

# Jak radzić sobie z lękiem?

Poradnik dla pacjenta

## Wstęp

Często mówimy o lęku albo strachu i używamy tych pojęć zamiennie. Albo mówimy: „boję się zwolnienia z pracy” lub też „boję się że mnie źle ocenią” albo „boję się, że sobie nie poradzę.”

Aby skutecznie radzić sobie z lękiem, musisz go najpierw odróżnić od **strachu** oraz stwierdzić typu „boję się że...”.

Przez **strach** będziemy rozumieć świadomą lub nieświadomą reakcję na doświadczenie realnego zagrożenia, które pochodzi z zewnątrz, np. pędzący na nas samochód albo biegnący w naszą stronę groźny pies. Ta reakcja jest instynktowa i pozwala podjąć natychmiastowe działanie w celu ochrony zdrowia i życia. Np. na widok groźnie wyglądającego psa szybko oddalasz się z tego miejsca.

Kiedy mówimy „boję się zwolnienia z pracy” albo „boję się, że mnie źle ocenią” czy „boję się że sobie nie poradzę” – to są **myśli** na temat przyszłości, które dotyczą mniej, bardziej lub w ogóle nieprawdopodobnych zdarzeń. Zastępują wtedy bardziej konstruktywne myśli i działania typu: „Ponieważ przewiduję, że mnie zwolnią z pracy więc zawczasu się do tego przygotuję i podejmę stosowne kroki, np. znajdę kurs doszkalający lub zrobię oszczędności na koncie”. Myśli w rodzaju „boję się, że mnie zwolnią/źle ocenią/etc.” są najczęściej mechanizmem obronnym i nie będziemy ich tutaj nazywać lękiem.

**Lęk** ma takie same objawy fizjologiczne w ciele jak strach, ale jest świadomą lub nieświadomą reakcją na zagrożenie, które pochodzi z wewnątrz naszego życia psychicznego. Bodźcem do powstania reakcji lękowej może być zarówno świadome jak i nieświadome „wspomnienie” sytuacji, którą kiedyś nasz mózg zinterpretował jako zagrażającą. Tym zagrożeniem wywołującym lęk może być np. jakieś bolesna dla nas emocja, nieakceptowane uczucie, nieoptakana strata, niewyrażone pragnienie, itp.

Lęk jest pożyteczną emocją, ponieważ niesie ze sobą jakąś informację o nas samych, sygnalizuje, że coś się dzieje wewnątrz naszej psychiki, co domaga się uwagi i/lub uzdrowienia. Może jednak stać się problemem kiedy jest ignorowany i/lub lekceważony i/lub umniejszany. Wtedy może dawać coraz poważniejsze objawy, aż z czasem staje się przewlekły i może przybierać postać lęku uogólnionego – czyli zaczyna być stale obecny w życiu.

## Strach i lęk w mózgu

Nasz mózg jest tak skonstruowany, żeby przede wszystkim zadbać o nasze przetrwanie. Stąd emocje np. strachu czy lęku są uruchamiane przez układ limbiczny w trybie natychmiastowym, zanim jeszcze informacja o zagrożeniu dotrze do kory mózgowej, czyli struktury odpowiedzialnej m.in. za procesy poznawcze. Oznacza to w praktyce, że zanim jeszcze zdążymy się zastanowić, czy i jakie zagrożenie faktycznie istnieje, to ciało już doświadcza strachu i jest gotowe do działania chroniącego nasze zdrowie czy życie. Dzięki temu, możemy instynktownie uskoczyć przed nadjeżdżającym samochodem, zanim zdamy sobie świadomie sprawę z zagrożenia.

W przypadku reakcji lękowej, powyższy mechanizm działa identycznie. Jeśli mózg kiedyś „zapamiętał” konkretne doświadczenie psychiczne jako zagrażające, to będzie natychmiast wysyłał sygnały alarmowe jeśli uzna, że bieżąca sytuacja w jakimś aspekcie i/lub w jakimś stopniu „przypomina” tamto stare doświadczenie. Lęk wzrośnie, zanim w ogóle staniemy się go świadomi i będziemy w stanie użyć naszej kory mózgowej do przeanalizowania sytuacji.

