

The background of the cover is a light teal watercolor wash. A faint, stylized illustration of a woman's head and shoulders is visible, with her eyes closed and a serene expression. Her hair is depicted as flowing, with several white birds flying out from it. Numerous dark teal bird silhouettes are scattered across the cover, some in flight and others perched on the woman's hair. The overall aesthetic is calm and ethereal.

BIANCA L. RODRIGUEZ

Uwolnij się *od lęku*

Jak pokonać **niepokój** i negatywne myśli,
aby odzyskać spokój i **cieszyć się życiem**

PORADNIK DLA KOBIET



BIANCA L. RODRIGUEZ

Uwolnij się *od lęku*

Jak pokonać **niepokój** i negatywne myśli,
aby odzyskać spokój i **cieszyć się życiem**

Przełożyła

Anna Kucharczyk-Barycza



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Anxiety Workbook for Women. Relieve Anxious Thoughts and Find Calm

Redaktorka prowadząca: Ewelina Czajkowska

Wydawczyni: Katarzyna Maślowska

Redakcja: Katarzyna Rogowska, katarzyna-rogowska.pl

Korekta: Anna Brzezińska

Projekt okładki: Agata Łuksza

Ilustracja na okładce: © Agata Łuksza

DTP: MELES-DESIGN

Copyright © 2024 Callisto Publishing LLC

First Published in English by Callisto Publishing LLC

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Anna Kucharczyk-Barycza, 2025

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.

Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody
posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2025

ISBN 978-83-8371-698-5

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



Spis treści

Wstęp	viii
Jak korzystać z tej książki	ix
CZĘŚĆ I <i>Zrozumieć lęk</i>	1
ROZDZIAŁ 1 Kobiety a lęk	3
ROZDZIAŁ 2 Życie z zaburzeniami lękowymi	15
CZĘŚĆ II <i>Jak sobie radzić z zaburzeniami lękowymi?</i>	23
ROZDZIAŁ 3 Uspokój ciało i umysł	25
ROZDZIAŁ 4 Przyjrzyj się swojemu lękowi i zidentyfikuj jego wyzwacze	47
ROZDZIAŁ 5 Wyjście z błędnego koła zamartwiania się i ruminacji	69
ROZDZIAŁ 6 Zamień lęk na zdrowe zachowania	89
ROZDZIAŁ 7 Sztuka relacji międzyludzkich i zarządzania lękiem społecznym	113
ROZDZIAŁ 8 Fobie – jak je rozpoznać i pokonać?	139
ROZDZIAŁ 9 Odzyskaj swoje życie i osiągnij wyznaczone cele	159
Uwierz w siebie	185
Źródła	186
Bibliografia	187
Podziękowania	191

Wstęp

Witam cię i zapraszam do lektury *Uwolnij się od lęku*. Już na samym wstępie pragnę pochwalić cię za odważny krok na drodze do nauczenia się, jak radzić sobie z własnymi lękami. Ponieważ sama cierpię na tę przypadłość, wiem, że może pozbawiać człowieka sił. Strategie, które pozwalają efektywniej radzić sobie z lękami, pomogą ci jednak odzyskać swoje życie.

Od ponad piętnastu lat pracuję jako licencjonowana terapeutka małżeńska i rodzinna, pomagając dzieciom i dorosłym, którzy zmagają się z nadużywaniem środków odurzających, zaburzeniami afektywnymi nastrojów i stanami lękowymi. Większość moich klientów doświadcza lęku napadowo, co skłoniło mnie do skupienia uwagi w ramach prowadzonych badań naukowych na leczeniu zaburzeń lękowych. Oprócz szkoleń, jakie odbyłam podczas studiów magisterskich w Teachers College na Uniwersytecie Columbii, odbyłam także zaawansowane szkolenie w dziedzinie terapii poznawczo-behawioralnej (*cognitive behavioral therapy* – CBT), radykalnej akceptacji i terapii odwracania za pomocą ruchów gałek ocznych (*eye movement desensitization and reprocessing* – EMDR).

Niniejszy poradnik zawiera kompilację najlepszych rozwiązań, z jakimi zetknęłam się w ramach prowadzonych badań i w trakcie pracy z pacjentami. Poprzez praktykę każdy jest w stanie nauczyć się radzić sobie z lękiem. Jeśli jednak doświadczasz silnych symptomów lęku, depresji lub jakichkolwiek innych zaburzeń natury psychicznej, poszukaj fachowej pomocy, ponieważ ta książka nie zastąpi opieki psychologicznej ani psychiatrycznej. Szukanie pomocy nie jest powodem do wstydu. Wręcz przeciwnie – jest oznaką siły. Dodatkowe wsparcie znajdziesz w *Źródłach* (strona 186).

