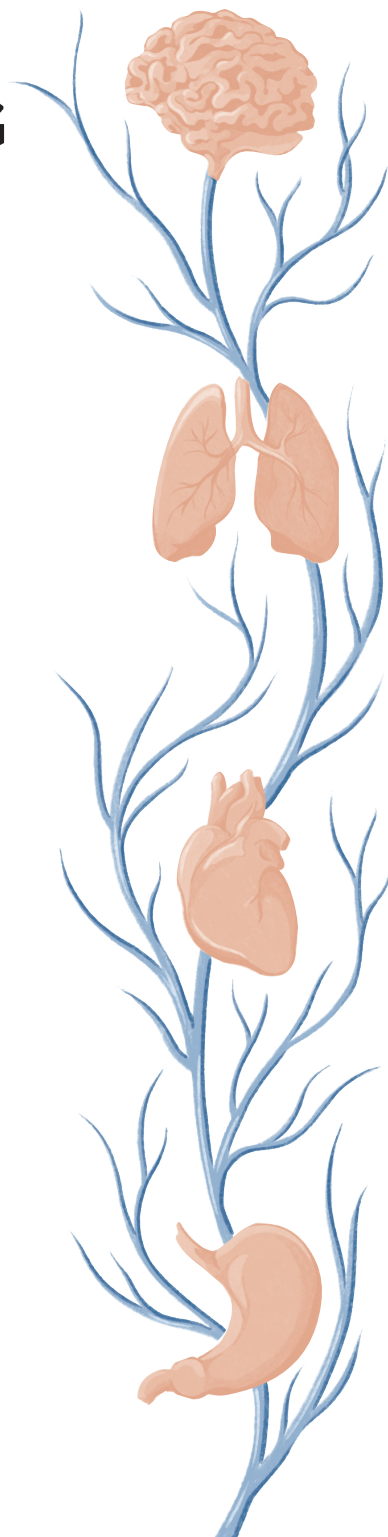


AMANDA ARMSTRONG

Przedmowa dr Monique Andrews

LECZENIE POPRZEZ NERW BŁĘDNY

**POKONAJ LĘK, DEPRESJĘ,
STRES I TRAUMĘ
POPRZEZ REGULACJĘ
UKŁADU NERWOWEGO**



SPISTREŚCI

Słowo wstępne 6

Wprowadzenie 8

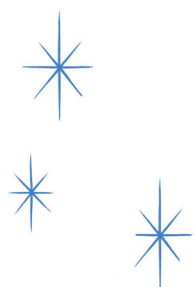
1 AUTONOMICZNY
UKŁAD
NERWOWY
14

3 POZNAJ SWÓJ
UNIKALNY UKŁAD
NERWOWY
66

2 NERW
BŁĘDNY
40

4 OCENA NAPIĘCIA
NERWU BŁĘDNEGO
84





5 LECZENIE NERWU BŁĘDNEGO 104

6 ĆWICZENIA SOMATYCZNE I WPŁYWAJĄCE NA NAPIĘCIE NERWU BŁĘDNEGO 126

7 TWORZENIE RUTYNY POPRAWY NAPIĘCIA NERWU BŁĘDNEGO 168

KOŃCOWE PRZEMYŚLENIA 184

Materiały 186

Cytowane prace 191

O autorce 198

Podziękowania 199

Indeks 200

SŁOWO WSTĘPNE

Bieżące statystyki pokazują, że jedna trzecia Amerykanów przynajmniej raz w życiu doświadczy zaburzeń lękowych lub depresji. W świecie, w którym te problemy stały się powszechne, wiele osób poszukuje drogi do uzdrowienia. *Leczenie poprzez nerw błędny* to doskonały przewodnik w tej podróży. Zapewnia holistyczne, oparte na wiedzy na temat traumy, podejście do samoregulacji, które może wspierać osoby zmagające się z lękiem i depresją.

Jako wieloletnia nauczycielka i badaczka ucieleśnionej neuronauki byłam zachwycona, że właśnie ten temat stał się centralnym zagadnieniem książki. Taka perspektywa zachęca nas do odkrywania naszego ciała jako istotnego elementu zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Kiedy angażujemy się w praktyki, które wykorzystują świadomość somatyczną, lepiej dostrajamy się do naszych doznań, napięć i emocji. W miarę jak pogłębiamy tę świadomość, zwiększamy zdolność naszego układu nerwowego do samoregulacji – dzięki czemu możemy zmniejszyć stres, lęk i inne czynniki, które przyczyniają się do chaosu związanego ze współczesnym życiem.

