których unikasz w życiu codziennym

4) co Cię obecnie najbardziej stresuje.

Jak mogę lepiej poradzić sobie z lękiem? How Can I Manage My Anxiety Better?

Jak już się dowiedzieliśmy, lęk nie jest chorobą, w związku z czym nie można go wyleczyć. Aby natomiast udało się nam wyrwać z tego błędnego koła, możliwe jest wypracowanie sposobów na zmniejszanie lęku oraz lepszego sobie z nim radzenia. Możemy tego dokonać koncentrując się na czterech różnych aspektach:

1. **dogłębne zrozumienie lęku,**
2. **redukcja fizycznych objawów,**
3. **zmiana nastawienia, oraz -**
4. **zmiana zachowań związanych z lękiem**

1. **zrozumieć lęk** – być może masz już pewne pojęcie, co powoduje u Ciebie reakcje lękowe. Poniższy tekst zawiera porady jak przerwać błędne koło. Zanim jednak to zrobisz, warto poznać dogłębniej źródło swojego lęku. Czy Twój lęk ma związek z konkretnymi sytuacjami, miejscami lub ludźmi? Czy nasila się o pewnych porach dnia? Czy twoje obawy są realne i budziłyby niepokój u każdej osoby? Poniższe dwa ćwiczenia powinny pomóc Ci lepiej zrozumieć naturę Twojego lęku.

i) **Dzienniczek lęku** – przez okres dwóch tygodni (lub dłużej jeśli wolisz) prowadź dzienniczek, w którym w odstępach jednogodzinnych zapisuj rodzaj i poziom lęku. Oceniaj lęk stosując skalę od 0 do 10. Zanotuj każdy istotny szczegół – czy byłeś w pracy czy w domu? Z kim byłeś? Co robiłeś? O czym w tym czasie myślałeś? Być może zaczniesz spostrzegać sytuacje, które wywołują w Tobie reakcje lękowe a także te, których unikasz. Jaki jest ogólny poziom stresu u Ciebie? Te informacje pomogą Ci rozpracować Twój lęk.

ii) Gdybyś zdał sobie sprawę, że przyczyną Twoich obaw jest jakiś konkretny, realny problem, warto spróbować rozwiązać ten problem.

Zacznij od zapisania, na czym ten problem polega. Opisz go tak dokładnie, jak tylko potrafisz – „nie mam pieniędzy” jest na przykład zbyt ogólnikowe, bardziej pomocne będzie „jestem dłużny bankom 3000 funtów.” Następnie zapisz tyle możliwych rozwiązań, ile potrafisz. Nieważne jak absurdalne mogą Ci się wydawać – ważne żeby wymyśleć tyle, ile się da. Zastanów się jak w przeszłości poradziłeś sobie z podobnym problemem.

Spytaj przyjaciół jak postąpiliby na Twoim miejscu. Pomyśl, jakiej porady udzieliłbyś gdyby Twoi znajomi zwróciliby się do Ciebie z podobnym problemem – zasugeruj możliwe rozwiązania:

- skonsolidować wszystkie długi w jedną pożyczkę o niższym oprocentowaniu
- wynegocjować wysokość spłat by było mniej na nie stać
- spotkać się z doradcą do spraw zadłużenia
- postarać się o dodatkowa pracę
- sprzedać samochód

Jeżeli masz problem, który wywołuje w Tobie lęk, zapisz go poniżej:

Teraz postaraj się wymienić tyle możliwych rozwiązań, ile potrafisz:

Wybierz rozwiązanie, które wydaje się najlepsze i opisz krok po kroku co należy uczynić aby je zrealizować. Kto może Ci pomóc? Co może się nie udać? Warto zastanowić się 'jaki jest najgorszy, możliwy scenariusz?' Jeśli jesteś w stanie zaplanować jak poradziłbyś sobie w takiej sytuacji, może to zmniejszyć Twój lęk.

Jeżeli próbujesz sporządzić plan poradzenia sobie z problemem, który gnębi Cię od długiego czasu, często pomaga przedyskutowanie go z przyjacielem, a nawet ze swoim lekarzem.