Podsumowując, mam nadzieję, że narzędzia z tego poradnika pomogą ci wieść spokojniejsze i bardziej świadome życie. Wielokrotnie byłam świadkiem tego, że sprawdziły się one u moich klientów. Jesteś w stanie uwolnić się od swojego lęku.

Kobiety a lęk

Każdy człowiek okresowo doświadcza uczucia lęku, ale o zaburzeniu lękowym można mówić wtedy, gdy lęk jest uporczywy, intensywny i wpływa na nasze życie, utrudniając pracę, naukę, relacje i/lub wykonywanie codziennych obowiązków. Nie wszystkie kryteria występowania zaburzeń lękowych muszą być spełnione, aby doświadczać intensywnego lęku, który człowiek pragnąłby nauczyć się opanowywać. To, jak manifestują się symptomy lęku, zależy także od rodzaju zaburzeń, na jakie cierpisz (jeśli cię to dotyczy), genetyki, a nawet biologii twojego organizmu. Chociaż każdy z nas może doświadczać lęku w inny sposób, to zgodnie z *The diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-5)* istnieją jego charakterystyczne cechy:

- ▶ irracjonalny i nadmierny strach,
- ▶ uczucia niepokoju i lęku,
- ▶ trudności z wykonywaniem codziennych czynności i/lub odczuwane w związku z nimi wyczerpanie.

Lektura tego rozdziału pozwoli ci pełniej zrozumieć pochodzenie i objawy lęku, a szczególnie jak i dlaczego wpływa on na kobiety.

* Tytuł piątej edycji podręcznika Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, który zawiera klasyfikację zaburzeń psychicznych – przyp. red.

Lęk – co to takiego?

W DSM-5 strach od lęku rozróżniono w następujący sposób: „Strach stanowi emocjonalną reakcję na realne lub zaobserwowane nieuchronne zagrożenie, natomiast lęk to nic innego jak oczekiwanie na wystąpienie ewentualnego zagrożenia”^{*}. Dla przykładu, jeśli prowadzisz samochód na autostradzie, a auto jadące pasem obok nagle gwałtownie skręci w twoją stronę, odczujesz strach. Jeśli jednak po takim doświadczeniu będziesz się martwić prowadzeniem pojazdu i być może w ogóle zaczniesz unikać siadania za kółkiem, masz do czynienia z lękiem.

Lęk i strach mogą się częściowo pokrywać, ale strach w większym stopniu kojarzy się z myślami o bezpośrednim niebezpieczeństwie i możliwościach ucieczki. Z kolei lęk dotyczy przewidywanego niebezpieczeństwa i zachowań, które pozwolą uniknąć potencjalnie trudnych do zniesienia konsekwencji.

Lęk i strach to konieczne i normalne emocje, których doświadcza każdy z nas, ponieważ chronią nas przed niebezpieczeństwami i zagrożeniami. Gdybyśmy nie odczuli strachu wtedy, gdy nagle w naszą stronę skręci jakiś pojazd, to nie użylibyśmy klaksonu, zapobiegając w ten sposób wypadkowi drogowemu. Kiedy jednak strach i lęk są odczuwane w sposób nadmierny, przestają nam służyć i mogą wpływać na nas negatywnie.

Skąd się bierze lęk?

Większość specjalistów jest zgodnych co do tego, że czynniki natury biologicznej, psychologicznej i społecznej są w stanie wpływać na poziom lęku odczuwanego przez jednostkę. Podatność genetyczna (odziedziczone po rodzicach geny związane ze stanami lękowymi) w połączeniu z doświadczanymi w życiu sytuacjami, stresem i traumą kształtują to, czy i jak będziemy doświadczać stanów lękowych.

Doktor Anna Bauer, epidemiolog psychiatryczna z Uniwersytetu Karoliny Północnej, uważa, że lęk jest w 30% dziedziczony. Chociaż nie istnieje żaden konkretny gen odpowiedzialny za zaburzenia lękowe, można odziedziczyć kilka genów, które odpowiadają za powstanie „predyspozycji genetycznej” do rozwinięcia zaburzeń lękowych. Owa predyspozycja genetyczna modyfikuje emocjonalne reakcje jednostki, przez co prawdopodobieństwo rozwinięcia się zaburzeń lękowych wzrasta. Połączenie predyspozycji genetycznej ze stresorami środowiskowymi – takimi jak przemoc fizyczna czy seksualna, trudne relacje rodzinne, niskie dochody, brak silnego wsparcia społecznego czy pogorszenie się stanu zdrowia – może prowadzić do powstania zaburzeń lękowych.