## Jak obserwować lęk?

### Lęk zawsze przejawia się w ciele w formie konkretnych objawów fizjologicznych

Zaobserwuj następujące objawy i grupy objawów:

#### Grupa 1

- **Reakcje sympatycznej części autonomicznego układu nerwowego (AUN)**
  - suchość w gardle, ustach, suchość oczu
  - pocenie się dłoni i/lub pod pachami
  - zimne dłonie
  - rumieńce
  - szybkie/mocne bicie serca
  - dreszcze

#### Grupa 2:

- **Napięcie mięśni szkieletowych**

Lęk w formie napięcia mięśni szkieletowych zaczyna się kierować do palców i dłoni (poruszanie kciuka), ust lub okolic oczu. Następnie do przedramienia, ramienia, barku, szyi i karku, pozostałych mięśni twarzy, strun głosowych (wyższy ton głosu), ścian brzucha, mięśni międzybrownych (płytki oddech), mięśni pleców i wreszcie do nóg i stóp. Może pojawić się drżenie mięśni.

#### Grupa 3

- **Reakcje parasympatycznej części AUN**
  - zamroczenie
  - senność
  - zawroty głowy
  - omdlenia
  - zaparcia/biegunki
  - częste oddawanie moczu
  - nadmierne wydzielanie kwasu solnego w żołądku (zgaga, nudności, wymioty, bóle)
  - nogi jak z waty

#### Grupa 4

- **Zakłócenia percepcji i procesów myślowych**
  - niespójne, opóźnione, przyspieszone myślenie (np. pustka w głowie, chaos w głowie, „mgła myślowa”, trudności z koncentracją i skupieniem uwagi)
  - zakłócenia orientacji co do czasu, miejsca, osób
  - zmiany ostrości percepcji słuchowej/wzrokowej, widzenie tunelowe, szумы uszne, zatykanie uszu, halucynacje, dysocjacja (np. w formie depersonalizacji czyli poczucia oddzielenia od własnego ciała lub umysłu lub derealizacji czyli doświadczenia świata zewnętrznego jako nierzeczywistego lub przypominającego sen)

## Przykłady

Julita jest studentką na jednym z dużych uniwersytetów. Lubi swoje studia i z chęcią uczestniczy we wszystkich zajęciach i wykładach. Nie cierpi na żadne dolegliwości fizyczne, chociaż od pewnego czasu zauważyła, że w sytuacji kiedy zbliżają się zajęcia prowadzone przez panią iksińską, bardzo wymagającą profesorką, jej serce zaczyna szybciej bić, dłonie się pocą, ma suche gardło i usta, a górna część ciała od dłoni przez ramiona i barki, szyję i kark do klatki piersiowej jest napięta. Raz nawet zdarzyło się, że przed zajęciami miała biegunkę. Obserwacja lęku, wdrożenie kilku prostych ćwiczeń oddechowych oraz relaksacyjnych spowodowało, że przed zajęciami Julicie udaje się znacząco zmniejszyć swój lęk.

Przypadek Julity to przykład tzw. **zdrowej regulacji lęku**

Agnieszka jest samodzielną specjalistką w dziale komunikacji marketingowej w firmie Lękol. Nie czuje się dobrze w zespole. Jako jedyna ma męża i dwójkę dzieci w wieku szkolnym. Nie znajduje wspólnych tematów z resztą osób z zespołu. Kiedy wszyscy wybierają się na piwo po pracy, ona jedyna biegnie do domu żeby ogarnąć dom i dzieci. Agnieszka żyje w nieustannym napięciu od dawna, nie pamięta już nawet, kiedy ostatnio jej ciało było zrelaksowane. Już od rana jest napięta od czubka głowy do palców u stóp, ale nie zdaje sobie z tego sprawy, przyzwyczała się. Mówi o sobie, że szybko żyje – wszystko robi w pośpiechu, nie może spokojnie usiedzieć, cały czas musi się ruszać, biegać, krzątać. Od kilku miesięcy zaczęły się pojawiać zaparcia i bóle brzucha, które Agnieszka przypisuje złej diecie. Ale najbardziej niepokoi ją fakt, że od jakiegoś czasu nie może się skupić na pracy. Są dni, kiedy siedzi przy laptopie i nie jest w stanie myśleć – jej myśli są rozbiegane, czyta maile i za chwilę nie wie, co przeczytała. Czuje się zmęczona i ospała, mimo że noce przesypia całkiem nieźle. Agnieszka nie nazywa tych objawów lękiem i w związku z tym nie zajmuje się nimi w konstruktywny sposób, w rezultacie jej lęk będzie narastał.