Stresujący styl życia – ogólne wskazówki

Stressful lifestyle - general tips

Współczesne życie jest często stresujące i łatwo dochodzi do nagromadzenia się stresu. Nie zawsze jesteśmy w stanie kontrolować stres, którego źródło leży poza sferą naszych wpływów, ale możemy nauczyć się sposobów na zmniejszenie presji, jaką wywieramy na siebie samych:

- Spróbuj zidentyfikować sytuacje, które Cię stresują – zwróć uwagę na pierwsze oznaki napięcia.
- Postaraj uporać się z tym, co Cię stresuje w tych sytuacjach.
- Upewnij się, że przeznaczasz trochę czasu na przyjemności
- Znajdź relaksujące hobby.
- Zadbaj o wystarczającą ilość snu
- Zadbaj o urozmaiconą dietę.
- Regularnie zażywaj ruchu.
- Naucz się relaksować.

2. Łagodzenie fizycznych objawów - relaksacja

Reducing Physical Symptoms - Relaxation

Aby zmniejszyć nasilenie fizycznych objawów, warto położyć im kres u zarania, ucząc się rozpoznawać pierwsze oznaki napięcia.

Gdy tylko zauważysz pierwsze oznaki napięcia, możesz powstrzymać lęk przed nasileniem stosując techniki relaksacyjne. Niektóre osoby relaksują się zażywając ruchu, słuchając muzyki, oglądając telewizję lub czytając książkę.

Innym pomaga wykonywanie konkretnych zestawów ćwiczeń, na przykład uczestnicząc w zajęciach jogi, lub korzystając z gotowych nagrań. Takie nagranie możesz otrzymać od swojego lekarza rodzinnego, ponadto duży wybór nagrań relaksacyjnych dostępny jest w sklepach.

Jak każdej innej umiejętności, relaksacji trzeba się nauczyć, co wymaga czasu. Poniższe ćwiczenie uczy głębokiego rozluźnienia mięśni, które zdaniem wielu osób pomaga w obniżeniu ogólnego stanu napięcia i lęku.

Głęboka relaksacja mięśni –warto zacząć od zapoznania się z poleceniami w celu ich przyswojenia. W pierwszej kolejności obierz ciepłe, wygodne miejsce, w którym nikt Ci nie będzie przeszkadzał. Wybierz porę dnia, kiedy czujesz się najbardziej zrelaksowany. Połóż się przyjmując wygodną pozycję, zamknij oczy. Przez parę minut skoncentruj

się na oddychaniu – oddychaj powoli i spokojnie, licz: wdech –dwa-trzy, wydech-dwa-trzy. W miarę wydechu wymawiaj słowa ‘spokój’ lub ‘relaks’. W tym ćwiczeniu relaksacyjnym zaangażowane są różne grupy mięśni; stopniowo nauczysz się je napinać, a następnie rozluźniać. Biorąc wdech napinaj mięśnie, rozluźniaj przy wydechu. Zaczynij od rąk zaciskając mocno jedną pięść. Skoncentruj się na powstałym uczuciu napięcia w mięśniach ręki i przedramienia.

Skoncentruj się na tym uczuciu przez chwilę, po czym rozluźnij rękę. Zauważ różnicę między stanem napięcia a rozluźnienia. Być może poczujesz niewielkie mrowienie – sygnał postępującej relaksacji.

Powtórz to ćwiczenie, tym razem drugą ręką.

Za każdym razem gdy rozluźniasz jakąś grupę mięśni zwróć uwagę na to, jak odczuwasz stan rozluźnienia. Pozwól mięśniom samoistnie się rozluźnić w takim stopniu, na ile to będzie możliwe. Zauważ różnicę między stanem napięcia a rozluźnienia. Teraz powtórz to ćwiczenie w pozostałych grupach mięśni. Za każdym razem napnij je na parę sekund, po czym rozluźnij. Zwróć uwagę na Twoje odczucia, po czym rozluźnij się.

Wskazane jest by za każdym razem ćwiczenia wykonywać w tej samej kolejności:

- **Ręce** – zaciśnij pięści, potem rozluźnij.
- **Ramiona** – zegnij ramiona w łokciach, napnij, poczuj napięcie, zwłaszcza w górnej części ramion. Napinaj przez kilka sekund i rozluźnij.
- **Kark** – odchyl głowę do tyłu, kręć głową powoli z lewa na prawo i z powrotem. Zwróć uwagę jak napięcie przemieszcza się, po czym wróć do wygodnej pozycji.
- **Twarz** – w twarzy znajduje się kilka mięśni, ale wystarczy skoncentrować się na czole i żuchwie. Najpierw zmarszcz brwi. Rozluźnij czoło. Możesz też unieść brwi, po czym rozluźnij. Teraz zaciśnij zęby - zauważ różnicę w mięśniach żuchwy gdy je rozluźnisz.
- **Klatka piersiowa** – weź głęboki wdech, wstrzymaj go przez parę sekund, poczuj napięcie, rozluźnij się. Pozwól oddechowi powrócić do normy.
- **Brzuch** – napnij mięśnie brzucha tak mocno jak tylko potrafisz, rozluźnij się.
- **Pośladki** – ściśnij pośladki razem, rozluźnij.
- **Nogi** – wyprostuj nogi w kolanach, przyciągnij przody stóp w kierunku twarzy. Zakończ poruszając palcami u nóg.