Nawet jeśli w twoim przypadku czynniki biologiczne lub środowiskowe nie mają zastosowania, nadal możesz być podatna na doświadczanie lęku, ponieważ jest to normalna reakcja na niepewność sytuacyjną. Sytuacje, które sprzyjają poczuciu niepewności, mogą pojawić się w związku ze zmianami lub wyzwaniem życiowymi, na przykład ukończeniem studiów, przeprowadzką, rozmową o pracę czy udziałem w zajęciach tańca pierwszy raz w życiu.

Lęk w umyśle i w ciele

Lęk to naturalna i zdrowa reakcja stresowa, która sygnalizuje naszemu umysłowi i ciału, że muszą się przygotować na potencjalnie niebezpieczną lub nieznaną sytuację. Kiedy znajdujemy się w stresującej sytuacji, na przykład musimy przeprowadzić prezentację w pracy

^{*} Wszystkie cytaty w poradniku są tłumaczeniem własnym – przyp. tłum.

albo wybieramy się na randkę, w naszym umyśle zachodzą zmiany hormonalne i fizjologiczne, które wpływają na to, jak się czujemy, jak przetwarzamy informacje i jak reagujemy.

Lęk sprawia, że napinamy mięśnie, spłyca nasz oddech i wpływa na komunikację między mózgiem a jelitami. Taka ewolucyjna reakcja pomaga nam podjąć działanie w razie potencjalnego zagrożenia. Niestety, jeśli cierpimy na chroniczny lęk, reakcje naszego mózgu i ciała nie zawsze okazują się być najlepiej dostosowane do sytuacji. Wówczas pojawia się problem z komunikacją między dwiema ważnymi strukturami naszego mózgu: układem limbicznym i płatami przedczołowymi mózgu.

Lęk w umyśle

Układ limbiczny to prymitywna część naszego mózgu, która odpowiada za natychmiastowe reakcje odruchowe na postrzegane zagrożenia. Składa się z ciała migdałowatego i wzgórza. Jest określany mianem „mózgu emocjonalnego”. Z kolei odpowiedzialne za rozumowanie i ocenę sytuacji płaty przedczołowe to inaczej „mózg poznawczy”, który przetwarza informacje wolniej i systematyczniej.

Kiedy staniemy w obliczu niebezpieczeństwa, jest ono momentalnie rejestrowane przez wzgórze, które wysyła sygnał do ciała migdałowatego, które z kolei aktywuje odruchową reakcję strachu: walka, ucieczka lub zamrożenie. Wzgórze wysyła też sygnał do płatów przedczołowych, które z pomocą rozsądku oceniają poziom zagrożenia. Jeśli z ich oceny wynika, że nie grozi nam żadne niebezpieczeństwo, wówczas taka informacja zostanie przekazana z powrotem do układu limbicznego, nakazując mu, aby się uspokoił.

W przypadku osób, które cierpią na zaburzenia lękowe, na ogół taki system komunikacyjny nie działa poprawnie. Układ limbiczny często bywa nadwrażliwy i łatwiej reaguje na postrzegane zagrożenia, przejmując władzę nad płatami przedczołowymi i utrudniając mózgowi poznawczemu przejęcie kontroli.

Lęk w ciele

W skład centralnego układu nerwowego wchodzi układ współczulny, który stanowi centrum dowodzenia całego ciała. Kiedy mózg stwierdzi, że coś nam grozi, i zasygnalizuje konieczność reakcji w postaci walki, ucieczki lub zamrożenia, do akcji wkracza układ współczulny, podwyższając tempo oddechu, bicie serca i ciśnienie krwi. Dodatkowo rozszerzają się źrenice, zmniejsza się ukrwienie żołądka, skóry i jelit, a zwiększa ukrwienie serca, mózgu i mięśni, aby przygotować nas do walki lub ucieczki.

W przypadku chronicznie odczuwanego lęku mózg ma tendencję do łatwiejszego reagowania na postrzegane zagrożenia, aktywując reakcję na stres. Kiedy ciało bez przerwy stara się dokonywać ocen i regulacji, takie działania manifestują się w sposób fizyczny w formie objawów lękowych, na przykład napięciowych bólów głowy, przyspieszonego i skróconego oddechu, bólu żołądka czy mdłości.