Przypadek Agnieszki to przykład tzw. **niezdrowej regulacji lęku**.

Jeśli chcesz lepiej radzić sobie z lękiem, regulować lęk w zdrowszy sposób i w ten sposób mieć go pod kontrolą, powinieneś przestrzegać następujących zasad:

**Nie ignoruj swojego lęku!**  
**Nie zanedbuj swojego lęku!**  
**Nie minimalizuj swojego lęku!**

Ignorowanie, zaniebdywanie czy minimalizowanie własnego lęku, w dłuższej perspektywie prowadzi do narastania lęku, coraz poważniejszych objawów lęku (grupa 3 i 4) oraz innych dolegliwości zdrowotnych (np. zaburzeń oddychania, bólu głowy, zespołu jelita drażliwego, problemów ze snem)

## Zaczynamy!

### Jak więc regulować lęk?

- Skieruj uwagę na swoje ciało w świadomy sposób
- Sprawdź jaka jest rzeczywistość, czy w tej chwili istnieje realne zagrożenie z zewnątrz.
- Jeśli nie ma takiego zagrożenia, nazwij rzeczy po imieniu: powiedz: „Jestem w lęku”
- Wyobraź sobie, że dysponujesz wewnętrznym skanerem, za pomocą którego badasz ciało pod kątem objawów lęku
- Skieruj ten wewnętrzny skaner na objawy z grupy 1 (czy doświadczasz napięcia w dłoniach, okolicach ust i oczu, przedramionach, ramionach, barku itd., aż do stóp)
- Jeśli odnotujesz napięcie w mięśniach którejkolwiek części ciała, po prostu odpuść, zrelaksuj mięśnie
- Skieruj swój wewnętrzny skaner na objawy z grupy 2 i odnotuj czy i jakich objawów doświadczasz
- Skieruj swój wewnętrzny skaner na objawy z grupy 3 i j.w.
- Skieruj swój wewnętrzny skaner na objawy z grupy 4 i postępuj j.w.

Jeśli regulujesz lęk w stosunkowo zdrowy sposób, czyli doświadczasz głównie napięcia mięśniowego i/lub objawów z grupy 1, wystarczy że zrobisz skanowanie i zrelaksujesz mięśnie. Pomoże Ci w tym również proste ćwiczenie oddechowe:

- Usiądź prosto, zaobserwuj swój oddech, zwróć uwagę na wdech i wydech, a następnie wywołaj ponad dwa razy dłuższy wydech niż wdech. Możesz na przykład zrobić wdech, licząc do trzech. 1, 2 3. I wydech dwa razy dłuższy, czyli do sześciu. 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Jeśli regulujesz lęk w niezdrowy sposób, a to oznacza że żyjesz z lękiem od dawna i do tej pory ignorowałeś, zaniedbywałeś i/lub minimalizowałeś objawy swojego lęku, czeka Cię dłuższa, regularna praca.

- Wykonuj codziennie trening relaksacyjny wg Jacobsona (do pobrania ze strony [www.relaksacja.pl](http://www.relaksacja.pl))
- W ciągu dnia reguluj lęk wykonując skanowanie ciała (np. przez 3 min. co godzinę)
- Monitoruj pracę z lękiem zakładając np. dzienniczek, w którym będziesz zapisywać:
  - jakich konkretnie objawów doświadczasz
  - jak oceniasz poziom swojego lęku w subiektywnej skali od 1 do 10 przed i po treningu Jacobsona i/lub 2, 3 razy w ciągu dnia.
- Jeśli aktualnie doświadczasz pustki w głowie, goniwoty myśli, mgły mózgowej, trudności z koncentracją, zakłóceń widzenia czy słyszenia, poradzisz sobie z nimi wykonując ćwiczenie „krzeselko przy ścianie” lub inne ćwiczenia fizyczne dostosowane do sytuacji (np. kilka przysiadów, „podnoszenie sztangi”) lub po prostu napniesz i rozluźnisz całe ciało kilka razy.