Być może zechcesz poprosić kogoś o czytanie poleceń na głos. Nie forsuj się, pozwól sprawom postępować własnym torem.

Aby maksymalnie skorzystać z relaksacji, należy:

- Ćwiczyć codziennie.
- Zacząć stosować techniki relaksacyjne w codziennych sytuacjach.
- Nauczyć się relaksować bez potrzeby napinania mięśni.
- Stosować elementy relaksacji (np. powolne oddychanie) aby ulżyć sobie w trudnych sytuacjach.
- Wypracować bardziej bezstresowy styl życia.

Nagranie audio powyższego ćwiczenia relaksacyjnego możesz otrzymać od swojego lekarza rodzinnego.

Pamiętaj – relaksacja jest umiejętnością i jak w przypadku każdej innej umiejętności, na opanowanie jej trzeba poświęcić trochę czasu. Przy użyciu skali od 1 do 10, zanotuj natężenie lęku przed i po relaksacji.

Oddychanie kontrolowane Controlled Breathing

Hyperwentylacja: w stanie lękowym bardzo często dochodzi do zmiany w oddychaniu – osoba zaczyna łąpać oddech w przekonaniu że się dusi, lub oddech staje się bardzo szybki. To powoduje uczucie zawrotów głowy, a w konsekwencji jeszcze bardziej nasila lęk.

Postaraj się rozpoznać takie zachowanie u siebie i spowolnij oddech. Oddychanie w rytm „wdech –dwa-trzy, wydech-dwa-trzy” powinno wkrótce przywrócić Twój oddech do normy. Niektóre osoby lubią odmierzać rytm przy użyciu sekundnika w zegarku, innym pomaga oddychanie do papierowej torebki lub do dłoni złożonych w kubek. Aby to było skuteczne, należy zakryć zarówno usta, jak i nos.

Potrzeba co najmniej trzech minut powolnego oddychania lub oddychania do torebki zanim oddech powróci do normy.

Odwracanie uwagi Distraction

Jeśli przestaniesz skupiać się na dolegliwościach odkryjesz, że często samoistnie zanikną. Rozejrzyj się wokół siebie – zwróć uwagę na otaczające Cię szczegóły: na numery rejestracyjne samochodów, o czym ludzie rozmawiają, jakie buty noszą. Tak jak uprzednio – aby objawy ustąpiły, postaraj się odwrócić uwagę na co najmniej trzy minuty.

Mimo że relaksacja, ćwiczenia oddychania oraz strategia odwracania uwagi są pomocne w łagodzeniu stanu lękowego, należy pamiętać, że lęk sam w sobie nie jest ani niebezpieczny, ani szkodliwy. Nawet bez stosowania powyższych metod nic strasznego się nie wydarzy. Nie stanie nam się krzywda z powodu lęku, choć jego objawy mogą być przykre. Powyższe techniki mają celu zmniejszenie tego dyskomfortu.

3. Zmiana myślenia związanego z lękiem **Altering your Thoughts Related to Anxiety**

We have seen the role that thoughts have in keeping going the vicious circle of anxiety. Sometimes there may also be pictures in your mind.

Wykazaliśmy już, jaką rolę odgrywają myśli w nakręcaniu błędnego koła, jakim jest lęk. Czasami myślom mogą również towarzyszyć wyobrażenia.

Na przykład – wyobraź sobie, że któregoś dnia biegniesz do autobusu. Nagle czujesz ból w klatce piersiowej i zaczyna brakować Ci tchu. Przez myśl przemyka „Mam zawał serca.” Ta myśl siłą rzeczy budzi strach, więc serce zaczyna bić Ci szybciej, co powoduje myśli „naprawdę coś niedobrego dzieje się z moim sercem.” Równie dobrze możesz mieć już wizję nadjeżdżającej karetki pogotowia i siebie na noszach.