LĘK I DEPRESJA

Kiedy pacjent choruje na minimum dwie choroby jednocześnie, określa się je mianem „chorób współistniejących”. Zgodnie z danymi organizacji National Alliance on Mental Illness (NAMI), depresja i zaburzenia lękowe to jedno z częściej występujących razem chorób psychicznych współistniejących. Około „60% osób doświadczających lęku ma także objawy depresji; podobne dane liczbowe odnotowuje się w przypadku depresji i dodatkowo odczuwanych zaburzeń lękowych”.

Choć część symptomów zaburzeń lękowych i depresji jest zbieżna, na przykład pogorszenie apetytu i problemy ze snem czy trudności z koncentracją, są to dwa odrębne zaburzenia. Zaburzenia lękowe doświadczane są jako stan napięcia i charakteryzuje je utrzymujący się niepokój co do tego, co może zdarzyć się w przyszłości. Odwrotnie jest z depresją, która jest doświadczana jako ciągły smutek i poczucie beznadziei, a także brak zainteresowania czynnościami, które wcześniej sprawiały przyjemność.

Eksperti nie wiedzą, dlaczego depresja i zaburzenia lękowe często idą w parze. Istnieją na to różne teorie. Jednym z powodów może być to, że w depresji i zaburzeniach lękowych działają podobne mechanizmy mózgu. Inna teoria głosi, że symptomy zaburzeń lękowych i depresji oddziałują na siebie wzajemnie w ramach określonego cyklu. Kiedy ktoś zaczyna odczuwać lęk, martwienie się tej osoby o daną sytuację może wywołać złe samopoczucie, które może doprowadzić do depresji. Uczucie smutku przyczynia się do większego zamartwiania się, tworząc błędne koło.

Jeśli cierpisz zarówno na lęk, jak i na depresję, ćwiczenia opisane w niniejszym poradniku będą pomocne, ponieważ odnoszą się do części schematów myślowych, które wiążą się z obydwoma zaburzeniami. Wiele rozwiązań, które wywodzą się z terapii poznawczo-behawioralnej i techniki uważności (mindfulness), okazało się pomocnych także w leczeniu depresji.

Rodzaje zaburzeń lękowych

Różni ludzie cierpią na różne rodzaje lęku, a jedna osoba może zmagać się z kilkoma rodzajami takich zaburzeń. Przy tym jeden rodzaj zaburzeń może manifestować się na różne sposoby u różnych ludzi. Na przykład osoby, które doświadczają ataków paniki, mogą mieć symptomy takie jak palpitacje serca i płytki oddech, parestezja (uczucie mrowienia lub drętwienia), strach przed popadnięciem w „szaleństwo” lub wszystkie te objawy łącznie.

Mimo że DSM-5 identyfikuje jeszcze inne rodzaje zaburzeń lękowych, w tym poradniku koncentruję się na czterech powszechnie występujących rodzajach i ich wpływie na kobiety. Ważne, aby nie diagnozować się samodzielnie. Poniższe opisy zaburzeń, które wiążą się z lękami, są prostymi wytycznymi opartymi na uogólnionych, możliwych do zaobserwowania i uniwersalnych opisach poszczególnych symptomów. Jeśli doświadczasz objawów przedstawionych w tej części poradnika, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem.

Lęk uogólniony

Lęk uogólniony (*generalized anxiety disorder* – GAD) to stan nadmiernego zmartwiania się różnymi sprawami. Stopień, częstotliwość i czas tego martwienia się są nieproporcjonalnie duże w stosunku do prawdopodobieństwa wystąpienia danej sytuacji lub jej skutków. Kobietom, które cierpią na lęk uogólniony, trudno jest kontrolować budzące niepokój myśli, dlatego uniemożliwiają im one radzenie sobie z codziennymi czynnościami. To właśnie odróżnia GAD od zwykłego stresu czy martwienia się – intensywność i częstotliwość tych odczuć upośledza zdolność do funkcjonowania takiej osoby w różnych obszarach życia, takich jak praca, relacje czy dbanie o zdrowie.

Panika

Zaburzenie paniczne to powtarzające się ataki paniki albo nagłe przypływy intensywnego poczucia dyskomfortu lub lęku, które osiągają maksymalny poziom w zaledwie kilka minut. Podczas ataku paniki można odczuwać różnego rodzaju symptomy, na przykład przyspieszone tętno, drżenie, pocenie się, ból w klatce piersiowej, zawroty głowy, a nawet strach przed śmiercią. Ataki paniki pojawiają się nagle i często trudno stwierdzić, jaki czynnik je wywołał. Z kolei ta charakterystyczna cecha ataków paniki często prowadzi do permanentnego zmartwiania się możliwością wystąpienia kolejnych ataków i/lub ich konsekwencjami.

