

Judith Bemis
Amr Barrada

OSWOI CŁĘK

Jak radzić sobie z niepokojem i
napadami paniki?

przekład: Lidia Lewicka



Nota o autorach

Tytuł Oryginału: *Embracing the Fear. Learning to Manage Awciety and Panic Attacks*

Copyright © 1994 by Judith Bemis and Amr Barrada

Copyright © For the Polish edition by
Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne s.c.
Gdańsk 2001

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden inny sposób reprodukowana, powielana mechanicznie, fotograficznie, elektronicznie lub magnetycznie ani odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego.

Wydanie pierwsze w języku polskim

Redakcja polonistyczna: Kazimierz Świetlikowski

Korekta: zespół

Projekt okładki: Sylwia Markieta

Skład: Magdalena Żylicz

ISBN 83-87957-78-X

Druk: „Stella Maris”

ul. Rzeźnicka 54/56

80-822 Gdańsk

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

ul. Bema4/1a, 81-753 Sopot, tel./fax 058/551-61-04

e-mail: gwp@gwp.gda.pl

www.gwp.pl

Judith Bemis, jest osobą, która wyleczyła się z lęku przestrzeni (agorafobii). Ukończyła pedagogikę na Uniwersytecie w Minnesocie. Po skończeniu studiów pracowała w filii Uniwersytetu Stanowego Michigan w East Lansing. Pracując przez ponad dwadzieścia pięć lat jako nauczycielka, była również konsultantką w Klinice Medycyny Behawioralnej przy szpitalu Abbott-Northwestern w Minneapolis. Jest założycielką i dyrektorem Open Door (Otwarte Drzwi), organizacji pomagającej ludziom zmagającym się z agorafobią lub innymi rodzajami zaburzeń lękowych.

Amr Barrada jest psychoterapeutą, który był niegdyś ofiarą lęku przestrzeni. Ukończył Uniwersytet Stanowy w Minnesocie, gdzie obronił również pracę doktorską z dziedziny językoznawstwa i języka angielskiego. W połowie lat siedemdziesiątych chorował na szczególnie ciężką postać agorafobii i przez pewien okres zupełnie nie opuszczał domu. Po powrocie do zdrowia został asystentem swojego terapeuty. Przez dwa lata razem pracowali z osobami mającymi różnego rodzaju fobie i zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Od 1982 roku pracuje w Klinice Medycyny Behawioralnej przy szpitalu Abbott-Northwestern w Minneapolis. W 1989 roku rozpoczął studia doktoranckie w Klinice Psychologii przy Fielding Institute, a w czerwcu 1991 roku obronił tytuł doktora psychologii klinicznej.

Wszystkie przytoczone dialogi i historie opisane w tej książce traktują o prawdziwych ludziach, którzy cierpieli na różnego rodzaju zaburzenia lękowe. Z wyjątkiem oznaczonych części wszystkie imiona i szczegóły identyfikacyjne zostały zmienione w celu zapewnienia anonimowości.

Od autorów

Książka ta nie ma zastąpić terapii, jakiej wymagają osoby zmagające się z zaburzeniami lękowymi. Jej celem jest podsuniecie pomysłów, które wydały się nam przydatne, natomiast nie powinna być traktowana jako zestaw ćwiczeń akceptowanych bez zastrzeżeń. Jednocześnie zachęcamy Czytelników odczuwających dolegliwości lękowe do szukania pomocy u wykwalifikowanego psychoterapeuty.

*Pewnego dnia spotkałam małą dziewczynkę
pryciskającą do siebie bukiet kwiatów.
„To dla mamy” - powiedziała, a ja poczułam,
że chciałabym zrobić to samo, co ona.*

*To jest właśnie mój bukiet,
złożony z czasu, zaangażowania i troski,
poświęcony zawsze żywej pamięci mojej matki,
Dorothy Mae Faulkner.*

- J.B.

*Dla
Mimi
-A.B.*

Spis treści

Nota o autorach.....	5
Od autorów.....	5
Podziękowania.....	11
Przedmowa.....	12

CZĘŚĆ 1 MÓJ PROBLEM: LĘK PRZED LĘKIEM

RODZAJE ZABURZEŃ LĘKOWYCH.....	17
CO JEST PRZYCZYNĄ ZABURZEŃ LĘKOWYCH?.....	20
ZABURZENIA LĘKOWE A ALKOHOL.....	25
KORZYŚCI Z DOSTRZEGANIA NOWYCH PERSPEKTYW.....	26
CO OZNACZA POWRÓT DO ZDROWIA?.....	27

CZĘŚĆ 2 ROZWIĄZANIE PROBLEMU: PODEJŚCIE POZNAWCZE

SŁOWO WSTĘPNE O PROGRAMIE AUTOTERAPII.....	33
STRATEGIA 1 Zaakceptowanie swojej choroby	43
STRATEGIA 2 Przeprowadzanie dowartościowującego dialogu wewnętrznego	48
STRATEGIA 3 Przyzwolenie na odczuwanie lęku lub paniki.....	53
STRATEGIA 4 Odprężenie.....	58
STRATEGIA 5 Zamierzona utrata kontroli.....	63
STRATEGIA 6 Podjęcie ryzyka.....	68
STRATEGIA 7 Dopuszczanie katastroficznych myśli.....	74
STRATEGIA 8 Nazwanie swojego zaburzenia i przyznanie się do niego.....	79
STRATEGIA 9 Oczekiwanie na efekty autoterapii.....	84
STRATEGIA 10 Zaakceptowanie niepowodzeń.....	89
STRATEGIA 11 Powrót do zdrowia a wpływ czasu.....	94

STRATEGIA 12 Odrzucenie myśli o nadchodzących atakach lęku.....	99
STRATEGIA 13 Uświadomienie sobie swojej wewnętrznej siły.....	104
STRATEGIA 14 Otwarcie się na innych.....	109

**CZĘŚĆ 3 WYJŚCIE Z DOMU:
PODJĘCIE RYZYKA**

ZASTOSOWANIE PROGRAMU AUTOTERAPII W ŻYCIU CODZIENNYM.....	117
W KOŚCIELE.....	120
U DENTYSTY.....	123
W SUPERMARKECIE.....	125
U FRYZJERA.....	127
ZAKUPY W CENTRUM HANDLOWYM.....	130
W RESTAURACJI.....	133
W TEATRZE, NA KONCERCIE LUB W CZASIE INNYCH IMPREZ Z UDZIAŁEM DUŻEJ LICZBY OSÓB.....	135
NA PRZYJĘCIU.....	138
W PRACY, NA KONFERENCJI, PODCZAS ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ....	141
PODCZAS SAMOTNEJ JAZDY.....	144
W AUTOBUSIE, FURGONETCE, W INNYCH SAMOCHODACH.....	146
NA AUTOSTRADZIE.....	149
NA WYCIECZCE.....	152
LOT PRZEZ NIEPRZYJAZNE TERYTORIA.....	155
PODSUMOWANIE.....	158

**CZĘŚĆ 4 INFORMACJE
KOŃCOWE**

KILKA RAD, JAK DBAĆ O SIEBIE.....	163
ORGANIZOWANIE GRUP WSPARCIA DLA OSÓB CIERPIĄCYCH NA ZABURZENIA LĘKOWE.....	168
BIBLIOGRAFIA.....	175
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA.....	175

Podziękowania

Pragnę podziękować mojemu pierwszemu nauczycielowi za wpojenie mi umiejętności, które pozwoliły mi odmienić życie i umożliwiły napisanie tej książki. Dziękuję również członkom Open Door (Otwartych Drzwi), którzy cierpliwie czekali na jej ukończenie, za ich wkład w opracowanie programu autoterapii, jak również za ich wypowiedzi, wielokrotnie tutaj cytowane. Składam wreszcie wyrazy wdzięczności dla Ala Bemisa za wsparcie, które towarzyszyło mi przez cały czas pisania, oraz za jego nieocenioną pomoc w pracy przy komputerze.

J.B.

Na temat dolegliwości związanych z zaburzeniami lękowymi zostało opublikowanych już wiele prac, spośród których kilka zamieściliśmy w bibliografii. Chociaż część pomysłów wykorzystanych w tej książce jest zupełnie nowa i oparta na naszym własnym doświadczeniu, chcielibyśmy wyrazić wdzięczność tym, którzy nas zainspirowali i przez to wywarli wpływ na nasz sposób myślenia. Osoby te, których projekty zostały przez nas w kilku miejscach omówione, to Aaron Beck, Dian-ne Chambless, Alan Goldstein i nieżyjąca już doktor Claire Weekes. Dziękujemy również naszemu redaktorowi Timowi McIndoo, który od samego początku wierzył w sukces tej książki. Jesteśmy wdzięczni za jego starania o jej publikację oraz za wrażliwość i pełną zaangażowania pracę nad tekstem.

J. B. i A. B.

Przedmowa

Był czas, kiedy ja, Judith Bemis, myślałam, że jestem jedyną osobą na świecie, która kiedykolwiek doświadczyła ataku panicznego lęku. Nie miałam pojęcia, co się ze mną działo, i nikt, kogo pytałam, nie umiał udzielić mi odpowiedzi. Minęło osiemnaście lat zanim ktokolwiek przynajmniej nazwał to, co przeżywałam. Kiedy dowiedziałam się, co mi jest, byłam w stanie sobie pomóc i dzięki temu zmienić coś w swoim życiu. Wypracowując metody, które pozwoliły mi poznać samą siebie, zdałam sobie sprawę, że mogę uwolnić się od ataków lęku.

Przekroczywszy barierę strachu, zapragnęłam podzielić się odzyskaną wolnością z innymi. W 1986 roku założyłam organizację o nazwie Open Door (Otwarte Drzwi), grupującą ludzi pomagających osobom cierpiącym na lęk przestrzeni oraz inne rodzaje zaburzeń lękowych, i zaczęłam pracować nad programem autoterapii, który stał się treścią tej książki.

Pierwszy raz spotkałam Amra Barradę w 1983 roku. Amr opracowywał metody, które dowodziły niezwyklej wiedzy autora na temat lęku przestrzeni i podobnych zaburzeń. Wtedy po raz pierwszy dowiedziałam się o jego idei, że osoba chora powinna dopuszczać ataki lęku bez poczucia, iż musi nad nimi zapanować. Zrozumiałam, jak bardzo taki przyzwalający stosunek może pomóc w akceptacji siebie takiej, jaka jestem. To wielki krok na drodze do powrotu do zdrowia.

Jakiś czas później, pracując jako konsultantka w Klinice Medycyny Behawioralnej przy szpitalu Abbot-Northwestern w Minneapolis, zaproponowałam Amrowi współpracę nad programem autoterapii, który opierałby się właśnie na metodzie akceptacji siebie i posiłkowałby się pomysłem „dialogu wewnętrznego”. W dużej mierze został on opisany przez Amra w jego artykule zatytułowanym *A and B Self Talk: Alternatiue Coping Styles* (A i B: rozmowy ze sobą. Alternatywne sposoby pomocy). Wiedziałam, że jego rzetelna wiedza na temat przebiegu procesu zdrowienia, której dał wyraz, łagodnie przeprowadzając wariant rozmowy B, będzie dla tego procesu miała wielkie znaczenie. Pomimo że opracowany przez nas program był pomyślany jako poradnik dla członków Open Door, stało się oczywiste, że może on być pomocny każdemu, kto zmaga się z napadami panicznego lęku.

Wiemy z doświadczenia, że możliwe jest uwolnienie się od ataków paniki, które nieodmiennie prowadzą do unikania innych ludzi. Wie-

my, że nikt nie musi budzić się z obawą przed kolejną niespodziewaną falą lęku. Wiemy również, że można wyzwolić się z poczucia alienacji, nawiedzającego każdą osobę cierpiącą na tego typu zaburzenia.

Celem tej książki nie jest zastąpienie dobrego terapeuty, lecz zasugerowanie metod przydatnych w przewycięzeniu lęków, ataków paniki i chęci izolacji. Chcemy zaproponować dokładne przyjrzenie się sobie, aby lepiej siebie zrozumieć. Pragniemy również zachęcić czytelnika do dialogu wewnętrznego, który pozwala **oswoić lęk**.

Masz szczęście, że szukasz pomocy w czasach, gdy wiedza o rodzajach zaburzeń lękowych jest znacznie lepsza niż niegdyś. Zdajemy sobie sprawę, że to stwierdzenie cię nie pociesza - wiemy, jak bolesna jest choroba, z którą się zmagasz. Bardzo cierpisz. Najprawdopodobniej czujesz się samotny i opuszczony. Jednak odwagi - nasz program nie tylko poddaje pomysły strategii działania. *Oswoić lęk* daje nadzieję.

CZĘŚĆ 1

Jak dobrze wiedzieć

Jak dobrze wiedzieć, że nie jesteśmy sami,
Że możemy nazwać nasz ból.
Jak dobrze wiedzieć, że cierpienie można ukoić,
Że nic nam nie grozi
I że możemy czuć się bezpieczni.
Jak dobrze wiedzieć, że to tylko przelotne uczucie,
Które minie, jak wszystko inne.

Mój problem: lęk przed lękiem

„Dobry Boże! Co się ze mną dzieje?” Szybko wysiadłam z samochodu, mając nadzieję, że świeże powietrze przywróci mi siły. „Weź się w garść! Wszystko będzie dobrze!” - powtarzałam sobie, desperacko próbując odzyskać panowanie nad sobą. Nigdy tak naprawdę nie myślałam o śmierci. Ale stojąc tam sama w ciepły lipcowy poranek, zdałam sobie sprawę, że mogłabym umrzeć teraz, w najpiękniejszym okresie mojego życia. Byłam przerażona!