Zastanów się teraz nad następującymi pytaniami i zapisz odpowiedzi:

1) Jakie myśli nachodzą Cię najczęściej gdy doświadczasz lęku?

2) Czy roztaczasz wizje tego, co może się wydarzyć?

3) Czy miewasz myśli, przez które Twój stan się pogarsza?

Nie zawsze łatwo stwierdzić, które myśli pogłębiają Twój lęk.

Myśli wywołujące lęk pojawiają się nagle i mogą stanowić nawyk do tego stopnia, że przeradzają się w automatyczne reakcje. Bywają one być tak głęboko zakorzenione, że wydają Ci się nierozzerwalną częścią Twojego charakteru.

Spróbuj prowadzić dzienniczek przez następne dwa tygodnie. Zapisuj w nim swoje myśli w sytuacjach, w których czujesz lęk.

Teraz przypomnij sobie swój ostatni napad silnego lęku. Spróbuj przejrzeć go w pamięci jak film, ze wszystkimi możliwymi szczegółami. Ciekawe czy w tej chwili uda Ci się zapisać jakieś myśli budzące w Tobie strach.

Pamiętaj – każda myśl się liczy, nie ma myśli zbyt trywialnej lub absurdalnej. Nawet „ojej” i „znowu to samo” mogą wzmożyć stan napięcia i lęku. Niektóre myśli tkwią w umyśle jak nieprzyjemne obrazy.

Myśli budzące lęk:

Mając świadomość swoich myśli, będziesz w stanie je zwalczać by przerwać błędne koło.

W szczególności zadaj sobie pytania:

1. Czy nie przesadzam, np. “na pewno mi się nie uda, zawsze tak jest.”
2. Czy wysuwam pochopne wnioski, np “boli mnie w klatce piersiowej, to na pewno coś z sercem.”
3. Czy koncentruję się wyłącznie na stronach ujemnych, np. “wczoraj miałem bardzo zły dzień” (ignorując fakt, że był on poprzedzony kilkoma dobrymi dniami).

Korzystaj z tych pytań aby udzielić sobie odpowiedzi. Dobrze jest zapisać odpowiedzi w dwóch kolumnach – w pierwszej myśli nasilające lęk, a w drugiej te bardziej wyważone:

Myśli lękowe

Kręci mi się w głowie, na pewno zemdleję.

Zaraz zwariuję.

Teraz zapisz kilka swoich myśli oraz tyle odpowiedzi, ile potrafisz. Może być pomocne i to pytanie: co powiedziałałbyś koledze, który by w ten sposób rozumował?

Cel jest taki, by nauczyć się jak najszybciej rozpoznawać te niepokojące myśli i niemal natychmiast na nie zareagować. Wymaga to dużo wprawy, ale naprawdę się sprawdza.

Wyważone myślenie

Czułem się tak samo wiele razy w przeszłości i nie zemdlałem. Raz zdarzyło mi się zemdleć, to było zupełnie inne uczucie.

Jeszcze nie zwariowałem; lekarz twierdzi że lęk nie jest chorobą psychiczną/oznaką szaleństwa.

4. Zmiana zachowania związanego z lękiem **Changing Behaviour Related to Anxiety**

- Postaraj się rozpoznać kiedy unikasz pewnych sytuacji. Kiedy tylko to możliwe, spróbuj przewyciężyć swój strach – rób to stopniowo, nie wszystko na raz.
- Wyznacz sobie drobne cele. Sporządź listę tych, które chciałbyś osiągnąć. Zacznij od najłatwiejszych i skreśl te, które już osiągnąłeś.

- Ludzie często wpadają w nawyk uciekania od sytuacji, które wywołują w nich lęk. Zamiast ucieczki, postaraj się stopniowo wydłużyć czas, jaki spędzasz w sytuacjach budzących lęk. Lęk często osiąga punkt kulminacyjny, po którym w sposób naturalny przemija. Jeśli pozostaniesz w sytuacji wywołującej niepokój, jak myślisz, jak wpłynie to na poziom Twojego lęku? Często się wydaje, że będzie się on nasilał bez końca. W rzeczywistości poziom zacznie się obniżać.
- Ludzie nie tylko unikają sytuacji i starają się od nich uciec, ale również reagują zachowaniem mającym na celu zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, na przykład trzymając się kurczowo koszyka w sklepie. Takie zachowanie może dać poczucie bezpieczeństwa w danej chwili, ale jednocześnie podtrzymuje lęk, ponieważ osoba nie nauczy się, że nic strasznego by się nie stało, nawet gdyby pod ręką nie było wózka na zakupy. Swoją drogą, wyobraź sobie jak byś się czuł nie mając dostępu do koszyka.
- Postaraj się swoim zachowaniem przetestować, na ile Twoje obawy są realne, np. „czy naprawdę bym zemdleł gdybym nie wyszedł na zewnątrz?”