Nerw błędny, czasami nazywany nerwem współczucia, ma niezwykłą zdolność do modulowania naszej reakcji na stres i wpływania na nasze samopoczucie emocjonalne poprzez skomplikowaną sieć połączeń. Z książki *Leczenie poprzez nerw błędny* dowiesz się, jak aktywować i harmonizować ten kluczowy nerw, aby

umożliwić skuteczną komunikację między ciałem a mózgiem, co wspiera stan spokoju i równowagi.

Książka jest przeznaczona nie tylko dla osób, które zmagają się z problemami zdrowotnymi, ale także dla wszystkich tych, którzy poszukują głębszego połączenia ze swoim ciałem i emocjami. Jest skierowana do osób pragnących otrzymać zestaw narzędzi, które pozwalają na poprawę ogólnego samopoczucia oraz żeglowanie po burzliwych wodach życia z gracją i elastycznością. Jeśli zaangażujesz się w ćwiczenia i praktyki przedstawione na tych stronach, wyruszysz w transformacyjną podróż, która może uzdrowić nie tylko nerw błędny, ale także twoją duszę.

W trakcie czytania *Leczenia poprzez nerw błędny* wkroczysz na ścieżkę, która prowadzi do długotrwałej transformacji, a nie tylko szybkich poprawek. Rozpoczęta w ten sposób podróż jest zaproszeniem do połączenia się z własną

wewnętrzną mądrością i odpornością, która pozwala odkryć potencjał ukryty w twoim wnętrzu. Kiedy się w nie zagłębisz i zaangażujesz w przedstawione praktyki, docenisz wrodzoną mądrość swojego ciała oraz jego zdolność do leczenia i samoregulacji.

Informacje i techniki, które znajdziesz w tej książce – od jogi przez pracę z oddechem po prosty masaż – są potwierdzeniem niezwykłego potencjału uzdrawiania drzemiącego w każdym z nas. Wykorzystaj je jako okazję, aby nauczyć się, jak wspierać samoświadomość, okazywać sobie współczucie i angażować się w praktyki, które mogą leczyć nerw błędny. W trakcie tej podróży odkryjesz głębsze poczucie siebie oraz stworzysz życie nacechowane większą równowagą i dobrostanem emocjonalnym.

Podejdź do tej podróży z otwartym sercem, przygotowanym na przyjęcie drzemiących w tobie możliwości. Książka jest zaproszeniem do przebudzenia własnego wewnętrznego uzdrowiciela. Jeśli podążysz ścieżką wyznaczoną na jej stronach, możesz znaleźć nie tylko ulgę od lęku i depresji, ale także głębokie połączenie z własnym potencjałem uzdrawiania.