Judy

Wyobraź sobie przez chwilę, że jedziesz autostradą. Nagle, bez żadnego powodu, serce zaczyna ci bić jak oszalałe. Oddychasz z trudnością, nie możesz przełknąć śliny. Czujesz zawroty głowy, a kiedy zaciskasz ręce na kierownicy, widzisz, że są mokre od potu. Ogarnia cię panika. Próbujesz zrozumieć, co się dzieje, ale nasuwają ci się tylko bezładne myśli. Wytężasz siły, żeby dojść do siebie, ale im bardziej się starasz, tym bardziej sytuacja wymyka ci się spod kontroli. Powtarzasz sobie: „Uspokój się!”, ale uczucie paniki narasta. Próbujesz słuchać radia lub skupić się na jeździe, aby nie myśleć o tym, co się z tobą dzieje. Powoduje to jednak następną falę lęku! Sekundy wydają się trwać wiecznie. „Co będzie, jeśli teraz zemdleję? Może to atak serca!”

Zdrętwiały, przerażony na myśl o tym, co może się stać, wypatrujesz najbliższego zjazdu, gorączkowo szukając pomocy. Opuszczając autostradę, powoli się uspokajasz, ale wciąż jesteś niespokojny i zdezorientowany.

To, co ci się przydarzyło, mogło cię spotkać na targu, w kościele, w ulubionej restauracji lub w jakimkolwiek innym miejscu. **Przeżyłeś atak panicznego lęku.** Jego symptomy mogą być różne, ale reakcja jest zawsze ta sama - przerażenie!

Prawdopodobnie atak lęku zaczyna ci się kojarzyć ze zdarzeniem na autostradzie, wobec tego wnioskujesz: „Jeśli przytrafiło się to na autostradzie, równie dobrze może się zdarzyć wszędzie”. A ponieważ coraz więcej myślisz o powtarzających się napadach paniki, ich symptomy są coraz częstsze i wskutek tego unikasz różnych miejsc, ograniczając w ten sposób swój kontakt ze światem. Przychodzi czas, kiedy zaczynasz wierzyć, że jedynym naprawdę bezpiecznym miejscem jest twój dom. Tak właśnie rozpoczyna się koszmar. Z chwilą, kiedy znalazłeś się w zamkniętym kręgu wyznaczonym przez strach i próby jego uniknięcia, stałeś się ofiarą choroby znanej jako agorafobia, czyli lęku przestrzeni.

RODZAJE ZABURZEŃ LĘKOWYCH

Oswoić lęk opisuje pięć rodzajów zaburzeń lękowych rozpoznanych przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne: napady lęku panicznego związane z agorafobią, napady lęku niezwiązane z agorafobią, fobię społeczną, fobię prostą i uogólnione zaburzenia lękowe. Każde z tych zaburzeń jest postrzegane jako odrębny problem i każde może być rozpoznane na podstawie mniej lub bardziej przewidywalnych charakterystycznych zachowań.

CO JEST PRZYCZYNĄ ZABURZEŃ LĘKOWYCH?

Część naukowców twierdzi, że powtarzające się ataki panicznego lęku są uwarunkowane genetycznie. Inni badacze postrzegają te stany jako zaburzenia dotyczące zachowania. Dla niektórych osób zmagających się z lękiem lub napadami paniki diagnoza, że ich przypadłość jest dziedziczna, oznacza wyrok dożywocia. Ogarnia ich poczucie, że znaleźli się w sytuacji bez wyjścia, i nierzadko rezygnują z próby leczenia się. Inni, otrzymując wiadomość, że ich problem ma podłoże genetyczne, czują ulgę, ponieważ takie wytłumaczenie ich zachowania uwalnia od wstydu za to, w jaki sposób postępują.

Istnieje metoda umożliwiająca przewycięzenie lęku niezależnie od jego przyczyny oraz uporanie się z jego konsekwencjami. Bez względu na to, jak długo zmagaliśmy się z chorobą, możemy dojść do etapu, w którym nie będziemy odczuwać ciągłego strachu. W tej książce zdecydowanie opowiadamy się za metodą poznawczą. *Oswoić lęk* daje Ci pewność, że ciągle jesteś w stanie kierować swoim życiem, walczyć z napadami paniki, by w końcu powrócić do zdrowia.

Wpływ otoczenia

Jakie środowisko najbardziej sprzyja rozwojowi zaburzeń lękowych? Może zostaliśmy wychowani przez zbyt wymagających rodziców czy opiekunów, których wygórowane oczekiwania ukształtowały w nas poczucie, że nic nie potrafimy zrobić dobrze lub w ogóle do niczego się nie nadajemy. Z drugiej strony, nasi rodzice mogli być zbyt opiekuńczy, przez co wpoili nam przekonanie, że nie poradzimy sobie bez czyjejs pomocy. Mogliśmy również czuć się zaniedbani lub odrzuceni; Wielu z nas, którzy kiedykolwiek zmagaliśmy się z napięciem i strachem, pochodzi z rodzin patologicznych. Część dorastała w domu alkoholików i przez to już w bardzo wczesnym wieku doświadczyła, znaczy ciągły strach. Będąc dziećmi, nieustannie żyliśmy nad przepaścią, nie wiedząc, co przyniesie następny dzień. Żyliśmy w świecie, który nie był ani bezpieczny, ani uporządkowany. Źle traktowani, czuliśmy się bezbronni i coraz bardziej niepewni. Na własny użytek wypracowaliśmy takie metody obrony, jak unikanie innych skrywanie prawdziwych uczuć i nieustanną potrzebę, aby mieć się na baczności.

Wpływ stresu

Wielu z nas doświadczyło różnego rodzaju stresu jeszcze zanim zaczęliśmy odczuwać pierwsze poważne objawy zaburzeń lękowych. Niektórzy przebywali w stanie tak silnego zdenerwowania, że nie potrafili nad nim zapanować. Ci spośród nas, którzy cierpią na zaburzenia lękowe często uciekają się do różnych sposobów radzenia sobie ze stresującymi wydarzeniami. Jednak przeważnie te metody jedynie pogarszają sytuację. Stawiamy sobie ogromne wymagania, powtarzamy sobie, że nie możemy się poddać i że skoro inni świetnie sobie dają radę w konkretnej sytuacji, dla nas również nie powinno to być problemem. Ale im bardziej staramy się nie przejmować jakimś zdarzeniem, tym bardziej jesteśmy podenerwowani, a sytuacja, w jakiej się znajdujemy, staje się źródłem coraz większego napięcia.

Wielu ludzi zmagających się z zaburzeniami lękowymi przeżyło ciężką chorobę, śmierć bliskiej osoby, stratę przyjaciela, rozstanie, rozwód, przeprowadzkę lub inne podobne wydarzenie. Utrata kogoś lub czegoś zdaje się najczęstszą przyczyną naszych kłopotów. Lęk przed rozłąką z kimś bliskim lub samotnością może być echem podobnych obaw z dzieciństwa. Część z nas doświadczyła rozterek wynikających z osłabienia więzi emocjonalnych, szczególnie tych łączących nas z rodzicami. Niezwykle częste są problemy wynikające ze zbytnej zależności od innych lub ze strachu przed byciem porzuconym. Zazwyczaj nie potrafimy dostrzec różnicy pomiędzy samotnością odczuwaną na skutek straty bliskiej osoby a wyizolowaniem, jakie towarzyszy nam podczas jazdy autostradą. Nie jesteśmy w stanie dostrzec, że oba te wypadki wywołują w nas takie same obawy, mimo że są czymś innym. Stres związany z utratą kogoś ważnego jest dla nas zrozumiały, lecz nikt nie zdołałby nas przekonać, że nie należy wpadać w panikę podczas jazdy autostradą.

Wpływ emocji

Naszym typowym odruchem jest próba pozbycia się negatywnych emocji. Nie akceptujemy wszystkich naszych odczuć, bez względu na to, czy są one negatywne czy też nie. Jednak niezwykle ważne jest, aby nie wstydić się swoich emocji, niezależnie od tego, jakie mają zabarwienie, ponieważ niedopuszczanie ich do siebie wzmacnia napięcie. W bardzo typowy dla nas sposób interpretujemy nawet najprost-

4. **Wszystko pod kontrolą.** Ta strategia polega na próbie trzymania w ryzach swoich uczuć i niedopuszczania katastroficznych myśli, które wydają się same nasuwać: „Nie mogę pozwolić, aby cokolwiek wymknęło mi się spod kontroli! Jeżeli tak się stanie, będę tracić panowanie nad sobą, a to byłoby poniżające!”.
5. **Eliminowanie.** Z wszystkich pięciu ta strategia zdaje się mieć największy wpływ na nasze postępowanie. Bazuje ona na stosowaniu uników, odciąganiu uwagi, podejmowaniu niechcianych decyzji, wycofywaniu się z życia publicznego, kamuflażu, przeczeniu samemu sobie, analizie każdej sytuacji, ograniczaniu swoich potrzeb oraz innych metod mających na celu „pozbycie się” niechcianych emocji, refleksji czy reakcji. Oczywiście, emocje, refleksje i spontaniczne reakcje są trudne do wyeliminowania, dlatego też próba ich usunięcia wywołuje w nas coraz większy niepokój.

Inne czynniki

Często ogarnia nas wrażenie, że nie mamy wpływu na to, co robimy. Czujemy się bezbronni i nie potrafimy być równorzędnymi partnerami w naszych związkach. Nie umiemy ustalić granic ani mówić o swoich potrzebach. Nasze poczucie wartości często zależy od tego, co o nas sądzą inni. Bezustannie zabiegamy o czyjąś przychylną opinię po to, aby poczuć się akceptowanym lub po prostu, żeby zyskać dobre samopoczucie. Niskie poczucie wartości oraz brak pewności siebie powstrzymują nas przed podejmowaniem ryzyka. Przez to często czujemy się jak w matni.

W wielu wypadkach mamy wrażenie, że życie stało się maszyną, nad którą straciliśmy kontrolę. Czując zewsząd naciski, niemal nie jesteśmy w stanie znaleźć dla siebie czasu, aby się odprężyć. Bez przerwy powtarzamy sobie, że nie zdążymy wykonać swoich obowiązków, nawet tych najprostszych. Czy wobec tego należy się dziwić, że nie potrafimy zapanować nad swoim życiem, a lęk i poczucie paniki stały się jego nieodłączną częścią?

ZABURZENIA LĘKOWE A ALKOHOL

Osoby cierpiące na różne rodzaje zaburzeń lękowych, a w szczególności na lęk przestrzeni, mają skłonności do sięgania po używki, zwłaszcza alkohol, aby zagłuszyć objawy choroby. W wielu wypadkach może się zdarzyć, że agorafobia powstanie w wyniku nieodpowiednich prób radzenia sobie z narastającym poczuciem niepokoju¹. Badania wykazały, że jedna trzecia alkoholików zmagających się z tą chorobą przyznaje, iż zaczęli pić po to, aby zredukować lęk².

W artykule z 1990 roku Kushner wraz z innymi badaczami wysunął tezę, że istnieje wzajemne powiązanie pomiędzy odczuwaniem lęku a spożywaniem alkoholu. Człowiek zaczyna pić z przekonaniem, że alkohol pomoże mu opanować niepokój, co prowadzi do coraz częstszego sięgania po kieliszek, a to z kolei jeszcze bardziej pobudza napięcie i powoduje wzmożoną chęć ukojenia nerwów. Kushner zakłada, że im bardziej człowiek staje się niespokojny, tym więcej pije, aby ukoić lęk, i w ten sposób dochodzi do przekonania, że alkohol łagodzi napięcie.

Inne badanie wykazało, że 10-40% alkoholików miewa ataki panicznego lęku, a około 10-20% osób z zaburzeniami lękowymi spożywa zbyt duże ilości alkoholu lub innych używek. Jednym z interesujących wyników tego badania jest fakt, że większość ludzi zmagających się jednocześnie z alkoholizmem i stanami lękowymi twierdzi, iż odczuwali niepokój jeszcze zanim sięgnęli po kieliszek. Wcześniejsze badanie o podobnym charakterze również wykazało, że u testowanych osób zaburzenia lękowe zazwyczaj pojawiają się wcześniej niż problem alkoholowy: 59% osób cierpiących na tę chorobę podaje, że picie alkoholu pomaga w opanowaniu lęku⁴. Potwierdza to fakt, że w wielu wypadkach właśnie rosnący niepokój jest przyczyną alkoholizmu.

- 1 Kushner, M. G., Sher, K. J., Beitman, B. D. (1990). The Relation Between Alcohol Problems and the Anxiety Disorders. *The American Journal of Psychiatry* 147, s. 685-695.
- 2 Bibb, J., Chambless, D. L. (1986). Alcohol Use and Abuse Among Diagnosed Agoraphobics. *Behaviour Research and Therapy* 24, s. 49-58.
- 3 Cox, B. J., Norton, G. R., Swinson, R. P., Endler, N. S. (1990). Substance Abuse and Panic-Related Anxiety: A Critical Review. *Behaviour Research and Therapy* 28, s. 385-393.
- 4 Chambless, D. L., Cherney, J., Caputo, G. C., Rhenstein, B. J. G. (1987). Anxiety Disorders and Alcoholism: A Study with Inpatient Alcoholics. *Journal of Anxiety Disorders* 1, s. 29-40.

Charakterystyczną cechą tych z nas, którzy cierpią na zaburzenia lękowe, jest to, że wymagamy od siebie rzeczy niemożliwych do spełnienia. Dlatego też podobne oczekiwania wiążemy z powrotem do zdrowia: chcemy, żeby stało się to jak najszybciej i bez żadnych przeszkód. Jednak im więcej się spodziewamy względem odzyskania zdrowia oraz im bardziej chcemy je przyspieszyć, tym większe jest prawdopodobieństwo tego, że nasze wysiłki nas rozczarują.