Fobia społeczna

Zespół lęku społecznego (*social anxiety disorder* – SAD), inaczej fobia społeczna, to intensywnie odczuwany lęk związany z sytuacjami społecznymi, w których doświadczająca go osoba jest poddawana ocenie. Przykładowo występuje w sytuacjach poznawania nowych osób, bycia obserwowanym podczas spożywania posiłku czy w trakcie występów publicznych. Osoba cierpiąca na SAD obawia się, że zachowa się w sposób kompromitujący, a w efekcie zostanie odrzucona przez innych.

W związku z tym sytuacje społeczne często wywołują u niej strach i lęk, które z kolei mogą prowadzić do unikania takich sytuacji. Te objawy znacznie utrudniają „lękowcom” funkcjonowanie w różnych dziedzinach życia, w tym robienie kariery czy wchodzenie w związki.

Fobie specyficzne

Fobia specyficzna to strach lub lęk przed konkretną sytuacją lub obiektem, na przykład strach przed lataniem samolotami czy przed widokiem krwi. Tak jak w przypadku wszystkich zaburzeń lękowych poziom strachu i lęku jest nieproporcjonalny do obiektu lub sytuacji, a cierpiąca na niego osoba ma tendencję do ich unikania, co z kolei zwiększa jej cierpienie i/lub uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Na przykład agorafobia to silny strach, lęk i unikanie różnych niespecyficznych sytuacji, w których ucieczka może być trudna lub pomoc może być niedostępna, jeśli wystąpi napad paniki lub innych wprawiających w zakłopotanie objawów (patrz *Źródła* na stronie 186 – znajdziesz tam więcej informacji na temat agorafobii).

Dlaczego kobiety są bardziej narażone na odczuwanie lęku?

Zaburzenia lękowe należą do najpowszechniejszych zaburzeń psychicznych w Ameryce i co roku dotyczą 40 milionów dorosłych, co stanowi 18,1% populacji. Kobiety doświadczają lęku dwa razy częściej niż mężczyźni. Dlaczego? Dowody wskazują na wiele czynników genetycznych, społecznych i środowiskowych.

Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization – WHO) także identyfikuje pięć czynników ryzyka występowania powszechnych zaburzeń psychicznych, które w nieproporcjonalnie dużym stopniu dotyczą kobiety: 1) przemoc seksualna, 2) trudniejsza sytuacja społeczno-ekonomiczna, 3) różnice w dochodach, 4) niski status społeczny, 5) bycie głównym opiekunem w rodzinie. Kobiety, które należą do mniejszości rasowych/etnicznych i/lub są imigrantkami, mogą doświadczać dodatkowego stresu i traumy. Z badań wynika, że kobiety są bardziej narażone na lęk także w związku ze zmianami hormonalnymi, co wiąże się z ryzykiem rozwinięcia zaburzeń lękowych. Choć nadal niewiele wiadomo, w jaki sposób płeć wiąże się z lękiem, to istnieją mocne dowody, że istotną rolę odgrywają tu czynniki środowiskowe i biologiczne.

Jak lęk inaczej może objawiać się u kobiet?

Jak wynika z badania przeprowadzonego w 2015 roku przez Lisę Y. Maeng i Mohammeda R. Milada z Harvard Medical School, kobiety i mężczyźni reagują inaczej na stres. Kobiety są na niego bardziej podatne, co zwiększa poziom lęku. Zgodnie z artykułem amerykańskiej stacji radiowej WBUR-FM z badania opublikowanego

w „Journal of Abnormal Psychology” wynika, że kobiety mają tendencję do internalizacji stresu poprzez negatywne myśli i emocje, „zamiast bardziej angażować się w aktywne poszukiwanie rozwiązań”. Z kolei mężczyźni mają tendencję do eksternalizacji stresu poprzez agresywne zachowania i na ogół radzą sobie z nim poprzez skoncentrowanie się na problemie.

Kobiety nie tylko doświadczają lęku w większym stopniu niż mężczyźni, ale także odczuwają jego objawy bardziej dotkliwie i inne są ich naturalne reakcje na te objawy. W jednym z badań stwierdzono, że kobiety cierpiące na zaburzenia lękowe doświadczały napadów paniki częściej niż mężczyźni. Kobiety również inaczej niż mężczyźni radzą sobie z objawami zaburzeń lękowych, na przykład poprzez unikanie sytuacji, które je generują. Natomiast mężczyźni na ogół starają się dotrzeć do istoty sprawy.