## **Częste błędy podczas wykonywania treningu Jacobsona**

### **Zadaniowość**

Jesteśmy przyzwyczajeni do działania ukierunkowanego na efekt: musimy coś osiągnąć, mamy ambicję, żeby dobrze wykonać „zadanie”. Wtedy naturalnie pojawiają się oczekiwania i... mamy dużą szansę, żeby zamiast lęk zmniejszyć, zwiększyć go wywierając na sobie presję i rozliczając się z wykonania „zadania”. W relaksacji to się nie sprawdzi. Praktykuj z troski i miłości do siebie, wtedy pojawią się efekty.

### **Odptywanie**

Przystępujesz do relaksacji po całym dniu, tuż przed snem i ..... w połowie treningu „odptywasz” i zasypiasz. Najwyraźniej nie bierzesz odpowiedzialności za to, żeby być szefem/szefową swojego lęku. Jeśli pozwalasz na zasypianie, to znaczy że tak naprawdę nie jesteś zainteresowany poznaniem swojego lęku i nauczeniem się jak go obniżyć i wtedy też nie dbasz o wybór dobrego momentu w ciągu dnia, kiedy będzie to możliwe. Zapewnij sobie taki czas, kiedy będziesz mógł/mogła świadomie wykonywać relaksację, najlepiej w pozycji siedzącej (na krześle z wyprostowanymi plecami)

### **Odpuszczanie**

Owszem, podejmujesz decyzję żeby codziennie wykonać trening relaksacyjny i/lub monitorować lęk kilkukrotnie w ciągu dnia, a nawet przystępujesz do działania. Przez kilka dni realizujesz swoje postanowienie, zaczynasz zauważać i obserwować swój lęk, relaksujesz się, może zauważasz, że czujesz się trochę lepiej i .... odpuszczasz. Wystarczy, poprawiło mi się, mam lęk pod kontrolą, teraz co innego jest ważniejsze. Zadaj sobie więc pytanie, na co zasługujesz? Na chwilową poprawę czy może na to, żeby zawsze być świadomym/ą swojego lęku i w ten sposób mieć go pod kontrolą?

### **Poddawanie się**

Po tygodniu wykonywania treningów relaksacyjnych i skanowania ciała zauważasz, że nie masz zadowalających rezultatów. Może pojawić się zniecierpliwienie i zniechęcenie. W takich sytuacjach często mamy ochotę zrezygnować, poddać się: „Po co? I tak to nic nie da, po co się wysilać, i tak nic i nikt mi nie pomoże”. Prawda jest taka, że po latach ignorowania, zaniedbywania lęku potrzebujesz czasu i zaangażowania, żeby mieć lęk pod kontrolą. Musisz nauczyć swoje ciało inaczej reagować, a to wymaga czasu. Może czekać Cię dłuższa, regularna praca z lękiem.

## Praca z przyczynami lęku

We wstępie wspomnieliśmy, że lęk jest reakcją na „zagrożenie” pochodzące z wewnątrz naszej psychiki – na nieświadome emocje, uczucia, impulsy, niewyrażone pragnienia czy tęsknoty. Dlatego skuteczna praca z lękiem nie może ograniczyć się do pracy z objawami lęku w ciele.

Można to porównać do sytuacji, w której organizm wysyła w naszą stronę sygnał alarmowy, a my całą naszą uwagę koncentrujemy na wyciszeniu czy wyłączeniu dzwonka alarmowego, bez zajęcia się tym, co ów alarm uruchomiło.

Żeby skutecznie poradzić sobie z lękiem, musimy zadać sobie pytanie, co uruchomiło dzwonek alarmowy, np.: gdybym nie był/a teraz zalany/a lękiem, to co czułbym/czułabym w tej sytuacji? Jakie emocje/uczucia chcą się wydostać? Czego nie chcę do siebie dopuścić? Przed czym uciekam? Co jest takie bolesne we mnie, że w tym momencie nie chcę tego zauważyć i czuć, itp. Tu również pomocne będzie prowadzenie dzienniczka obserwacji, w których będziesz zapisywać sytuacje, w których zauważyłeś/aś pojawienie się objawów lęku.

Przy nasilonym i/lub uogólnionym lęku, możesz nie być w stanie odnaleźć tych przyczyn samodzielnie i praca z lękiem będzie wymagała pomocy w formie profesjonalnej psychoterapii.