Ponieważ lęk na dobre zadomowił się w naszym codziennym życiu, a negatywna samoocena stała się nieodłącznym sposobem myślenia i pozornego rozwiązywania problemów, bardzo prawdopodobne jest, że z początku niewiele się zmieni. Rekonwalescencja wymaga czasu, a im więcej go sobie damy, tym trwalsze efekty przyniesie powrót do zdrowia. Wyszukiwanie negatywnych cech, których nie udało się zwalczyć, wydaje się być dobrym pomysłem do czasu, kiedy spostrzeżemy, że znów zaczynamy widzieć w sobie same wady. James Kavanaugh w swojej książce pod tytułem *Search* (Poszukiwanie) zachęca czytelników, aby „spieszyć się powoli”. Jeżeli kiedykolwiek ktoś z powodzeniem stosował tę metodę, to właśnie przy leczeniu zaburzeń lękowych. Jednak propozycja, aby nie liczyć się z czasem w trakcie powrotu do zdrowia, nie będzie dla nas łatwa do przyjęcia, zważywszy na to, że już teraz mamy wrażenie, iż życie przepływa nam przez palce.

Kiedy wykształcimy w sobie przyzwalający stosunek do ataków paniki, nie będziemy się ich obawiać, stracą one swoją siłę i będą się pojawiać coraz rzadziej, aż do momentu, gdy spostrzeżemy, że nie boimy się już niespodziewanej fali lęku. Stając się bardziej pewni siebie i gotowi do podjęcia ryzyka, poświęcamy coraz mniej uwagi obawom' dotyczącym napadom paniki. Nie musimy już przyklejać sobie etykiet-; ki „osoby cierpiącej na agorafobię” (ani określać siebie w żaden inny sposób). Możemy postrzegać siebie jako normalnych ludzi. Wzmoczone napięcie czy nasilony niepokój stają się nieistotną częścią naszego obrazu „ja”.

Powrót do zdrowia nie oznacza, że już nigdy nie będziemy się bać. Nikt nie może oczekiwać, że kiedykolwiek całkowicie uwolni się o', odczuwania lęku. Jednak nasze napięcie osłabnie i będzie dużo ła-twiejsze do opanowania. Im mniejsze będą nasze oczekiwania względem odzyskania zdrowia, tym większe może ono przynieść efekty. I więcej czasu sobie damy, tym szybciej wyzdrowiejemy. Trudno z akceptować czy pojąć tego typu paradoksy. Z początku nie wydają s' one ani zrozumiałe, ani w jakikolwiek sposób pomocne. Jednakże

w trakcie czytania tej książki wiele z paradoksów związanych z procesem zdrowienia przestanie budzić twoje wątpliwości, a to sprawi że rekonwalescencja przebiegnie dużo sprawniej

Powrót do zdrowia to nie tylko uwolnienie się od lęku czy ataków paniki. Oznacza on również rozwój własnej osobowości i świadomości tego, kim jestem. Okres rekonwalescencji to czas na analizę przeszłości i uświadomienie sobie, w jak trudnych warunkach podjęliśmy decyzję o walce z chorobą. Ta refleksja nieodmiennie pozostawia w nas poczucie spełnienia i satysfakcji. Zyskujemy cenną umiejętność odczytywania swoich potrzeb i pragnień oraz wypracowujemy metody które mogą pomóc odmienić nasze życie.

SŁOWO WSTĘPNE O PROGRAMIE AUTOTERAPII

W niniejszej książce proponujemy następujący trzyczęściowy program autoterapii: (a) opanowanie lęku, (b) zastosowanie metody dialogu wewnętrznego oraz (c) kształtowanie świadomości stylu życia, jakie wiemy. „Opanowanie lęku” zawiera strategie zwalczania zarówno ataków paniki, jak i przewlekłych lub uogólnionych zaburzeń lękowych. „Metoda dialogu wewnętrznego” wyjaśnia, w jaki sposób nasza samoocena wpływa na powstawanie i pogłębianie się symptomów zaburzeń lękowych, ale również, jak może ułatwić ich złagodzenie (wszystkie przykłady zilustrowane są opisami konkretnych sytuacji). „Kształtowanie świadomości stylu życia” pomaga lepiej zrozumieć swoje odczucia i przeanalizować relacje z innymi, ułatwia też obiektywne spojrzenie na to, jak radzimy sobie w codziennych sytuacjach i w jaki sposób nasze zachowanie mogłoby nas chronić przed napadami paniki.

Wszystkie części są omawiane łącznie z opisem każdej z czternastu strategii działania. W ten sposób łatwiej skoncentrować się na analizie poszczególnych metod i dostrzec związek pomiędzy sposobem, w jaki próbujemy opanować lęk, a techniką radzenia sobie z codziennymi problemami. Każda ze strategii działania jest połączona z zastosowaniem metody dialogu wewnętrznego i przemyśleniem swojego sposobu zachowania, mającym na celu uzyskanie świadomości własnej osoby. Podsumowaniem każdej analizy jest wypowiedź ilustrująca dany problem.

Jeżeli sugerowany program autoterapii miałby być opisany jednym słowem, nazwalibyśmy go: **akceptacja**. Zachęcamy do akceptacji swoich myśli, uczuć, lęku, a nawet paniki. Zachęcamy, aby dopuszczać do siebie te odczucia, a niekiedy nawet ich oczekiwać. Żaden punkt programu nie zakłada, że musimy w jakiś sposób zająć się problemem doświadczanych zaburzeń lękowych (np. próbować się ich pozbyć lub je kontrolować). Staramy się nie używać słów takich, jak **powinieneś** czy **musisz**, ponieważ są one zbyt mocno związane z taką metodą opanowywania niepokoju, która powoduje panikę. W zamian proponujemy bardziej przystępny sposób zwalczania lęku, w większym stopniu przyzwalający na niepowodzenie i kładący mniejszy nacisk na zobowiązania i potrzebę bycia perfekcyjnym.

Ponieważ książka ta jest adresowana do czytelników, którzy zetknęli się już z różnorodną terminologią dotyczącą omawianych przez

nas problemów, wymiennie używamy takich określeń, jak agorafobia, fobia, panika, napad panicznego lęku, niepokój i atak lęku.

Opanowanie lęku

Metoda nazwana przez nas „opaniem lęku” różni się od innych sposobów zwalczania zaburzeń lękowych tym, że zachęca do wykształcenia w sobie przyzwalającego stosunku do odczuwanego niepokoj. Pozwala to powrócić do zdrowia, omijając etap podporządkowywania się nakazom. Inaczej mówiąc, taki sposób umożliwia nam zaakceptowanie faktu, że mamy problem. Metoda ta nie zakłada, iż **powinniśmy** się odprężyć lub **musimy** się uwolnić od katastroficznych myśli. Nie głosi, że **trzeba** reagować pozytywnie, bo to przecież niemożliwe. Nie zawiera zasady, że **nigdy nie powinniśmy** wycofywać się z sytuacji, z którą nie potrafimy sobie poradzić. Takie założenia byłyby powieleniem metody samooceny, która w dużym stopniu przyczyniła się do powstania problemu związanego z odczuwaniem ataków lęku. Dla wielu ludzi pomysły opisane w tej książce mogą wydać się paradoksalne lub irracjonalne, jednak są one najbardziej naturalną i skuteczną drogą do odzyskania zdrowia.

Relaks. Jednym z najważniejszych punktów przedstawionego tu programu autoterapii jest założenie, że nie powinniśmy zmuszać się do odprężenia. Nie znaczy to, że relaks nie jest potrzebny. Z całą pewnością taki stan może przynieść jak najbardziej korzystne efekty, szczególnie wtedy, gdy stwierdzimy, iż ataki paniki występują rzadziej w tym okresie, kiedy relaksowi poświęcamy więcej czasu. Jednakże u tych z nas, którzy cierpią na zaburzenia lękowe, **zmuszanie się do** samokontroli lub odpoczynku, potęguje jedynie niepokój. Gdy trudno nam się odprężyć, mamy wrażenie, że nie jesteśmy w stanie wykonać czegoś, z czym nikt nie powinien mieć problemu. Tak naprawdę musimy się **nauczyć, jak zaakceptować swój lęk**. Pierwszy krok na drodze do prawdziwego odprężenia to pozbycie się poczucia, że powinniśmy się zrelaksować, oraz przyzwolenie sobie na odczuwanie niepo-: koju. Innymi słowy, pozwólmy sobie na początku na zaakceptowanie: faktu, iż możemy mieć problem. W momencie, gdy przyjmiemy tę zasadę, można zacząć szukać wyjścia z męczącej nas sytuacji.

Stosowanie uników. W proponowanym przez nas programie i wyjaśniamy wiele aspektów problemu związanego ze stosowaniem

uników. To prawda, że często wystrzegamy się sytuacji, w których stajemy się niespokojni lub w których doznajemy ataku panicznego lęku. Prawdą jest również, iż pamiętając o przykrym doświadczeniu, staramy się nie uczestniczyć w nim więcej. W efekcie podobne sytuacje, często mniej stresujące niż ta pierwsza, która wywołała w nas strach, napawają nas lękiem. Zaczynamy uciekać od otoczenia i w ten sposób zawężać kontakt ze światem, sporadycznie tylko godząc się na opuszczenie bezpiecznej przystani, jaką stał się dom. Można dostrzec charakterystyczny sposób zachowania osoby cierpiącej na agorafobię: na przykład robiąc zakupy na dużym targowisku, doświadcza ona napadu paniki, po czym ucieka do domu, przysięgając sobie, że już nigdy tam nie wróci. Wkrótce taka osoba omija wszystkie targowiska, a jakiś czas później unika wchodzenia do sklepów, ponieważ boi się, że również tam może dostać ataku lęku. W końcu przestaje kupować nawet w najbliższym kiosku z warzywami.

Wydawać się może, że wszystko, co musimy zrobić, to powstrzymać chęć ucieczki i zaprzestać unikania sytuacji, których się boimy. Niestety, nie jest to takie proste. Zazwyczaj bardzo się staramy, aby **nie uciekać** z miejsc, które nas przerażają, a jeśli już to zrobimy, tak samo mocno próbujemy później tych miejsc nie unikać. Sposób, w jaki do siebie mówimy, jest bardzo zawiły - z jednej strony przekonujemy siebie, że nie jesteśmy w stanie zostać i musimy wyjść, z drugiej powtarzamy w myślach, iż musimy zostać, ponieważ wyjście równałoby się tchórzostwu.

Nie można jednocześnie być w danym miejscu i je opuścić, ale tego właśnie od siebie wymagamy. Ponieważ odrzucamy wszystkie inne możliwości, zostajemy bez wyjścia. Jest to typowy przykład sytuacji, którą określa się stwierdzeniem: „I tak źle, i tak niedobrze”. Mamy wrażenie, że wpadliśmy w sidła, z których ani nie można się wydostać, ani nie sposób w nich pozostać. Czując się zagrożeni, jesteśmy bardziej podatni na doświadczenie ataku paniki. To najistotniejszy powód, dla którego napady panicznego lęku najczęściej pojawiają się w sytuacjach, których się obawiamy. Z tej przyczyny również zachowania prowadzące do ucieczki i unikania otoczenia są tak uporczywe i dlatego też nie można ich zmienić jedynie przez nakazywanie sobie, co mamy robić.

Rozwiązaniem naszego problemu jest akceptacja faktu, iż **zarówno pozostanie, jak i opuszczenie** miejsca, w którym przebywanie wywołuje nasz niepokój, jest reakcją, do której mamy prawo. Nie wystarczy zmusić się do wytrwania w sytuacji, której się boimy, ponie-

waż byłoby to tylko połowiczne rozwiązanie. Równie ważne jest, abyś my zdali sobie sprawę, że w każdym momencie możemy i jesteśmy w stanie wycofać się z konkretnej sytuacji. Kiedy już pozwolimy sobie opuścić dane miejsce, łatwiej będzie nam w nim pozostać, ponieważ zostanie usunięta główna przeszkoda, która nas przed tym powstrzy-mywała.

Katastroficzne myśli. Istnieje szczególny rodzaj lęku, często nazywany lękiem przed lękiem, który charakteryzuje się postawą katastroficzną. Poczucie katastrofizmu najczęściej sygnalizowane jest poprzez zwrot: „Co będzie, jeśli?“, na przykład: „Co będzie, jeśli pójdę na targ i zemdleję?“ lub „Co będzie, jeśli jadąc autostradą, dostanę ataku serca, stracę kontrolę nad pojazdem i spowoduję wypadek?“ Tego typu myśli bardzo nas przerażają, dlatego też wielu ludzi, którym takie emocje nie są obce, uważa, iż powinni nauczyć się je kontrolować. Myśli te same w sobie nie są szkodliwe, nawet jeśli wywołują nieprzyjemne odczucia. Tak naprawdę właśnie temu powinny służyć Nie jest niczym złym, jeżeli bierzemy pod uwagę możliwość spowodowania wypadku na autostradzie, bowiem dzięki temu możemy być bardziej ostrożni podczas jazdy. Problem pojawia się wtedy, gdy katastroficzne myśli prześladowają nas nieustannie. Męczy nas fakt, że trudno je opanować. Im bardziej staramy się je kontrolować lub całkowicie odrzucić, na przykład poprzez próbę zajęcia się czymś innym, powraca-cają ze zdwojoną siłą. Możliwe, że myśli te nawiedzają nas tak często i niemal automatycznie dlatego, iż tak bardzo staramy się o ni zapomnieć.

Katastroficzne myśli, które nas opanowują, różnią się znacznie innych naszych odczuć. Skupiamy na nich całą uwagę, analizujemy i przeróżne sposoby oraz obmyślamy strategie, które miałyby nam pomóc zwalczyć. Jednym z przykładowych sposobów, w jaki interpretujemy swoje myśli, jest wyobrażenie, iż są one dowodem naszej odmie: ności lub ułomności: „Dlaczego w ogóle tak pomyślałem? Przecież śmieszne! Nie powinienem myśleć w ten sposób!“. Nie ma żadnej powodu, dla którego mielibyśmy tak traktować swoje odczucia, jednak faktem jest, iż rzeczywiście mamy do nich tak nieprzychylny stosunek. Jeśli przyjrzymy się dokładnie wyżej cytowanemu opisowi naszego sposobu myślenia o swoich odczuciach, zauważymy, że jego nieodłączną częścią jest **wstyd**.