Jeśli chodzi o leczenie zaburzeń lękowych, to także w tym obszarze kobiety i mężczyźni reagują inaczej. Z badań prowadzonych przez Women’s Health Institute na Northwestern University, które opisano w artykule opublikowanym przez Regis College, wynika, że: „kobiety są bardziej podatne na stygmatyzację, kiedy szukają pomocy w związku z problemami zdrowia psychicznego. Kobiety znacznie bardziej kierują się opiniami otoczenia, jeśli chodzi o samoocenę. W rezultacie często unikają leczenia zaburzeń psychicznych, ponieważ nie chcą narażać się na niższą ocenę w oczach innych, co z kolei obniżyłoby ich poczucie własnej wartości”.

Zgodnie z tym założeniem Carol Gilligan, amerykańska psycholożka i feministka, w swojej książce *In a different voice* (Innym głosem) wyjaśnia, że kobiety na ogół określają siebie, opisując relacje, natomiast mężczyźni, definiując siebie samych, na ogół tworzą stwierdzenia z zaimkiem „ja”. Takie podejście relacyjne może sprawiać, że kobiety dbałość o własny dobrostan uważają za przejaw egoizmu. Bardzo wiele razy musiałam dawać swoim klientkom przyzwolenie na robienie tego, co dla nich najlepsze, nawet jeśli przeszkadzało to innym.

Od SAD do „nic mnie nie zatrzyma”

Shandra jest młodszą menadżerką ds. marketingu w rozwijającej się firmie z potencjałem, która zajmuje się kosmetykami do pielęgnacji skóry. Cierpi na zespół lęku społecznego (SAD). Pamięta, że w jej życiu coś się zmieniło, gdy miała około trzynastu lat. W sytuacjach społecznych z rówieśnikami zaczęła odczuwać lęk. Na kilka dni przed przyjęciem martwiła się, że będzie źle ubrana lub powie coś głupiego. Czasami w nocy nie mogła zasnąć. Pojawiły się także zaburzenia koncentracji. W dniu przyjęcia bolała ją żołądek, obficie się pocila i zasychało jej w ustach. Zaczynała wymyślać wymówki, aby uniknąć chodzenia na spotkania towarzyskie, co z jednej strony przynosiło pewną ulgę, ale z drugiej sprawiało, że jeszcze bardziej zamartwiała się nie tylko tym, co ją omijało, ale także utratą przyjaciół. Czula, że znajduje się w jakimś okropnym, błędnym kole.

Aby uniknąć konieczności mieszkania w akademiku, Shandra wybrała uczelnię blisko domu rodzinnego. Jej rodzice martwili się jej wyizolowaniem i namawiali na spotkanie z psychoterapeutą. Podczas terapii Shandra dowiedziała się, że głównym czynnikiem, który wyzwała u niej stany lękowe, było stawianie czoła nieznanym okolicznościom, gdy czuła, że nie ma wpływu na to, co inni o niej pomyślą. Dzięki terapii poznawczo-behawioralnej Shandra nauczyła się zwracać uwagę na niepokojące myśli i je kwestionować. Poznała także techniki oddechowe, które pomagają odzyskać spokój w ciele.

Teraz w sytuacjach społecznych Shandra stosuje oddychanie przeponowe, aby złagodzić fizyczne przejawy zaburzeń lękowych, takie jak przyspieszone bicie serca. Stosuje też afirmacje, na przykład: „Jestem osobą przyjazną”, zastępując nimi wcześniejsze, negatywne myśli w stylu: „Boję się poznawać nowych ludzi”. Dzięki praktyce Shandra nauczyła się, jak sobie radzić z lękami. Chociaż nadal je czasami odczuwa, na przykład wtedy, gdy ma przeprowadzić prezentację, to nie pozwala, aby uniemożliwiły jej zrobienie tego, na co ma ochotę.

Korzyści z radzenia sobie z lękiem

Trudno jest przetrwać dzień, kiedy pochłaniają nas niepokojące myśli i czujemy fizyczny dyskomfort. Niektóre osoby, aby złagodzić ten dyskomfort, sięgają po używki. Zgodnie z danymi stowarzyszenia Anxiety and Depression Association of America około 20% osób, które cierpią na fobię społeczną, nadużywa substancji psychoaktywnych.

Chroniczny lęk negatywnie wpływa także na zdrowie fizyczne. Artykuł opublikowany w magazynie „Harvard Health” wskazuje, że zaburzenia lękowe znacząco pokrywają się z objawami przewlekłych zespołów bólowych, na przykład fibromialgii, zespołu jelita drażliwego (*irritable bowel syndrome* – IBS), bólów w odcinku lędźwiowo-krzyżowym, migren i nerwobólów. Osoby, które cierpią na przewlekłe zaburzenia lękowe, mogą być też narażone na osłabienie odporności w związku z podwyższonym poziomem kortyzolu (czyli hormonu stresu, który wydziela się w organizmie w reakcji na stres).