Naprawdę jest bardzo ważne żebyś zdał sobie sprawę, że im bardziej czegoś unikasz, tym trudniejsze będzie się to wydawało do przezwyciężenia, co z kolei pogłębi Twój lęk.

Jakie są dostępne metody terapii? What Treatment is Available for Anxiety?

- Większość osób cierpiących z powodu lęku skutecznie pomaga sobie korzystając z poradników takich jak niniejsza broszura.
- Twój lekarz rodzinny, wizytator zdrowia lub pielęgniarka w Twojej poradni również powinni być w stanie udzielić Ci dalszej pomocy w radzeniu sobie z lękiem.
- Zdarza się, że lekarze przepisują tabletki na lęk – powinny one być brane tylko przez krótki okres czasu aby przetrwać konkretne sytuacje wywołujące stany lękowe.
- Jeśli Twój lęk okaże się oporny na próby samopomocy, Twój lekarz może skierować Cię do psychoterapeuty lub pomocy psychiatrycznej.
- W okolicznych poradniach i lokalnych centrach zdrowia często odbywają się spotkania grup lub zajęcia radzenia sobie z lękiem. Zwróć się do swojego lekarza jeśli jesteś zainteresowany uczestnictwem w takich zajęciach.

Gdzie mogę otrzymać pomoc jeśli mam stany lękowe? Where Can I Find Help if I Think I Am Suffering From Anxiety?

Przede wszystkim mamy nadzieję, że skorzystasz z porad zawartych w tej książeczce - powinny one okazać się przydatne. Jeśli wykorzystasz tę broszurę nadal będziesz czuł, że potrzebujesz pomocy, koniecznie zwróć się do swojego lekarza, który omówi z Tobą alternatywne metody postępowania oraz źródła wsparcia dostępne w Twojej okolicy. Istnieje duży wybór sprawdzonych poradników, książki te mogą być dostępne w Twojej lokalnej bibliotece.

Helen Kennerley: (1997) *Overcoming Anxiety*. Robinson London
David Burns: (1980) *The Feeling Good Handbook*. New American Library
Dr Clare Weeks: *Self Help for your Nerves*.
Susan Jeffers: *Feel the Fear and Do it Anyway*.

Organizacje i infolinie wymienione poniżej również mogą być pomocne:

- CRUSE – telefon zaufania dla osób oraz opiekunów osób, które utraciły kogoś bliskiego – tel. 084 4477 9400
- Mind Infolinia: 08457 660163.
- National Debt Line – pomoc osobom mającym długi lub zagrożonych zadłużeniem - tel: 0808 8084000 (numer bezpłatny).
- Relate – pomoc w problemach małżeńskich oraz w związkach partnerskich - tel: 0845 130 4010 (taryfa lokalna).
- No Panic – krajowe stowarzyszenie wspierania osób cierpiących na fobie, lęk oraz ataki paniki. Infolinia: 01952 590545. Biuro stowarzyszenia: 01952-590005.

Inne rodzaje lęku Different Sorts of Anxiety

Niniejsza broszura traktuje o uogólnionym lęku. Istnieją też bardziej specyficzne postaci lęku, jak i inne problemy kojarzone z lękiem.

Poniższe broszury mogą okazać się przydatne:

- **Fobia społeczna** – lęk przed przebywaniem wśród ludzi.
- **Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne** – potrzeba wielokrotnego wykonywania tych samych czynności
- **Zespół lęku napadowego** – doświadczanie częstych, niespodziewanych napadów skrajnie silnego lęku
- **Depresja** - obniżenie nastroju, brak energii.
- Radzenie sobie ze stresem

Broszury te są dostępne w Twojej lokalnej poradni, możesz je otrzymać od swojego lekarza, wizytatora zdrowia, pielęgniarki lub w recepcji.
Jeśli czujesz, że borykasz się z problemem, poproś o pomoc.

This leaflet is based on material produced by the Northumberland, Tyne and Wear NHS Trust (www.ntw.nhs.uk/pic). Reproduced with their kind permission.



**Belfast Health and
Social Care Trust**

**Designed by The Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust
(Revised January 2002)**