Poniżej przedstawiamy czternaście strategii pomagających opanować lęk:

1. Postarajmy się pogodzić z tym, że niekiedy mamy wrażenie, iż w wyniku dręczącego nas niepokoju straciliśmy kontrolę nad swoim życiem. W momencie, gdy bez oceniania siebie w jakikolwiek sposób zaakceptujemy fakt, że cierpimy na zaburzenia lękowe, uczynimy istotny krok na drodze do odzyskania zdrowia.
2. Za nasz lęk i panikę w dużej mierze jest odpowiedzialne to, jakiego typu rozmowy przeprowadzamy sami ze sobą, gdyż mogą one wywoływać wstyd i stawianie sobie zakazów. Kontynuowanie niewłaściwych dialogów wewnętrznych może spowodować prawdziwy problem, ponieważ wzmagają one i przedłużają te uczucia. Pomóc sobie możemy, ćwicząc przeprowadzanie właściwych rozmów wewnętrznych. Dobrze jest zacząć od wykształcenia w sobie przekonania, że mamy prawo do odczuwania lęku.
3. Postarajmy się nie przeciwstawiać atakom lęku czy paniki; spróbujmy się nimi nie martwić. Postarajmy się nie kojarzyć tych zaburzeń z poczuciem zagrożenia.
4. Gdy stajemy się niespokojni, spróbujmy spowolnić nie tylko nasze ruchy, lecz również myśli. Gdy czujemy, że mamy ochotę przyspieszyć, postarajmy się skoncentrować na tym, co się dzieje w danej chwili.
5. W momencie doświadczenia napadu paniki, naszą pierwszą reakcją jest próba jego opanowania. Spróbujmy tego nie robić, ponieważ im mniej będziemy się starali utrzymać kontrolę nad sobą, tym łatwiej nam to przyjdzie.
6. Postarajmy się zaryzykować i przestać nieustannie unikać miejsc i sytuacji, które wywołują nasz niepokój. Spróbujmy siebie przekonać, że nic nam nie grozi i że **potrafimy** zachowywać się naturalnie nawet wtedy, gdy nie czujemy się zbyt dobrze.
7. Gdy przyjdą nam do głowy katastroficzne myśli wyrażające się w słowach: „Co będzie, jeśli“, starajmy się z nimi nie walczyć. Dobrze będzie, jeżeli zdamy sobie sprawę, że to tylko przeczucia, które nie muszą się sprawdzić. Spróbujmy również wykształcić w sobie przekonanie, że jesteśmy bezpieczni.

8. Postaramy się wypracować bardziej użyteczny stosunek do naszej choroby poprzez zyskanie wiedzy na jej temat. Dzięki temu pozabawimy odczuwane dolegliwości otoczki tajemniczości. Przez rozmowę o zaburzeniach, których doświadczamy, zrzucamy również przytłaczający ciężar, jakim jest wstydlivy sekret.
9. Wiedząc o nieuchronności wystąpienia sytuacji, w której odczuwamy lęk, starajmy się zbytnio nie oczekiwać, iż będziemy w stanie opanować niepokój. Wydarzenie tego typu potraktujmy raczej jako okazję do **ćwiczenia** umiejętności zwalczania lęku.
10. Postaramy się traktować każdy nawrót choroby jako naturalny i niezbędny, ale jedynie przejściowy etap na drodze do powrotu do zdrowia. Pamiętajmy, że pomimo naszego wrażenia, jakbyśmy za każdym razem zaczynali od początku, tak naprawdę ciągle robimy krok naprzód.
11. Postaramy się nie zwracać uwagi na to, jak długo trwa rekonwalescencja. Spróbujmy nie wyznaczać temu procesowi żadnych ram czasowych. Postaramy się zaakceptować nasze terażniejsze możliwości bez porównywania ich z wcześniejszymi sukcesami. Spróbujmy również pogodzić się z możliwością przyszłych stanów lękowych.
12. W procesie powrotu do zdrowia możemy dojść do etapu, w którym nie będziemy przewidywać następnych ataków. Z chwilą, kiedy przestaniemy o nich myśleć, będą coraz rzadsze.
13. Pomimo że czasami czujemy się bezradni, postaramy się przyjąć zasadę, iż każdy z nas ma w sobie siłę, którą może wykorzystać, jeśli zajdzie taka potrzeba.
14. Kiedy zyskamy większą wiedzę o dręczącej nas chorobie, a także gdy będziemy coraz szybciej powracać do zdrowia, możemy sobie również pomóc dzięki opiece nad tymi, którzy potrzebują naszego wsparcia i otuchy.

Metoda dialogu wewnętrznego

Przeprowadzenie dialogu wewnętrznego jest niezwykle ważną częścią przedstawionego tu programu autoterapii, ponieważ stanowi on przeciwwagę dla samooceny, która w tak znaczący sposób przyczynia się do powstania oraz pogłębienia odczuwanych przez nas stanów lęko-

wych. To, co myślimy na początku ataku paniki, ma znaczenie dla jego natężenia i czasu trwania. Może również wpływać na sposób traktowania problemu, z którym się borykamy. Przykładowo, jeśli postrzegamy nasz lęk lub napady paniki jako przynoszące wstyd lub będące nie do przyjęcia, mówimy do siebie w sposób rozkazujący i wywołujący poczucie winy - nazywamy to „wariantem rozmowy A”. Charakterystyczne stwierdzenia tego typu są następujące: „To straszne! Przecież to nie powinien być dla mnie problem! Musi się ze mną dziać coś okropnego!”. Wszystkie takie myśli nas przerażają i pobudzają lęk, podczas gdy i tak jesteśmy wystarczająco niespokojni.

Istotą rozmowy A jest obraźliwa i obdzierająca z godności próba kontroli naszego życia. Nie ma w tej metodzie miejsca na niedoskonałość czy porażkę, a charakteryzuje ją nacisk na perfekcjonizm i posłuszeństwo. To metoda, która nieustannie powoduje nasze kłopoty.

Powrót do zdrowia zależy od tego, czy będziemy w stanie w inny sposób kierować swoimi myślami, emocjami czy zachowaniem. Jest to nowa metoda nazwana „wariantem rozmowy B”, która przeciwstawia się wcześniej wspomnianej rozmowie A. To niemożliwe, aby wariant B całkowicie zastąpił poprzedni system - im bardziej się o to staramy, tym bardziej wariant A wpływa na naszą psychikę. Największy problem związany ze sposobem mówienia A to fakt, iż zakorzenił się on na dobre w naszej świadomości i dlatego też prawdopodobnie jeszcze przez długi czas będzie charakterystyczną cechą naszej osobowości. Najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić na początku autoterapii, jest wypracowanie nowej metody, która pomogłaby nam wykształcić inny stosunek do wszystkich naszych problemów, a w szczególności do choroby, z którą się zmagamy.

Nowa metoda podsuwa pomysły, które stanowią przeciwwagę dla wcześniejszego systemu. W całkowicie odmienny sposób dostarcza informacji o nas i świecie, w którym żyjemy. Nie ma na celu wywołania w nas wstydu, lecz próbuje wzmocnić nasze poczucie wartości. Metoda ta skłania nas do tolerancji wobec własnego zachowania, dopuszcza niedoskonałość i niepowodzenie. Sposób polegający na przeprowadzaniu rozmowy B nie wymaga od nas perfekcjonizmu ani niczego nie nakazuje. Wykształca wyrozumiałość względem naszych lęków, katastroficznych myśli, uników czy nawet nawrotu choroby. Jest metodą głęboko humanistyczną, która pozwala nas akceptować takimi, jakimi jesteśmy, razem z naszymi niedoskonałościami czy przewrażliwionym stosunkiem do otoczenia.

Na początku rekonwalescencji powinniśmy dokładnie przeanalizować sposób mówienia, który nazwaliśmy wariantem rozmowy A. Dostrzeżemy wówczas nierozzerwalny związek pomiędzy tą metodą a naszymi zaburzeniami. W pewnym momencie zadamy sobie pytanie, co zrobić z dylematem związanym z przeprowadzaniem rozmowy A. Czy mamy kontrolować każde słowo? Czy może powinniśmy usilnie się starać, aby nie mówić do siebie w taki sposób? Przyjęcie powyższych sugestii oznaczałoby jedynie próbę zwalczania rozmowy A poprzez stosowanie metod, które wykształciły w nas taki sposób mówienia. Bardziej pozytywne rezultaty przyniosłoby wyćwiczenie umiejętności przeprowadzania dowartościowującego nas dialogu wewnętrznego (wariantu rozmowy B), który można by przeciwstawić sposobowi mówienia A, tak żeby dążyć przynajmniej do osiągnięcia równowagi w korzystaniu z tych dwóch metod.

Na początku zrealizowanie nowej metody będzie prawie niemożliwe, na skutek czego ciągle będziemy wracać do starego sposobu, co okaże się bardzo przygnębiające. Jednak jest to proces naturalny. Powoli, lecz konsekwentnie będziemy przyzwyczajając się do wydźwięku rozmowy B, aż jej przeprowadzanie stanie się oczywistą metodą radzenia sobie w różnych sytuacjach. Kiedy już się tak stanie, będzie to sygnał, iż doszliśmy do ważnego etapu na drodze powrotu do zdrowia.

Kształtowanie świadomości stylu życia

Jak już wspomnieliśmy, każda strategia mająca pomóc w zwalczeniu lęku oraz związana z nią metoda dialogu wewnętrznego łączy się z umiejętnością bycia świadomym tego, kim jesteśmy. Pozwala nam to dostrzec związek pomiędzy sposobem, w jaki próbujemy opanować niepokój lub napady paniki, a metodą, za pomocą której staramy się radzić sobie ze sprawami dnia codziennego.

Analiza świadomości własnego stylu życia nie ma na celu podsuwania gotowych pomysłów, nie podpowie też, w jaki sposób mamy je zmienić. Ma ona skłonić nas do przyjrzenia się temu, jak próbujemy rozwiązywać codzienne kłopoty oraz jak taka metoda wpływa na natężenie lęku, który odczuwamy. W większości wypadków taka analiza po prostu pozwala nam spojrzeć na daną sytuację z innej, bardziej pomocnej perspektywy. W niektórych wypadkach może nasunąć myśl o zastosowaniu innego rozwiązania niż dotychczas.

Podczas gdy strategie pomocne w opanowaniu lęku służą zwalczaniu objawów choroby, analiza stylu życia i jego rozumienia pozwala nam dostrzec te przyczyny zaburzeń lękowych, które powstały w wyniku kontaktów z otoczeniem. Jej celem jest zyskanie większej wiedzy o naszych odczuciach i relacjach z innymi. Często zdajemy sobie sprawę, iż pewna dziedzina życia - może to być nasza praca, styl bycia, kontakty z przyjaciółmi czy religia, którą wyznajemy - stała się dla nas pułapką, z której nie potrafimy się wydostać. Będąc coraz bardziej tego świadomi, zaczynamy dostrzegać związek pomiędzy naszym poczuciem bezradności a atakami lęku. Zaczynamy rozumieć, że istnieją sposoby, które mogą pomóc odmienić nasze życie. W trakcie rekonwalescencji uświadamiamy sobie coraz bardziej, że napady paniki nie zdarzają się bez przyczyny - zawsze istnieje powód, który je wywołuje. Poniżej przedstawiamy czternaście zasad kształtowania świadomości stylu życia, jakie się wiedzie:

1. Zdaję sobie sprawę, że mogę być swoim najgorszym krytykiem. Postaram się być mniej krytyczny wobec siebie, bardziej wyrozumiały i tolerancyjny wobec własnych niedoskonałości, a jednocześnie dostrzegając swoje zalety.
2. Zdaję sobie sprawę, że pomogłoby mi przeprowadzanie dowartościowującego dialogu wewnętrznego, który pozwala na zaakceptowanie siebie takiego, jakim jestem. Jestem świadomy destrukcyjnego wpływu swojej negatywnej samooceny.
3. Zdaję sobie sprawę z tego, jak ważne jest, abym bez skrępowania wyrażał swoje emocje. Postaram się okazywać uczucia bez oceniania siebie oraz spróbuję nie bronić się przed ich wyrażaniem.
4. Zdaję sobie sprawę, że mam skłonności do tego, aby wszystko robić szybko. Postaram się więcej odpoczywać, stawiać sobie mniejsze wymagania i bardziej cieszyć się chwilą teraźniejszą.
5. Zdaję sobie sprawę, że czasami mam wrażenie, iż nie jestem w stanie panować nad swoim życiem, co sprawia, że czuję się bezradny i zniechęcony. Postaram się odprężyć, być bardziej spontaniczny i dostrzegać możliwość różnych wyborów.
6. Zdaję sobie sprawę, że często stosuję uniki jako metodę radzenia sobie z nieprzyjemną sytuacją. Postaram się nie uciekać przed trudnościami. Jeżeli nie będę w stanie w ten sposób nic

- zmienić, spróbuję przyjrzeć się danej sytuacji z innej perspektywy, tak abym nie czuł się bezradny lub osaczony.
7. Zdaję sobie sprawę, że moje skłonności do widzenia wszystkiego w czarnych barwach utrudniają mi dostrzeganie pozytywnych efektów spraw. Postaram się akceptować zarówno moje dobre, jak i złe przeczucia; spróbuję ich nie odrzucać ani nie starać się myśleć o czymś innym.
 8. Zdaję sobie sprawę, że czasami unikam analizowania nieprzyjemnych zdarzeń poprzez próbę odwrócenia od nich myśli lub wypaczania ich faktycznego przebiegu. Postaram się obiektywnie im przyjrzeć i wyciągnąć z nich odpowiednie wnioski.
 9. Zdaję sobie sprawę, że odczuwam potrzebę, aby być perfekcjonistą. Postaram się pozwolić sobie na to, aby raczej być przeciętnym, niż za wszelką cenę dążyć do perfekcjonizmu. Spróbuję pamiętać, że popełnianie błędów nie powinno obniżać mojego poczucia wartości.
 10. Zdaję sobie sprawę, że każdą porażkę traktuję jako potwierdzenie mojej niskiej wartości. Postaram się pozwalać sobie na niepowodzenia i spróbuję postrzegać je jako okazję do pracy nad sobą.
 11. Zdaję sobie sprawę, że warto skoncentrować się na teraźniejszości, godząc się z przeszłością i nie myśląc o przyszłości.
 12. Zdaję sobie sprawę, że mam trudności z przystosowaniem się do danej sytuacji i zwykle stawiam warunek: „Wszystko albo nic”. Postaram się myśleć mniej kategorycznie i być bardziej elastycznym w swoim zachowaniu.
 13. Zdaję sobie sprawę, że mam zanizone poczucie wartości. Postaram się myśleć o sobie bardziej pozytywnie.
 14. Zdaję sobie sprawę, że czuję się lepiej, kiedy prowadzę aktywne życie, na przykład gdy pracuję, pomagam innym lub czynnie odpoczywam.