Ludzie potrzebują kontaktów z innymi do rozwoju. Niestety zaburzenia lękowe nie sprzyjają utrzymywaniu relacji z wielu powodów. Na przykład lęk przed negatywną oceną, który wiąże się z fobią społeczną, może prowadzić do izolowania się od innych, co z kolei sprzyja lękowi.

Zaburzenia lękowe mogą wpływać także na samoocenę jednostki. Wykazano, że obniżają koncentrację, co z kolei zmniejsza zdolność do wykonywania zadań osobistych i zawodowych, przyczyniając się w ten sposób do frustracji i uczucia niedowartościowania. Poczucie braku kontroli nad zaburzeniami lękowymi może też prowadzić do pojawienia się wstydu i beznadziei.

Jak więc wiadomo i jak widać, istnieje sporo powodów, dla których warto zająć się swoim lękiem. Techniki, które są przedstawione w części 2 tego poradnika, pokażą ci, jak zrelaksować umysł i ciało, zapanować nad pełnymi lęku myślami oraz jakie kroki podjąć, aby stawić czoła sytuacjom wyzwalającym niepokój, dzięki czemu będziesz mogła odzyskać pełnię życia.

KLUCZOWE WNIOSKI

Teraz wiesz już nieco więcej na temat istoty zaburzeń lękowych, tego, skąd się biorą i w jak nieproporcjonalnym stopniu dotyczą właśnie kobiet. Weź głęboki oddech i podziękuj sobie za lekturę rozdziału 1.

- ▶ Lęk i strach to normalne ludzkie emocje. Jeśli poziom lęku wywołuje u danej osoby znaczący stres i utrudnia wykonywanie codziennych czynności, nosi cechy zaburzenia.
- ▶ Lęk pojawia się wtedy, gdy umysł i ciało reagują na postrzegane zagrożenie. W umysłach ludzi, którzy odczuwają chroniczny lęk, ma miejsce „awaria komunikacji” między częścią mózgu odpowiedzialną za emocje a układem poznawczym. Przez to najpierw postrzegamy określoną sytuację jako stanowiącą dla nas zagrożenie, a następnie zbyt przesadnie na nią reagujemy.
- ▶ Kobiety doświadczają zaburzeń lękowych dwukrotnie częściej niż mężczyźni z powodu czynników biologicznych i środowiskowych. Również sposób, w jaki kobiety doświadczają stresu i na niego reagują, jest inny niż u mężczyzn. Kobiety mają tendencję do oddawania się ruminacjom, skupiania się na negatywnych myślach i emocjach, a rzadziej angażują się w rozwiązywanie problemów.
- ▶ Choć zaburzenia lękowe szkodzą naszemu zdrowiu fizyczno-emocjonalnemu, możemy nauczyć się stosowania skutecznych strategii pozwalających odzyskać kontrolę nad swoim życiem.

SKALA OCENY INTENSYWNOŚCI EMOCJI

Intensywność doznawanych emocji różni się zależnie od wielu czynników, na przykład od sytuacji czy pory dnia, zdrowia fizycznego i wielu innych. Przykładowo: lęk, jaki odczuwasz podczas prezentacji przed dwiema osobami, może być znacznie mniej intensywny niż lęk podczas prezentacji przed setką osób. Umiejętność rozpoznawania emocji i określania stopnia ich intensywności jest bardzo pomocna, ponieważ pozwala ocenić, czego w danym momencie potrzebujesz, aby sobie poradzić.

Na poniższej dziesięciostopniowej skali określ intensywność emocji, które zazna-
czyłaś w poprzednim ćwiczeniu (strona 27).

NUMERYCZNA SKALA OCENY INTENSYWNOŚCI (0–10)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Emocja nr 1 _____ Ocena _____