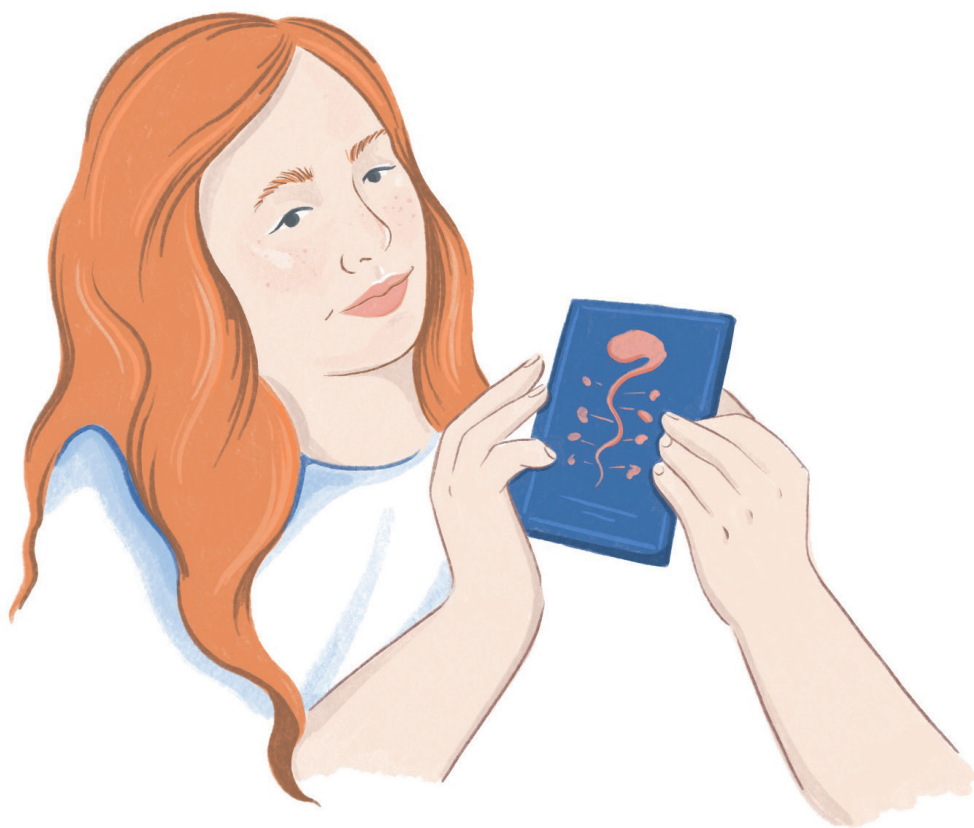
Z wyrazami wdzięczności

dr Monique Andrews,
neuronaukowiec i wdzięczna
czytelniczka



WPROWADZENIE

Nigdy nie zapomnę uczucia, które mi towarzyszyło, gdy jeden z moich pacjentów po raz pierwszy powiedział: „O rany, wcale nie jestem »zepsuty«. To wszystko ma sens!”. Od tego czasu setki razy obserwowałam ten niesamowity moment, w którym moim klientom zapala się lampka i myślą „aha”, ale zawsze czuję się tak, jakby był to pierwszy raz. Nieustannie fascynuje mnie to, że najczęściej nie wynika to z wielu lat terapii lub wprowadzania w życie ogromnych zmian, ale z prostego zrozumienia, jak działa układ nerwowy. Kiedy staje się to bardziej jasne, pacjenci zdają sobie sprawę, że lęk, depresja czy inne objawy są naturalnym wynikiem ich przeszłych doświadczeń i czynników stresujących, które występują w ich życiu obecnie. Zyskanie takiej świadomości przynosi współczucie i ciekawość w stosunku do siebie, a także toruje drogę do głębszego uzdrowienia.



Wierzę, że regulacja układu nerwowego jest podstawą dla wszelkich innych form leczenia – nie tylko dlatego, że jestem tego świadkiem każdego dnia u swoich klientów, ale także z powodu moich osobistych doświadczeń na drodze do uzdrowienia. Przez wiele lat czułam się tak, jakbym była w stanie ciągłej wojny z moim umysłem i ciałem. Nie widziałam żadnego wyjścia z tej sytuacji. Kiedy w końcu zdobyłam się na odwagę, aby pójść do lekarza i poprosić o pomoc, chciałam lepiej zrozumieć swoje problemy. Zamiast tego po kilku minutach wyszłam z receptą, co spotkało prawdopodobnie wielu z was. Kiedy zwróciłam się o pomoc do terapeutę, czułam, że rozmowa na nurtujące mnie tematy pomaga. Często jednak wychodziłam z myślą: „No i co dalej?”. Spędzanie tak dużej ilości czasu na rozmowach o moich zmaganiach bez zdobycia praktycznych narzędzi, które pomogłyby mi poczuć się lepiej, było dla mnie bardzo frustrujące.

Nie mam tu na myśli leków czy terapii. Jest odpowiedni czas i miejsce na zastosowanie różnych metod. Różni ludzie potrzebują różnych rzeczy w różnym czasie i jestem wdzięczna za wszystko, co w pewnym momencie pomogło mi w leczeniu – także za leki i terapię. W mojej osobistej sytuacji odnosiłam jednak wrażenie, że obie

te najpopularniejsze opcje głównego nurtu leczenia nie zapewniały mi pełnego wsparcia, jakiego pragnęłam i potrzebowałam. Pamiętam uczucie, że nie wiem, do kogo jeszcze mogłabym się zwrócić.