STRATEGIA 1

Opanowanie lęku: zaakceptowanie swojej choroby

Postaraj się zaakceptować fakt, że czasami z powodu ataków paniki tracisz kontrolę nad swoim życiem. Nie wydając o sobie negatywnych sądów i godząc się z tym, że cierpisz na zaburzenia lękowe, czynisz istotny krok na drodze powrotu do zdrowia.

Akceptacja choroby rozpoczyna się od przyznania, że cierpimy na zaburzenia lękowe, które u części z nas przyspieszyły ataki paniki i spowodowaną nimi ucieczkę przed otoczeniem. Oznacza ona pogodzenie się z tym, że nie istnieje żadne cudowne lekarstwo, które spowodowałoby nagłe ozdrowienie. Akceptacja wiąże się ze zdaniem sobie sprawy, że jeszcze przez jakiś czas będziemy odczuwać symptomy choroby. Nie znikną one w jednej chwili tylko dlatego, że sobie tego życzymy. Wmawianie sobie, że problem zaburzeń lękowych nas nie dotyczy, próba odrzucenia myśli związanych z dręczącym nas niepokojem czy powtarzanie sobie, że powinniśmy jak najszybciej przestać odczuwać lęk, powoduje, iż stajemy się coraz bardziej przerażeni i niepewni, oraz potęguje poczucie, że znaleźliśmy się w pułapce.

Brnąc przez labirynt strachu i niepewności, mamy poczucie nieubłaganego losu, który sprawił, że dzieje się z nami coś okropnego. Dochodząc do wniosku, iż nasze kłopoty wiążą się z nieprawidłowym funkcjonowaniem organizmu, poświęcamy mnóstwo czasu i energii na wizyty u lekarzy i robienie sobie różnych testów, szukając w ten sposób potwierdzenia naszych przypuszczeń. Za każdym razem jednak dowiadujemy się, że jesteśmy w świetnej kondycji fizycznej i wobec tego nasz problem może być natury emocjonalnej. Słyszając sugestię, że powinniśmy szukać profesjonalnej pomocy psychologicznej, stajemy się jeszcze bardziej przerażeni. Wydaje nam się, że rozmowa z psychoterapeutą o problemach emocjonalnych jest czymś wstydliwym i ośmieszającym. Takie rozumowanie wynika z faktu, iż uwierzyliśmy, że musimy potrafić panować nad swoimi odczuciami.

Z kilku powodów ciągle trwamy w przekonaniu, że nasz problem jest związany z nieprawidłowym funkcjonowaniem naszego ciała. Częstotliwość, z jaką pojawiają się symptomy choroby, wprawia nas w przeświadczenie, że jest ona czymś więcej niż tylko zaburzeniem układu nerwowego. Wierzymy również, że złe funkcjonowanie organi-

zmu jest łatwe do wyleczenia, podczas gdy proces psychoterapii może trwać latami, zanim wreszcie terapeuta pomoże nam odkryć prawdziwą przyczynę naszych kłopotów. W końcu myśl, że problemy, których doświadczamy, nie są związane z zaburzeniami psychicznymi, uwalnia nas od poczucia wstydu. Niestety, uparte przekonanie, iż nasze kłopoty nie są natury emocjonalnej, może w znaczny sposób opóźnić proces rekonwalescencji.

Bardzo pomocna może być próba spojrzenia na nasz problem z innej perspektywy oraz - co się z tym wiąże - zastosowanie metody dialogu wewnętrznego, pozwalającego na pogodzenie się z chorobą. Udzielenie sobie prawa do tego, aby mieć problem, jest pierwszym krokiem ku akceptacji swoich odczuć. Spróbujmy przekonać siebie, że każdy ma jakiś kłopot, z którym się boryka. Niektórzy cierpią na silne migreny lub przewlekłe choroby - nas męczą zdarzenia, w których nieoczekiwanie podnosi się poziom adrenaliny. Potrafimy się z tym pogodzić! Im bardziej jesteśmy w stanie przyjąć, że nasze reakcje są naturalnym objawem zaburzeń, z którymi się zmagamy, oraz im łatwiej możemy naszą chorobę zaakceptować, tym lepiej. Osoby, które wcześniej zrozumiały, co im dolega, mają szczęście. Jednak nie oznacza to, że ci z nas, którzy dłużej cierpią na zaburzenia lękowe, będą musieli odbyć kilkuletni proces terapii, aby powrócić do zdrowia.

Dowiedziawszy się, z jaką chorobą się zmagamy, powinniśmy zgłosić się do terapeuty specjalizującego się w leczeniu zaburzeń lękowych. Można również szukać pomocy u grup pomagających ludziom z tego typu zaburzeniami. Posiadają one wszystkie potrzebne materiały i działają w oparciu o konkretny program terapii. Mając kontakt z osobami o podobnych problemach, nie czujemy się już tak osamotnieni.

Bardzo ważne jest zdobycie wiedzy na temat naszej choroby, ponieważ trudno zaakceptować coś, o czym nic nie wiemy. Może minąć sporo czasu zanim tak naprawdę pogodzimy się z faktem, iż cierpimy na zaburzenia lękowe. Ograniczanie się do powtarzania sobie, że akceptujemy nasz problem, niekoniecznie uciszy objawy choroby -przynajmniej na początku. Niekiedy będziemy w stanie zdobyć się na akceptację, a innym znów razem nie. Najlepsze, co możemy zrobić w chwili rozpoczęcia rekonwalescencji, to nauczyć się żyć z naszą dolegliwością. Bez względu na to, jak długo może trwać taki stan rzeczy, pogodzenie się z faktem, iż cierpimy na zaburzenia lękowe, połączone z akceptacją samego siebie stanowi istotny krok ku odzyskaniu zdrowia.

Metoda dialogu wewnętrznego: brak akceptacji/akceptacja

Wmawiamy sobie, że ataki paniki są nie do przyjęcia. Przynoszą one wstyd i dlatego nie wolno nam sobie na nie pozwolić. Nie możemy tolerować żadnych swoich niedoskonałości. Przyzwalając na nie, pozwolilibyśmy im się rozwijać. Ponieważ taki sposób myślenia jest w nas głęboko zakorzeniony, akceptacja choroby nie przyjdzie nam łatwo. Warto jednak spróbować pogodzić się z tym, czego doświadczamy. Postarajmy się wyćwiczyć umiejętność przeprowadzania dialogu wewnętrznego, który zrównoważyłby efekty rozmów typu A i B.

Wariant rozmowy A: brak akceptacji	Wariant rozmowy B: akceptacja
1. Przecież to śmieszne, niedorzeczne, głupie! Nie powinienem mieć z tym problemu.	1. Pomimo że moje zachowanie może się wydawać głupie lub niedorzeczne, tak naprawdę takie nie jest. Moje reakcje są objawem zaburzeń lękowych.
2. Co się ze mną dzieje? Nie zachowuję się normalnie!	2. Doświadczam ataków panicznego lęku. Moje odczucia to symptomy, które zawsze im towarzyszą. Postaram się je zaakceptować.
li. Dlaczego mnie to przeraża? Jestem dorosły i nie powinienem się bać byle czego.	3. Niepokój, który mnie męczy, jest nieodłącznym objawem zaburzeń lękowych i nie jest czymś wstydliwym. Wywoływanie w sobie poczucia wstydu jedynie pogorszyłoby sprawę.
4. Moja rodzina i przyjaciele pomyślą, że oszalałem.	4. Innym ludziom trudno zrozumieć, na czym polega mój problem. Postaram się zachować dobre samopoczucie bez względu na to, co oni myślą.
5. Nie zauważyłem, żeby ktoś jeszcze miał taki problem. Dlaczego właśnie ja?	5. Każdy ma jakiś problem. Mój dotyczy intensywnego lęku przed strachem lub napadem paniki. Potrafię się z tym pogodzić!

Wariant rozmowy A:
brak akceptacji

6. Wstydzę się do tego przyznać. Co będzie, jeśli ktoś się dowie?
1. Akceptujemy błędy innych, ale negatywnie oceniamy własne poczynania.

Wariant rozmowy B:
akceptacja

6. Nie ma nic złego w tym, że cierpię na tę chorobę. Nie muszę się wstydzić z tego powodu. Im łatwiej mi będzie ją zaakceptować, tym mniejszym będzie ona dla mnie problemem.

Kształtowanie świadomości stylu życia: zaakceptowanie własnych ograniczeń

Zdajemy sobie sprawę, że możemy być swoimi najgorszymi krytykami. Postaramy się być bardziej wyrozumiali wobec siebie, a jednocześnie świadomi zarówno własnych niedoskonałości, jak i zalet.

Podnoszenie poziomu świadomości

- | | |
|--|---|
| <p>2. Koncentrujemy się na swoich niedoskonałościach, mając wrażenie, że wszystko, co robimy, moglibyśmy zrobić lepiej.</p> <p>3. Czasami, porównując siebie z innymi, czujemy się od nich gorsi.</p> <p>4. Martwimy się, jak postrzegają nas inni. Ich krytycyzm potwierdza nasze negatywne zdanie o sobie.</p> | <p>1. Postaramy się być bardziej wyrozumiali wobec siebie. Spróbujemy nie być zbyt krytyczni wobec własnych błędów. Postaramy się pamiętać, że popełnianie błędów nie obniża naszej wartości.</p> <p>2. Spróbujemy dostrzegać w sobie zalety, choć wiemy, że będzie to bardzo trudne. Postaramy się również być bardziej wyrozumiali względem swoich niedoskonałości.</p> <p>3. Zamiast nieustannie siebie krytykować, spróbujemy docenić dobre cechy swojego charakteru.</p> <p>4. Postaramy się pamiętać, że najbardziej dotyka nas nie to, co inni mogą o nas pomyśleć, lecz to, jak odbieramy ich ewentualne uwagi i w jaki sposób postrzegamy samych siebie.</p> |
|--|---|

Pomimo że odzyskanie zdrowia zależy od wielu różnych czynników, jednym z najważniejszych jest akceptacja siebie. Lynn wyjaśnia, w jaki sposób zaakceptowanie tego, co się z nią dzieje, pomogło jej odzyskać siły.

Na jednym z ostatnich spotkań naszej grupy pomocy pewien młody mężczyzna zapytał, czy ktoś jeszcze poza nim budzi się rano z obawą przed atakiem paniki. Przypominam sobie, że kiedyś rzeczywiście tak było, ale słysząc pytanie tego chłopaka, ku mojemu zaskoczeniu zdałam sobie sprawę, że już w ogóle o tym nie myślę. To pytanie uświadomiło mi, jak bardzo poprawił się mój stan. Wiem, że mogę jeszcze mieć nawroty choroby, ale wiem również, że akceptując je, stosując różne strategie i będąc świadomą tego, iż powoli odzyskuję zdrowie, jestem w stanie wytrwać w trudnych sytuacjach. Kiedyś doświadczałam napadów paniki wszędzie - w kościele, w kinie, w restauracji, w domu, na spotkaniach towarzyskich. Myślałam, że zwariowałam! Unikałam różnych miejsc, bo bałam się, że dostanę ataku. A teraz mogę się cieszyć swoim sukcesem i jest to wspaniałe uczucie!

Zaryzykowałam i wstąpiłam na kurs uprawy roślin, co od dłuższego czasu było moim marzeniem. Przez pierwszych kilka spotkań nie czułam się dobrze, ale powtarzałam sobie: „Cóż, nic na to nie poradzę, że jestem niespokojna, a poza tym może jest tu jeszcze ktoś, kto czuje się podobnie”. Po jakimś czasie spotkania stały się dla mnie prawdziwą przyjemnością. Z żalem uczestniczyłam w ostatnim z nich. Zapisałam się już na dwa kolejne semestry i nie mogę się doczekać ich rozpoczęcia.

STRATEGIA 2

Opanowanie lęku: przeprowadzanie dowartościowującego dialogu wewnętrznego

Przeprowadzanie ze sobą dialogu wywołującego poczucie wstydu i stawianie sobie ograniczeń ma duży wpływ na powstanie naszych zaburzeń. Szkodzi coraz bardziej, ponieważ wpływa na natężenie i czas trwania nękającego nas lęku. Spróbujmy zastosować metodę dialogu wewnętrznego, który nam pomoże odbudować nasze nadwątlone poczucie wartości. Zaczniemy od przyznania sobie prawa do odczuwania niepokoju.