Emocja nr 2 _____ Ocena _____

Emocja nr 3 _____ Ocena _____

POZNAJ SWÓJ UMYŚŁ PEŁEN LĘKU

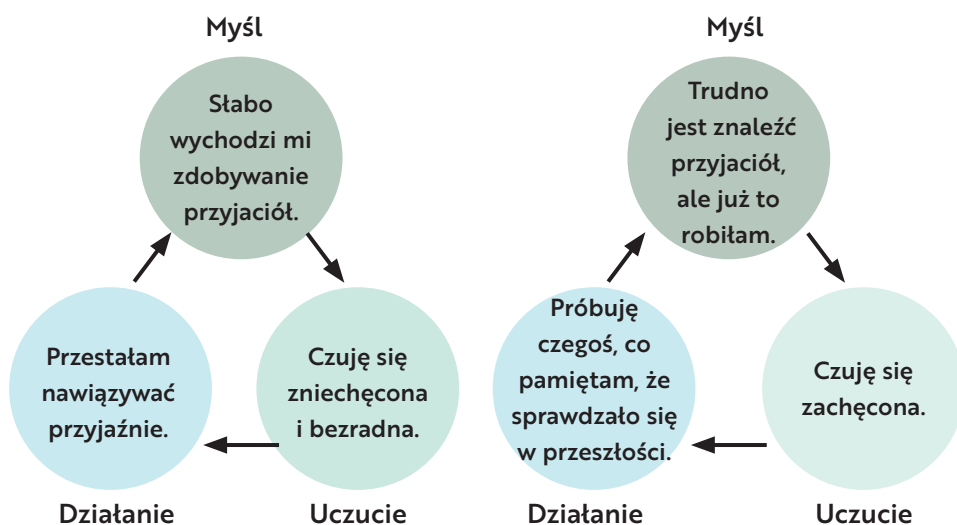
Osoby, które cierpią na zaburzenia lękowe, doświadczają określonych objawów poznawczych. Wiedza o tym, których z nich doświadczasz, przynosi zrozumienie i pomaga lepiej sobie z nimi radzić, kiedy się pojawiają. Zrozumienie, że takie wzorce myślenia są częścią symptomatologii lęku, może pomóc ci rozwinąć samowspółczucie, które odgrywa ogromną rolę w procesie uzdrawiania.

Oto lista powszechnych psychicznych (poznawczych) objawów lęku wraz z ich opisem. Zaznacz te, których doświadczasz:

- ☐ **Ruminacje** – ciągle rozmyślanie o problemie bez poczucia, że możesz przestać to robić.
- ☐ **Nawracające negatywne myśli** – powtarzające się nieprzyjemne i bezproduktywne myśli na różne tematy.
- ☐ **Natrętne myśli** – myśli na temat rzeczy, o których nie chcesz rozmyślać i które uważasz za niepokojące.
- ☐ **Trudności z koncentracją** – brak koncentracji, gubienie przedmiotów, trudności z zapamiętywaniem lub siedzeniem bez ruchu.
- ☐ **Trudności z podejmowaniem decyzji** – utrudniony proces decyzyjny (unikanie go).
- ☐ **Pustka w głowie** – doświadczanie kompletnego braku uczuć i myśli, zwykle w sytuacji, która wywołuje stany lękowe.
- ☐ **Dysocjacja** – uczucie odłączenia od swoich myśli, uczuć, wspomnień czy otoczenia, jakby podczas przebywania poza ciałem.

PĘTLA POZNAWCZA

Terapia poznawczo-behawioralna potwierdza, że zaburzenia lękowe powstają oraz utrzymują się w wyniku wzorców myśli i zachowań, które nie są pomocne. U podstaw nurtu poznawczo-behawioralnego leży założenie, że myśli, uczucia i zachowania są ze sobą nierozzerwalnie powiązane. Zmiana jednego z tych elementów wpływa więc na pozostałe dwa. Taki związek przyczynowy jest niczym karuzela, która się kręci, dopóki jej nie zatrzymamy i nie zmienimy jednego z tych elementów, czyli myśli, uczuć lub działań. Twoje myśli pojawiają się w twoim umyśle oraz są twoimi ideami i przekonaniami na temat siebie i otaczającego cię świata. Twoje uczucia to doznania cielesne, których doświadczasz, wskazujące na reakcję emocjonalną. Natomiast twoje działania to zachowania, jakie przejawiasz w odpowiedzi na bodźce wewnętrzne lub zewnętrzne. Poniższy przykład pokazuje, jak zmiana myślenia na temat sytuacji automatycznie zmienia twoje uczucia i działania w tej sytuacji.



Teraz czas na ciebie. Wybierz myśl lub przekonanie na swój temat i wypełnij puste pola w pętli na kolejnej stronie, zwracając uwagę, jak ta myśl lub to przekonanie wpływa na twoje uczucia i zachowanie. W drugim trójkącie postaraj się tak przeformułować myśl lub przekonanie, aby nie dotyczyły ciebie, lecz sytuacji, która powoduje lęk. Wypełnij pozostałe pola trójkąta i zastanów się, jak to wpływa na twoje uczucia i zachowanie.



*Sięgnij po
więcej!*



www.wydawnictwokobiece.pl



[kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



[wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)