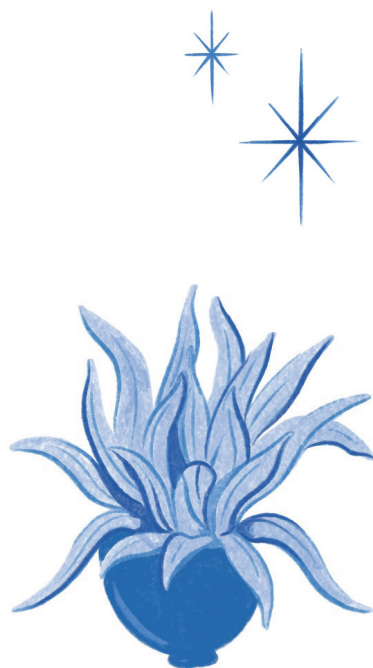
W końcu, dzięki niezliczonym godzinom poszukiwań, znalazłam to, czego mi brakowało. Chodziło o połączenie między umysłem a ciałem. W ciągu ostatniej dekady, w wyniku postępu neuronauki i badań psychologicznych, dowiedzieliśmy się, że wiele objawów stresu, traumy, lęku i depresji ma źródło w ciele, a nie w mózgu. Kluczowym elementem połączenia umysłu z ciałem i regulacji układu nerwowego jest nerw błędny. To autostrada, wzdłuż której przebiega komunikacja między umysłem a ciałem, a 80 procent przesyłanych sygnałów i informacji pochodzi z ciała. Kiedy nerw błędny funkcjonuje optymalnie, ogólny stan zdrowia psychicznego i fizycznego poprawia się w widoczny i wymierny sposób. Oznacza to, że w centrum tych procesów znajduje się układ nerwowy, a w szczególności nerw błędny! Kiedy zaczniesz się uczyć, jak funkcjonuje ten układ, możesz wykorzystać go do pracy, która przyniesie realne i wyraźne efekty. Na zrozumieniu tego skupia się pierwsza część mojej książki.

Trening układu nerwowego

Wyobraź sobie, że wchodzisz na siłownię i widzisz stu pięćdziesięciokilogramowy ciężar na podłodze. Czy oczekujesz, że bez treningu uda ci się go podnieść w martwym ciągu? Oczywiście, że nie! Większość ludzi nawet by tego nie próbowała, a jeśliby to zrobiła, mogłaby wyrządzić sobie krzywdę. Mimo to wiele osób robi coś podobnego. Próbuje podnieść stu pięćdziesięciokilogramowy ciężar zmagani i emocjonalnego cierpienia bez wcześniejszego przygotowania. Ciebie również nikt nie nauczył, jak dźwigać ten ciężar, więc nic dziwnego, że masz z tym trudności! Czujesz, że jest ci ciężko – ale to nie twoja wina.

Podobnie jak w przypadku treningu na siłowni istnieją skuteczne sposoby na użycie swojej fizjologii, ciała i układu nerwowego do tego, aby wpływać na psychikę i umysł, a także je leczyć. Istnieją też sposoby, aby kontrolować reakcję organizmu na stres w czasie rzeczywistym i zwiększyć swoją zdolność do znoszenia obciążeń. Wszystkie te umiejętności można wytrenować. Niektóre nawyki nam szkodzą, a inne pomagają. Wiedza o tym, jak działa system, który odpowiada za połączenie między umysłem a ciałem, jest najważniejszym krokiem, aby nauczyć się z tym systemem współpracować, a nie walczyć.

Na tym właśnie polega duża część aktywnych działań przedstawionych w tej książce, a w szczególności ćwiczeń z rozdziału 6. Jestem przekonana, że wiedza i narzędzia, którymi dzielę się na kolejnych stronach, pomogą ci podjąć kroki do poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego poprzez trening układu nerwowego. Nie tylko dlatego, że zadziałały u mnie, ale ponieważ widziałam i nadal widzę, jak działają u setki moich klientów na ich drodze do odzyskania własnego życia oraz wyrwania się z okowów lęku i depresji.

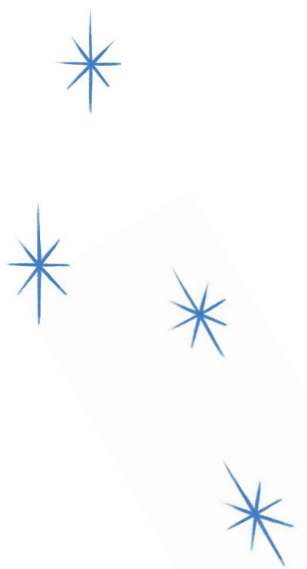


Spersonalizuj swój plan

Podobnie jak na siłowni każdy z nas zaczyna trening w innym miejscu oraz musi pamiętać o własnych ograniczeniach i unikalnych potrzebach. Moim celem nie jest tylko podzielenie się listą „trików na nerw błędny”, ale pomoc w zrozumieniu zasad funkcjonowania całego układu nerwowego i zbudowaniu z nim relacji. Nerw błędny odgrywa w tym systemie istotną rolę, ale nie ma żadnych skrótów na drodze do uzdrowienia. Chcę położyć fundamenty edukacji, które pozwolą ci spersonalizować narzędzia i praktyki przedstawione w mojej książce.