Przyczyną naszego lęku jest fakt, że w dialogu wewnętrznym krytykujemy samych siebie i wyrażamy brak tolerancji wobec swoich zachowań. Postrzegając napady paniki jako coś, czego należy się wstydzić, umniejszamy nasze poczucie wartości. Oskarżamy siebie o irracjonalizm i powtarzamy sobie, iż koniecznie musimy się pozbyć naszego problemu. W dialogu, który ze sobą przeprowadzamy, pojawia się nakaz: „Zastanów się, czego się boisz, i pozbądź się tego lub zmień to”. Taki sam stosunek mamy do katastroficznych myśli, które nas nękają, do stosowanych uników oraz do każdej sytuacji, podczas której; odczuwamy nawrót choroby. Taki ośmieszający i apodyktyczny sposób mówienia - nazwany wariantem rozmowy A - jest metodą, która, próbując zwalczyć te lub inne problemy, obniża nasze poczucie wartości. Postarajmy się uświadamiać sobie, jak bardzo szkodliwy jest taki sposób mówienia, i spróbujmy zastosować wariant rozmowy B który ma formę dialogu wewnętrznego pozwalającego docenić swoje zalety. Rozmowa B dopuszcza niepowodzenia, daje prawo do odczuwania lęku, katastroficznych myśli i nawrotów choroby. Pozwala nam czuć zniechęcenie, rozczarowanie czy rozgoryczenie. Nie od razu za czniemy mówić do siebie w myśl zasad rozmowy B, ponieważ zbyt mocno jesteśmy przyzwyczajeni do sposobu mówienia A. To właśnie ten ostatni typ dialogu wewnętrznego jest w znacznej mierze odpowiedzialny za nasze problemy wpływające z doświadczanych ataków paniki. Kiedy zdamy sobie z tego sprawę, odniesiemy wrażenie, że droga jest już prosta - wydaje nam się, że wszystko, co musimy teraz zrobić, to zamienić sposób mówienia A na styl B. Jednakże jesteśmy już tak przyzwyczajeni do rozmowy A - można nawet użyć

stwierdzenia, że wycisnęła ona piętno na naszej osobowości - że nie jest nam łatwo się z nią rozstać. Warto na początku wsłuchać się w to, w jaki sposób wariant A kształtuje nasze zachowanie, i dostrzec, do jakiego stopnia taki rodzaj mówienia wpływa na nasze problemy. Następnie spróbujmy zacząć mówić stylem B, wierząc, że uda nam się wprowadzić równowagę pomiędzy dwa znane nam sposoby mówienia, czyli pomiędzy wydawane sobie nakazy i przyzwolenia.

To, co myślimy, będąc niespokojni lub czując napływającą falę paniki, może wpłynąć na to, jak zachowamy się w sytuacji, której się obawiamy. Niezależnie od tego, ile już razy doświadczyliśmy takich uczuć, naszą pierwszą reakcją jest pytanie: „Co się ze mną dzieje?”, po czym udzielamy sobie niezliczonej ilości przerażających odpowiedzi. Zadane wyżej pytanie samo w sobie sygnalizuje niebezpieczeństwo, a sposób, w jaki do siebie mówimy, jeszcze bardziej potęguje nasze przerażenie, kiedy próbujemy powstrzymać rosnące poczucie paniki. Odpowiedź na pytanie, które sobie postawiliśmy, jest równoznaczna z koniecznością obrony przed przerażającymi nas odczuciami. Taka sytuacja nasila odczuwany strach, a to powoduje, że zaczynamy mówić do siebie w stylu rozmowy A, pociągającej za sobą katastroficzne myśli. Wszystko to sprawia, że wydaje nam się, iż nie umiemy już nad sobą zapanować.

Mówimy do siebie w taki sposób, ponieważ nie rozumiemy, co się z nami dzieje. Tak naprawdę trudno się dziwić, że czujemy olbrzymi lęk, doświadczając zniecka przerażających uczuć. Postarajmy się zdać sobie sprawę z naszego stanu, opisując sytuację w prosty i rzeczowy sposób, na przykład: „Jestem niespokojny, ponieważ w moim życiu ma miejsce wiele stresujących wydarzeń” lub „Jestem niespokojny, ponieważ cierpię na zaburzenia lękowe”. Próba zrozumienia naszych odczuć nie równa się konieczności bycia nadzwyczajnym racjonalistą, analitykiem czy intelektualistą. Stanowi ona prostą metodę walki z problemem, która w żaden sposób nas nie ośmiesza. Chcemy wiedzieć, dlaczego doświadczamy ataków lęku, a następnie móc powiedzieć, że ich odczuwanie nie przynosi nam wstydu. Jeżeli będziemy starali się przeanalizować nasze emocje w prosty i - mniej lub więcej - konkretny sposób, znajdziemy się na dobrej drodze do rozwiązania naszego problemu. Będąc w stanie lepiej zrozumieć i uświadomić sobie, jakie są mechanizmy zaburzeń lękowych i innych fobii, będziemy mogli również wypracować taką formę dialogu wewnętrznego, która odbuduje nasze poczucie wartości. Bardzo pomocne w rekonwalescencji jest posługiwanie się sposobem mówienia, który nie wywołuje w nas wstydu, lecz nas wspiera.

Metoda dialogu wewnętrznego: zakaz/przyzwolenie

Brak akceptacji i tolerancji wobec niepożądanych emocji, myśli i reakcji wydaje się być logiczną i skuteczną metodą przeciwdziałania im: im mniej tolerancyjni będziemy wobec tych odczuć, tym większą będziemy mieć motywację, aby się ich pozbyć. Niestety, nie jest to takie proste. Tego typu sposób nie tylko nie przynosi oczekiwanych rezultatów, ale również sprawia, że niechciane uczucia czy zachowania wracają ze zdwojoną siłą. Z jednej strony, wydawanie im wojny nasila je i przez to potęguje nasz lęk; z drugiej, nieprzywiązywanie do nich żadnej wagi sprawia, że nie próbujemy sobie z nimi radzić. Warto zacząć od przyzwolenia sobie na odczuwanie lęku i próby bycia bardziej tolerancyjnym wobec wszystkiego, czego doświadczamy - szczególnie wobec samych siebie i naszych mniej lub bardziej wyimaginowanych niedoskonałości.

Wariant rozmowy A: zakaz

1. Co się ze mną dzieje? Dlaczego jestem taki niespokojny?
2. Nie powinienem czuć się w ten sposób! Chyba umieram (zaraz zemdleję, oszaleję)!
3. Nie może tak dłużej być! Muszę wziąć
4. Przecież to śmieszne! Wszystko to są moje wymysły. Muszę się opanować!

Wariant rozmowy B: przyzwolenie

1. Prawdopodobnie jestem niespokojny, ponieważ... (tutaj proste wytłumaczenie, np. „nie spałem dobrze tej nocy, w pracy ostatnio zaszło wiele stresujących zmian, brak mi odpoczynku“.)
2. Doświadczam ataku paniki. Przeraza mnie myśl, że mógłbym teraz umrzeć. Mam prawo do takich refleksji. Nic mi nie zagraża.
3. To uczucie zapewne nie minie tylko dlatego, że bardzo bym tego pragnął. Postaram się zaakceptować myśl, iż przez jakiś czas mogę czuć się niespokojny.
4. Jestem dla siebie zbyt wymagający. Wystarczy pozwolić sobie na odczuwanie lęku. Niekiedy najlepszym rozwiązaniem będzie po prostu przeczekanie danej sytuacji.

Wariant rozmowy A: zakaz

5. To straszne! Mam wrażenie, że nic nie jest takie, jak być powinno. Nie zniosę tego ani chwili dłużej!

Wariant rozmowy B: przyzwolenie

5. Czasami staram się zbyt mocno. Postaram się po prostu dopuszczać do siebie lęk i przypominać sobie, że „to również minie“.

Kształtowanie świadomości stylu życia:

bycie mniej samokrytycznym

Postaramy się prowadzić dowartościowujący dialog wewnętrzny, który pozwoli nam zaakceptować siebie. Warto zacząć od uświadomienia sobie, że nasza wewnętrzna rozmowa w dużej mierze przybiera formę nakazów.

Podnoszenie poziomu świadomości

1. Nasze wewnętrzne rozmowy ze sobą mają duży wpływ na zaburzenia lękowe. Ciągłe próbujemy sobie radzić poprzez stosowanie nakazów i zakazów. Wmawiamy sobie na przykład, że nie powinniśmy odczuwać niektórych emocji, mówić o swoich potrzebach czy podejmować niektórych decyzji.
 2. Nasza wewnętrzna rozmowa składa się przede wszystkim z nakazów, przez co nie możemy dokonywać prawdziwych wyborów.
 3. Niekiedy obrażamy siebie, używając takich określeń, jak „głupi“, „dziecinny“, „bezsensowny“.
1. Postaramy się prowadzić taki dialog wewnętrzny, który pozwoliłby na akceptację siebie, a nie ciągłą krytykę i osady.
 2. Myśląc o sobie, postaramy się używać zwrotów: „Byłoby dobrze, gdybyś...“ lub „Chciałbym...“.
 3. Postaramy się dostrzegać swoje zalety i przeprowadzać taki dialog wewnętrzny, który będzie wspierał nasze poczucie wartości. Równie ważne jest jednak, abyśmy potrafili zaakceptować wszystkie nasze wady czy niedoskonałości. Im bardziej będziemy w stanie się z nimi pogodzić, tym lepiej będziemy się czuli.

- | | |
|---|---|
| 4. Często czujemy się gorsi od innych; trudno nam dostrzec w sobie pozytywne cechy i prowadzić dowartościowujący dialog wewnętrzny. | 4. Mając coraz lepsze samopoczucie wynikające z odzyskiwanego poczucia wartości, postaramy się zaakceptować w sobie wszelkie zmiany i wypracować dowartościowujący dialog wewnętrzny. |
|---|---|

Im bardziej będziemy potrafili zaakceptować niepożądane emocje, tym lepiej. Często próbujemy sprawdzić, na ile umielibyśmy sobie poradzić w sytuacji, której się boimy. Mówimy sobie na przykład: „Przekonajmy się, czy byłbym w stanie to zrobić, nie czując strachu”. W zamian za to spróbujmy sobie powiedzieć: „Zapewne będę się bał, bo w tego typu sytuacjach zawsze się tak czuję. Postaram się potraktować to zdarzenie jako okazję do przećwiczenia tego, jak w ogóle godzić się na lęk”.

Poniżej przytaczamy wypowiedź Sharon, która wyjaśnia, jak przeprowadzanie dialogu wewnętrznego pomogło jej pokonać strach przed jazdą samochodem.

*Chciałabym podzielić się dobrą wiadomością i jednocześnie dodać odwagi tym, którzy nie wierzą, że ich stan kiedykolwiek może być lepszy. **Na pewno będzie!** Jazda samochodem sprawiała mi ogromną trudność, ale zeszłego lata wybrałam się na dwie wycieczki. Pierwszą z nich była cztero- czy pięciogodzinna jazda do mojej mamy, gdzie spędziłam dwa tygodnie, chodząc na ryby z synem. Było cudownie! Nie oczekując znacznej poprawy samopoczucia i wiedząc, że w każdej chwili mogę wrócić, dojechałam tam bez większych problemów. Byłam jednak niespokojna przed podróżą powrotną. I w tym momencie bardzo mi pomogło przeprowadzenie dialogu wewnętrznego. Pozwoliłam sobie zjeżdżać na pobocze, zatrzymywać się i odpoczywać, kiedy tytko chciałam. **Udało się!** Wróciłam do domu niesłychanie szczęśliwa.*

Jakiś czas później pojechałam z przyjaciółką na krótki odpoczynek do miasta położonego kilka godzin drogi od domu. Tak jak poprzednim razem, nie oczekiwałam znacznej poprawy samopoczucia, natomiast postanowiłam dopuszczać do siebie wszelkie emocje. Okazało się, że było cudownie! Byłam w stanie robić rzeczy, których przez długi czas się wystrzegałam. Teraz myślę o tym zdarzeniu jak o prawdziwym zwycięstwie.

Opanowanie lęku: przyzwolenie na odczuwanie lęku lub paniki

Postaramy się pozwolić sobie na odczuwanie lęku lub paniki bez próby ich wstrzymywania. Postaramy się nie kojarzyć tego typu emocji z poczuciem zagrożenia.

Nie jest łatwo pozwolić sobie na odczuwanie niekontrolowanego niepokoju czy niespodziewanej fali paniki. Czując nasilający się lęk, robimy wszystko, aby go zwalczyć. Wydaje nam się, że im będziemy czujniejsi, tym łatwiej nam będzie zdusić w zarodku niepożądane emocje. Niestety, im bardziej odrzucamy takie odczucia, tym bardziej stajemy się niespokojni. Mamy wrażenie, że znaleźliśmy się w błędnym kole strachu i paniki. W tej sytuacji szybko porzucamy wcześniejszy zamiar przyzwolenia sobie na te emocje. Za każdym razem, kiedy ich doświadczamy, w krótkiej chwili analizujemy to, co według naszego **wyobrażenia** dzieje się z nami, a im bardziej koncentrujemy się na wytworach własnej wyobraźni, tym bardziej stajemy się przerażeni. Czujemy, że jesteśmy w niebezpieczeństwie i że jest to niezwykle ważne. Jednak najbardziej pomogłaby nam świadomość, co naprawdę nas męczy. Zmagamy się z **wyobrażeniem** sytuacji, w której potwierdziłyby się nasze obawy, a nie z konkretnym zdarzeniem. Właśnie to wyobrażenie powoduje, że ogarnia nas panika lub silny lęk. Powtarzając sobie i upewniając się w tym przekonaniu, że to tylko nasze wrażenie, które nie stwarza zagrożenia, będziemy w stanie dostrzec, co jest przyczyną doświadczanych ataków. Wówczas łatwiej nam będzie przyzwolić sobie na emocje, które je powodują.

Kluczowy w tej strategii jest zwrot: „Nie jestem w niebezpieczeństwie”. Z chwilą kiedy choć w małym stopniu w to uwierzmy (a przecież nigdy nie jesteśmy przekonani do końca), znajdziemy się w punkcie, od którego łatwiej rozpocząć próbę radzenia sobie z naszymi odczuciami. Zwróćmy uwagę, że jeżeli naprawdę myślimy, iż przyzwolenie na niechciane emocje jest czymś niepoważnym, będzie nam trudno je do siebie dopuścić. Jeśli poczucie klęski wpływa na przekonanie, że jesteśmy zagrożeni, będziemy mieć kłopot ze skoncentrowaniem się na słowach „akceptacja” czy „przyzwolenie”. Nie jest łatwo radzić sobie z poczuciem paniki lub nasilonego lęku nawet wtedy, gdy

wiemy, co je powoduje. Dopóki nie będziemy w stanie siebie przekonać, że nic nam nie grozi, czeka nas ciężka praca.

Kiedy przestaniemy skupiać się na fizycznych symptomach naszego zaburzenia i uwierzemy, że to nasze wyobrażenia pobudzają uczucie paniki czy niepokoju, przekonamy się, że dużo łatwiej jest wówczas je zaakceptować i na nie przyzwolić. Niekiedy jest to równoznaczne z faktem, że nic nie jesteśmy w stanie zrobić, ponieważ niezależnie od tego, jak bardzo się staramy, nic się nie zmienia. Ważne jest, aby to zaakceptować - inaczej mówiąc, aby wytrwać w tej sytuacji tak długo, jak potrafimy, oraz pozwolić sobie na odczuwanie frustracji, która jej towarzyszy. Martwienie się tym, że wszystko wydaje się być takie same jak wcześniej, a następnie denerwowanie się faktem, że jesteśmy sfrustrowani, ponieważ nie widać żadnych zmian w naszym zachowaniu, potęguje tylko nasz niepokój.

Postarajmy się potraktować kolejny atak paniki czy lęku jako następstwo swoich wyobrażeń. Spróbujmy przekonać siebie, że nie jesteśmy w niebezpieczeństwie. Postarajmy się pozwolić sobie na te odczucia bez ich przesadnego analizowania lub próby zajęcia się czymś innym. Warto również wypróbować niektóre strategie pomocne w radzeniu sobie z naszym problemem, obojętnie czy miałyby to oznaczać przyzwolenie na niechciane emocje, czy też wysiłek związany z wytrwaniem w trudnej sytuacji.

Metoda dialogu wewnętrznego: zakaz/pryzywolenie

Wmawiamy sobie, że odczuwanie niektórych emocji przynosi wstyd lub że nie można ich zaakceptować i dlatego trzeba się ich pozbyć w przeciwnym wypadku nigdy sobie z nimi nie poradzimy. Wyobrażamy sobie, że im bardziej będziemy się starali wyeliminować owe uczucia, tym skuteczniej się ich pozbędziemy. Jakkolwiek brzmi to może logicznie, nie znajduje jednak potwierdzenia w naszej sytuacji. Jej paradoks polega bowiem na tym, że im mniej wysiłku włożymy w zwalczanie niechcianych odczuć, tym łatwiej osiągniemy sukces.

Wariant rozmowy A: zakaz

1. Muszę przestać się bać! Powiniennem odpocząć!

Wariant rozmowy B: przyzwolenie

1. Postaram się nie walczyć z lękiem. Nie powinienem się zmuszać do odpoczynku.

Wariant rozmowy A: zakaz

2. Jeżeli nie uda mi się opanować lęku, sytuacja wymknie mi się spod kontroli.

3. Czuję, że przestaję nad sobą panować. Muszę wziąć się w garść!

4. Musi się ze mną dzieć coś strasznego. Nie zachowuję się normalnie.

5. To, co się ze mną dzieje, odbiera mi najlepsze chwile mojego życia. Może jeżeli nie będę o tym myślał, problem sam zniknie.

Wariant rozmowy B: przyzwolenie

2.

Spróbuję dopuścić do siebie niepokój

i. i nie będę starać się go opanować.

3. Tak naprawdę nie przestaję nad sobą panować. To tylko moje wrażenie. Postaram się nie próbować go na siłę zmienić.

4. Nic mi nie dolega poza tym, że czuję się niespokojny (lub przewrażliwiony).

j- 5. Usilne starania, żeby o tym nie myśleć, i nie zawsze polepszają sytuację. Spróbuję

1. Wielu z nas, gdy było dziećmi, nauczyło się ukrywać emocje przeważnie z powodu czyjegóż krytycyzmu wobec ich wyrażania. Tłumienie swoich uczuć jest jedną z przyczyn odczuwanych zaburzeń.

dopuszczać do siebie wszystkie emocje i nie próbować z nimi walczyć.

Kształtowanie świadomości stylu życia: zdolność do wyrażania emocji

Zdajemy sobie sprawę z tego, jak ważna jest zdolność do wyrażania emocji. Postarajmy się doświadczać swoich uczuć i wyrażać je bez jakichkolwiek osądów z naszej strony.

Podnoszenie poziomu świadomości

1. Postarajmy się postrzegać swoje uczucia jako naturalne i nieodzowne reakcje; pozwólmy sobie swobodnie wyrażać emocje. Jeżeli sprawia nam to trudność, rozważmy możliwość prowadzenia dziennika przeznaczonego do ich spisywania.

Podnoszenie poziomu świadomości

2. Nie zawsze postrzegamy swoje uczucia. Łatwiej nam będzie wyrażać emocje, jako ważne lub potrzebne, dlatego powinniśmy je uznać za istotne. Możemy sobie powiedzieć: „Nie powinniśmy tego w ten sposób odbierać”. Jednak zakazywanie sobie odczuwania różnych emocji powoduje, że tym łatwiej doświadczamy lęku lub paniki.
3. Dążenie do perfekcjonizmu powoduje, że staramy się kontrolować nasze odczucia. Wyrażanie emocji (gniewu, smutku, strachu) wydaje nam się być równoznaczne z utratą panowania nad sobą. Boimy się, że wyrażając te uczucia, narazimy się na krytykę, odepchnięcie czy porzucenie.
4. Staramy się nie myśleć o poczuciu winy, podobnie jak o innych niepożądanych emocjach.
3. Postaramy się wyrażać swoje uczucia, nawet ryzykując, że zostaniemy skrytykowani lub odepchnięci czy porzuceni.
4. Spróbujmy traktować poczucie winy tak, jak każdy inny rodzaj emocji. Od momentu, kiedy będziemy w stanie zmierzyć się z tym uczuciem, łatwiej nam będzie sobie z nim poradzić.

Oto jak Anne opowiada o ataku paniki, którego doznała, jadąc do muzeum sztuki. Jej słowa potwierdzają pozytywne efekty pozwalania sobie na różne odczucia i na doświadczanie ataków panicznego lęku.

Zwiedzając muzeum sztuki, natknęłam się na obraz Granta Wooda i przypomniałam sobie, jak moja córka chciała zobaczyć wystawę tego malarza pokazywaną w mieście. Byłam daleka od zakazywania swoim dzieciom obejrzenia jego dzieł, jednak mieszkaliśmy na przedmieściu, a ja cierpiałam na lęk przestrzeni. Wydawało mi się, że muzeum sztuki jest po przeciwnej stronie globu. Sama myśl o wybraniu się tam była bezwładniająca. Nie muszę mówić, że nigdzie nie pojechałyśmy.

Jakiś czas później, podczas odbywania terapii, mój terapeuta wskazał mi właśnie muzeum jako jedno z miejsc, które powinniśmy odwiedzić. Wspominam to doświadczenie jak powtórne narodziny. Podczas rekonwalescencji wiele razy jeździłam tam sama. Pewnego

dnia, z powrotem jadąc do muzeum, doświadczyłam kilku napadów paniki. Pozwoliłam sobie zawrócić, lecz po chwili kontynuowałam jazdę, za każdym razem traktując ataki jako możliwość do wypróbowania strategii, których nauczyłam się podczas terapii. Przede wszystkim przyjąłam założenie, że to tylko napady paniki, które są niczym innym jak emocjami, i dlatego nic mi nie grozi. Próbując nie walczyć z nimi, starałam się je do siebie dopuścić i skoncentrować się na wolnej, lecz konsekwentnej jeździe naprzód. Udało się! Zanim zdałam sobie z tego sprawę, byłam już w połowie drogi. Dalszą jej część przejechałam bez problemu.

Dojechawszy na miejsce, zmagalam się z kolejnymi symptomami choroby. Tak jak poprzednio powtarzałam sobie, że to tylko uczucia, na które lepiej sobie pozwolić, niż je tłumić. Mówiłam sobie, że w każdej chwili mogę wyjść, co okazało się bardzo pomocne, ponieważ nie miałam poczucia, iż znalazłam się w pułapce. Właśnie ta myśl pomogła mi wytrwać. Z muzeum wyszłam ze łzami w oczach. Nie płakałam z powodu porażki, lecz dlatego, że tak boleśnie przekonałam się, nad czym do tej pory nie potrafiłam zapanować. Bez przerwy zadawałam sobie pytania: „Dlaczego właśnie ja? Dlaczego nie potrafię tutaj zostać i odprężyć się, jak każdy inny? Co jest ze mną nie tak? Czy kiedykolwiek wyzdrowieję?”. Po upływie jakiegoś czasu mój dialog wewnętrzny zmienił się: „Cóż, teraz nie potrafię się zachowywać inaczej. Ale może to nie będzie długo trwało. Nie ma w tym nic złego, że odczuwam właśnie takie emocje”. I wreszcie: „Przecież to również minie”.

Biorąc pod uwagę liczbę godzin, jakie spędziłam w muzeum od tamtego czasu - czy to zwiedzając je, czy pracując jako ochotnik - trudno uwierzyć, że kiedyś bałam się tam jechać.

STRATEGIA 4

Opanowanie lęku: odprężenie

Czując niepokój, spróbujmy się odprężyć poprzez spowolnienie nie tylko naszych ruchów, lecz również myśli. Kiedy poczujemy potrzebę pośpiechu, postaramy się skoncentrować tylko na danej chwili.

Kiedy przeczuwamy nadchodzącą falę lęku czy paniki, naszą natychmiastową reakcją jest pośpiech mający na celu jak najszybsze pozbycie się niepożądaných emocji. Jednak im bardziej się spieszymy, tym większy ogarnia nas niepokój. Warto uświadomić sobie, że przyczyny naszego pośpiechu mają źródło w podświadomości. Rozumiejąc to, będziemy w stanie wypróbować inną metodę, jaką jest odprężenie.

Nawet jeśli uda nam się spowolnić ruchy, myśli ciągle biegną j szalone. Kiedy czujemy nadchodzący atak paniki, obojętnie czy jesteś my na autostradzie, czy na targu, nasze myśli w błyskawicznym tempie koncentrują się na najbliższym wyjściu, sygnalizując chęć ucieczki. W ten sposób znów wpadamy w błędny krąg lęku i paniki. Spróbujmy odprężyć się **całkowicie** i skoncentrować na tym, co się dzieje w danym momencie, nie starając się walczyć z ogarniającym nas strachem. Nawet jeśli nie będziemy w stanie pozostać w jakimś miejscu, spróbujmy opuszczać je **powoli**. Dzięki temu będziemy mogli w większym stopniu być świadomi tego, co robimy, jak również będziemy mieć czas na decyzję o zastosowaniu wariantu rozmowy B, która pomogłaby nam się uspokoić. Wreszcie próba spowolnienia naszych reakcji będzie bardziej skuteczna, jeśli zdołamy ją potraktować jako nasz wybór a nie obowiązek: „Nic nie poradzę na to, że trudno mi jest się odprężyć. Ale postaram się to zrobić najlepiej, jak tylko potrafię”.

Możemy wypróbować również następujące strategie:

- wyobrazić sobie siebie samych wykonujących powolne ruchy,
- poruszać się powoli lub wolno przechadzać,
- wyobrazić sobie siebie samych poddających się atakowi paniki a nie walczących z nim; w efekcie oswajamy się z myślą o lęku.

Spróbujmy wyobrazić sobie siebie odprężających się w sytuacji, która nas przeraża, **zanim** weźmiemy w niej udział. Doda nam to pewności siebie i sprawi, że w większym stopniu będziemy w stanie opanować lęk. Nauczenie się oddychania przeponowego może n

ustrzec przed hiperwentylacją, czyli przyspieszonym i płytkim oddechem. (Zobacz część „Informacje końcowe” w rozdziale *Kilka rad, jak dbać o siebie*). Pamiętajmy, że nie musimy sobie pomagać, ale warto wiedzieć, iż mamy do wyboru różne strategie, które mogą okazać się przydatne.

Powrót do zdrowia może odbywać się powoli, dlatego też wariant rozmowy A, którym się posługujemy, podsuwa myśl, iż powinniśmy szybko znaleźć wyjście z naszej sytuacji. Jakkolwiek czasami powoduje to frustrację, pogodzenie się z myślą, że rekonwalescencja musi potrwać, może dodać nam sił. Im bardziej jesteśmy w stanie się odprężyć, tym mniej będziemy myśleć o ogarniającym nas lęku; im mniej będzie nam zależało na tym, aby szybko zwalczyć niepokój, tym prędzej będziemy potrafili go opanować. Jeżeli pozwolimy sobie doświadczyć lęku bez próby jak najszybszego pozbycia się go, możemy tak naprawdę nabrać sił do walki z nim. Gorączkowe starania, aby prędko przebrnąć przez proces rekonwalescencji, wytrącają nam broń z ręki, ponieważ odbierają nam szansę na własny rozwój.

Metoda dialogu wewnętrznego: pośpiech/odprężenie

Wydaje nam się, że powinniśmy się spieszyć. Uważamy, że pośpiech jest gwarancją prędkiego i skutecznego uporania się z naszymi obowiązkami, więc im szybciej uda się nam coś zrobić, tym lepszy będzie efekt końcowy. Nasz głos wewnętrzny podpowiada: „Nie mogę pozwolić, aby czas uciekał mi przez palce, bo jeśli do tego dopuszczę, życie minie błyskawicznie”. Jesteśmy przekonani, że powinniśmy zawsze jak najszybciej opuszczać miejsca, w których doświadczamy ataków lęku.