Problemy zdrowia psychicznego u każdego wyglądają inaczej, podobnie jak ich rozwiązanie. Chcę podzielić się tym, co zadziałało na mnie i na wielu moich klientów, oraz zaprosić cię do eksperymentowania i spersonalizowania tego w sposób, który zadziała u ciebie. Moi klienci przyjmują własne podejście do regulacji układu nerwowego poprzez praktyki somatyczne, pracę z częściami osobowości i spersonalizowany coaching zmiany zachowania, które są zgodne z moim czterofazowym, opartym na neuronauce i wiedzy na temat traumy programem leczenia (edukacja, regulacja, zmiana oprogramowania i pozyskiwanie zasobów). Dalej dowiesz się więcej na ten temat.

Oczywiście, nie mogę zapewnić całkowicie spersonalizowanego podejścia za pośrednictwem książki. Mimo to postaram się wesprzeć cię i przekazać ci wiedzę, jak w praktyce, w codziennym życiu wykorzystać to, czego się uczysz. Co jakiś czas zatrzymaj się na chwilę i zapytaj: „Jak to, co właśnie przeczytałam, odnosi się do mnie? Jak to wygląda w moim życiu?”. Personalizacja jest kluczowa, aby książka odpowiednio na ciebie wpłynęła. Mam nadzieję, że każdy będzie mógł po nią sięgnąć, aby lepiej zrozumieć funkcjonowanie nerwu błędnego i układu nerwowego jako całości oraz podjąć konkretne działania w kierunku uzdrowienia.



Jak skonstruowana jest książka

Skonstruowałam tę książkę w sposób, który zabierze cię w podróż podobną do tej, w którą zabieram moich klientów. W rozdziałach 1. i 2. dowiesz się więcej na temat roli, jaką układ nerwowy i nerw błędny odgrywają w kwestiach zdrowia psychicznego i fizycznego. W rozdziałach 3. i 4. pokażę ci, jak spersonalizować tę nową wiedzę, aby lepiej zrozumieć unikalny stan własnego układu nerwowego i nerwu błędnego. Zrozumienie swojej fizjologii i aktualnego stanu wyjściowego jest niezbędne przed rozpoczęciem korzystania z któregośkolwiek z przedstawionych narzędzi w efektywny sposób. Następnie, w rozdziale 5., przedstawiam strategiczne

zasady spersonalizowanej regulacji układu nerwowego i leczenia nerwu błędnego. Po tym następuje rozdział 6., obejmujący bibliotekę ćwiczeń somatycznych i poprawiających napięcie nerwu błędnego, do których można powracać w trakcie uzdrawiającej podróży. Wreszcie w rozdziale 7. przedstawiam kilka planów, które ułatwią ci rozpoczęcie tworzenia własnej rutyny poprawy napięcia nerwu błędnego. Pomoże ci ona ponownie połączyć się z własnym ciałem, wyregulować układ nerwowy i odzyskać swoje życie.

Mam nadzieję, że pod koniec książki nie tylko zyskasz nadzieję i inspirację, ale także poznasz praktyczne narzędzia i strategię. Zdobędziesz wiedzę, dzięki której zrozumiesz, że twoje problemy



są prawdziwe, a z każdym rozdziałem nowe elementy tej układanki będą trafiać na swoje miejsce. Poczujesz, że jesteś dostrzegana, słyszana i wspierana, a także uświadomisz sobie, że nie jesteś „zepsuta”. Wszystkie twoje objawy (a może nawet cała ty!) mają sens, jeśli będziemy je obserwować przez soczewkę układu nerwowego w kontekście twoich przeszłych doświadczeń, obecnych okoliczności życiowych i umiejętności radzenia sobie z problemami, a także zasobów, które masz lub których ci brakuje.

Zapewniam cię, że możesz wyzdrowieć i jesteś we właściwym miejscu, aby się dowiedzieć, jak to osiągnąć. Moja książka rozkłada na czynniki pierwsze to, co pomaga ludziom odzyskiwać zdrowie dzięki układowi nerwowemu i świadomości traumy. Będę z tobą na każdym kroku twojej osobistej podróży.

Dziękuję, że tu jesteś.

Amanda

CZY PODCZAS CZYTANIA TEJ KSIĄŻKI POTRZEBUJESZ WSPARCIA?

Z myślą o nim stworzyłam pomocniczy kurs wideo. Omawiam w nim każdy rozdział tej książki, dostarczając dodatkowe informacje i pytania, które pomagają w refleksji. Kurs zawiera również filmy, które demonstrują wiele ćwiczeń z rozdziału 6. Wystarczy odwiedzić stronę:
www.riseaswe.com/vagusnerve.