Wariant rozmowy A: pośpiech

1. Nienawidzę tego! Tak bardzo chciałbym się już nie bać! Muszę szybko znaleźć wyjście z tej sytuacji!
2. Muszę stąd wyjść! Nie zniosę tego dłużej! Wyjście pozwoli mi jak najszybciej o tym zapomnieć.

Wariant rozmowy B: odprężenie

1. Nie pomoże mi nakazywanie sobie, abym przestał się bać. Postaram się odprężyć i nie walczyć ze strachem.
2. Nie będzie w tym nic złego, jeżeli wyjdę, ale spróbuję to zrobić, nie spiesząc się.

Wariant rozmowy A: pośpiech

Wariant rozmowy B: odprężenie

Podnoszenie poziomu świadomości

3. Powinienem się pospieszyć, zanim zacznę się jeszcze bardziej bać, bo wtedy dostanę ataku!

4. Jeśli za chwilę nie poczuję się lepiej, będę się bał coraz bardziej i kto wie, co się może ze mną stać!

5. Dlaczego nie mogę przestać się bać? Mam wrażenie, jakby już tak miało być zawsze! Muszę w tej chwili się opanować!

3. Postaram się nie spieszyć. Pośpiech jest najpewniejszą receptą na pobudzenie

paniki.

;- 4. Im bardziej staram się przyspieszyć mój powrót do zdrowia, tym bardziej jestem niespokojny. Możliwe, że będę doświadczał nawrotów choroby. Postaram się tym nie martwić.

5. Im mniej się będę spieszył, aby mieć to już

1. Jednym z największych naszych problemów jest pośpiech, ponieważ nieustannie wzmaga napięcie.

2. Dążenie do perfekcjonizmu zmusza nas do podejmowania zadań ponad siły, co sprawia, że spieszymy się coraz bardziej.

3. Trudno jest nam zaakceptować myśl, że możemy nic nie robić. Wydaje nam się, że powinniśmy wykorzystać do pracy każdą minutę.

za sobą, tym szybciej wyzdrowieję.

Kształtowanie świadomości stylu życia: odprężenie

Zdajemy sobie sprawę, że chcemy wszystko wykonać szybko. Postaramy się odprężyć, stawiać sobie mniejsze wymagania i cieszyć się chwilą.

Podnoszenie poziomu świadomości

e- 1. Postaramy się zwracać uwagę na - tempo naszych działań. Spróbujemy się odprężyć tak często, jak to możliwe, nawet wtedy, gdy inni się spieszą.

2. Postaramy się pozwolić sobie na podejmowanie każdego dnia coraz mniejszej liczby zadań, dzięki czemu będziemy mogli zwracać większą uwagę na nasze potrzeby.

3. Spróbujemy robić sobie w ciągu dnia krótkie przerwy, pozwalając sobie w tym czasie nic nie robić.

- | | |
|--|--|
| <p>4. Nawet jeśli uda się nam fizycznie odprężyć, nasze myśli ciągle biegną w zawrotnym tempie.</p> <p>5. Często mamy wrażenie, że żyjemy według narzuconego planu. Wydaje się nam, iż musimy rozpocząć następne zadanie, nawet jeśli nie zdołaliśmy ukończyć poprzedniego.</p> <p>6. Uważamy, że szybkość wykonania jest równoznaczna ze skutecznością. Wydaje nam się jednocześnie, że powolność jest oznaką lenistwa. Tego typu myślenie wywołuje w nas przekonanie, że jesteśmy gorsi od innych.</p> | <p>4. Postarajmy się spowolnić tok naszych myśli. Jeśli nie uda nam się tego zrobić, nie martwmy się tym.</p> <p>5. Spróbujmy się skoncentrować na zadaniu, które właśnie wykonujemy, powtarzając sobie, że nie ma potrzeby, aby się spieszyć.</p> <p>6. Postarajmy się pozwolić sobie na wolniejsze wykonywanie obowiązków, pamiętając, że nie jest to równoznaczne z pogorszeniem jakości pracy.</p> |
|--|--|

Tym z nas, którzy cierpią na zaburzenia lękowe, trudno jest uwierzyć, że mogą one przynieść jakiegokolwiek pozytywne efekty. Zazwyczaj dopiero po znacznej poprawie samopoczucia lub nawet całkowitym wyzdrowieniu jesteśmy w stanie przeanalizować przeszłość i docenić to, czego nauczyliśmy się podczas choroby. Laura, myśląc o stylu życia, jaki prowadziła, zdała sobie sprawę, że pośpiech był jedną z przyczyn odczuwanego lęku.

Przeczytałam kiedyś wypowiedź osoby, która stwierdziła, że agorafobia była najlepszą rzeczą, jaka mogła jej się w życiu przytrafić. Muszę przyznać, że te słowa zmusiły mnie do zastanowienia się, w jaki sposób mój styl życia wpływa na stan samopoczucia. Zawsze starałam się wykonać tyle zadań, ile nikt by nie oczekiwał od jednej osoby, i oczywiście stawiałam sobie najwyższe wymagania. Sądzę, że od tamtego czasu nie żyję już w tak zawrotnym tempie ani nie mam wobec siebie tak wygórowanych oczekiwań. Poniżej opisuję niektóre korzystne zmiany, jakie zaszły w moim życiu dzięki zaburzeniom lękowym:

1. *Staram się koncentrować na jednym zadaniu od początku do końca, zamiast wykonywać kilka czynności naraz.*
2. *Przeznaczam więcej czasu na przygotowania przed wyjściem, zamiast zwlekać z tym do ostatniej minuty. Jeżeli nie mam dużo*

czasu, wolę pogodzić się z tym, że się spóźnię, niż przesadnie się spieszyć.

3. Sporządzam listę rzeczy, które chcę wykonać. Wiem, że zrobię wszystko, co sobie zapisałam. Staram się nie narzucać sobie żadnych granic czasowych. Jeśli w jednym dniu zdążę zrobić tylko jedną rzecz, w ogóle się tym nie martwię.
4. Staram się poruszać wolniej, zamiast pędzić z jednego miejsca na drugie.
5. Pozwalam sobie na robienie przerw. Kiedyś, jeżeli zostało mi piętnaście minut czasu, starałam się jeszcze coś załatwić. Teraz w takiej sytuacji czasami nie robię nic.
6. Próbuję pamiętać, że mam różne możliwości wyboru. Wiem, że mogę na przykład umyć podłogę w kuchni lub iść na spacer. Każda opcja ma swoje zalety, ale mam świadomość, że wybór należy do mnie.
7. Staram się kilka razy w tygodniu wybrać czynny odpoczynek, który byłby dla mnie przyjemnością, na przykład idę na lekcję tańca, jeżdżę na rowerze lub pływam.
8. Czasami, kiedy czuję, że mam szczególnie napięte mięśnie, pozwalam sobie odprężyć się i głęboko oddychać. Lubię to robić zwłaszcza, gdy tkwię w korku lub siedzę za biurkiem w pracy.
9. Próbuję pozwalać sobie na analizowanie błędów bez wywoływania w sobie poczucia winy czy karcenia siebie.
10. Staram się dopuszczać do siebie wszystkie emocje i refleksje, nie oszczędzając ich.
11. Każdego dnia staram się dać coś od siebie i zrobić coś dla siebie.

STRATEGIA 5

Opanowanie lęku: zamierzona utrata kontroli

Kiedy czujemy napływającą falę lęku lub paniki, naszą pierwszą reakcją jest próba opanowania emocji. Postarajmy się świadomie utracić kontrolę nad sobą. Im mniej będziemy się starali opanować, tym łatwiej nam to przyjdzie.

Tym z nas, którzy cierpią na zaburzenia lękowe, zdolność sprawowania nad sobą kontroli sprawia największą trudność. Odczuwając niepokój, a tym samym będąc bardziej podatnymi na ciosy, nieustannie boimy się, że przestaniemy panować nad swoim życiem. Utrata kontroli może być równoznaczna z atakiem paniki, także z ucieczką pod wpływem strachu, uogólnienia lęku, osłabienia czy zawrotów głowy, poczuciem nierealności, a nawet - co dziwne - uspokojeniem się i relaksem. Niezależnie jaką formę przybierze utrata panowania nad sobą, nie potrafimy się z nią pogodzić. Boimy się, że poczucie braku kontroli pogłębi nasze przekonanie o własnej niższej wartości.

Wydaje nam się, że napad paniki jest ostatnim etapem na drodze do utraty panowania nad sobą. Po prostu nie jesteśmy pewni, jak wpłynie on na nasz sposób zachowania i czego możemy się spodziewać, kiedy się już skończy. Wmawiamy sobie, że musimy sobie jakoś z nim poradzić. Oczywiście, najbardziej logicznym sposobem byłoby jego opanowanie. Niestety, napady paniki nie są poddane prawom logiki. Nakaz: „Muszę się kontrolować” nie przynosi rezultatów i zazwyczaj przyczynia się do ataku, którego tak bardzo chcielibyśmy uniknąć. Chociaż nie brzmi to logicznie, najlepszym sposobem na „kontrolowanie” napadów paniki jest brak kontroli nad nimi. Innymi słowy, im bardziej będziemy w stanie o nim nie myśleć, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że atak w ogóle nastąpi. Jesteśmy szczególnie czujni, kiedy mamy znaleźć się w sytuacji, w której już kiedyś doświadczyliśmy napadu paniki. Oczywiście, nie możemy wykluczyć, że tym razem tak się nie stanie.

Oslabienie i zawroty głowy również mogą wpływać na poczucie utraty kontroli nad sobą. Boimy się często, że będą one przyczyną omdlenia, dlatego też unikamy miejsc, w których mogłoby się to zdarzyć, aby

nie wywoływać sensacji. Wolimy nie wychodzić z domu,

szczególnie wtedy, gdy już przez dłuższy czas odczuwamy symptomy; choroby.

Sposób, w jaki tłumaczymy sobie to, co się z nami dzieje, może wprawiać nas w przerażenie, wyzwalać lęk i poczucie utraty kontroli nad sobą. Warto tłumaczyć sobie swoje reakcje w prosty sposób, na przykład: „Jestem dzisiaj bardzo niespokojny. Może powinienem się odprężyć” lub: „Może zbyt szybko oddycham”. Następnie postarajmy się nie kontrolować ogarniającego nas lęku. Inaczej mówiąc, nie walczmy z nim. Spróbujmy pomyśleć: „Dzisiaj zachowuję się właśnie w ten sposób” lub „Teraz czuję się właśnie tak, a nie inaczej” i pozwólmy sobie kierować się tą myślą najdłużej, jak potrafimy. Zaprzestani próby kontrolowania symptomów choroby może nam pomóc uwolnić się od wrażenia, iż znajdujemy się w pułapce.

Poczucie nierzeczywistości jest jednym z najgroźniejszych i najtrudniejszych do leczenia objawów zaburzeń. Tego typu odczucie wywołuje przerażenie, ponieważ wpaja w nas przekonanie, że popadam w chorobę psychiczną. Jednak nie jest ono szkodliwe. Szybko minie jeśli nie będziemy o nim myśleć, powtarzając sobie, że w żaden sposób nam nie zagraża.

Ucieczka z miejsca, które wywołuje w nas strach, również wyzwala poczucie utraty kontroli nad sobą, ponieważ interpretujemy ją jako sygnał, iż nie potrafimy poradzić sobie z naszym problemem. Powtarzamy sobie: „Jeżeli nie jestem w stanie tu zostać i dać sobie z tym rady, nie będę mógł nad sobą panować. Będę się czuć coraz gorzej, w końcu zupełnie stracę nad sobą kontrolę”. Wcześniej czy później przekonamy się, że pozwolenie sobie na opuszczenie danego miejsca tak naprawdę pomaga w nim zostać.

Potrafimy zrozumieć, że poczucie lęku i paniki kojarzy nam się z utratą panowania nad sobą, trudno jednak uwierzyć, że spokój i relaks mogą wywołać w nas tę samą reakcję. Dla tych z nas, którzy cierpią na zaburzenia lękowe, odpoczynek może być czymś niepożądanym, ponieważ czujemy, iż powinniśmy nieustannie mieć się na baczności. Wydaje nam się, że odczuwanie napięcia jest konieczności uważamy bowiem, że lepiej być czujnym i ostrożnym, niż stracić kontrolę nad sytuacją. Warto zrozumieć, że nie ma potrzeby, aby cały czas być napiętym, tak samo jak nie trzeba nieustannie odpoczywać.

Metoda dialogu wewnętrznego: kontrola/brak kontroli

Uważamy, że utrata kontroli nas ośmiesza i dlatego nie powinniśmy do takiej sytuacji dopuścić, a jedynym na to sposobem jest ściśle kontrolowanie wszystkich naszych emocji i myśli. Wydaje nam się, że utrata kontroli pociąga za sobą zgubne skutki. Wierzmy, że panowanie nad sobą nie tylko zapobiega katastrofie, ale również sprawia, iż jesteśmy zabezpieczeni przeciw wszelkim trudnościom. Mamy wrażenie, że jeżeli przyzwolimy sobie na odczuwanie lęku, stanie się on niewyobrazalny - ogarnie nas panika, która już nigdy nie minie. Wmawiamy sobie, że jeżeli będziemy w stanie nad sobą panować, nie będziemy się bać. Tak naprawdę jest zupełnie odwrotnie. Im mniej będziemy się kontrolować, tym bardziej będziemy mogli nad sobą zapanować.

Wariant rozmowy A: kontrola

1. Nie mogę przestać nad sobą panować! Muszę się kontrolować!
2. Nie mogę dać za wygraną! Nie pozwolę, aby okazało się, że nie potrafię sobie dać z tym rady!
3. Muszę być czujny, bo w przeciwnym razie nie będę w stanie opanować lęku!
4. Nie mogę sobie pozwolić na relaks! Jeżeli będę odpoczywał, wszystko może wyniknąć mi się spod kontroli.
5. Nie mogę tam pójść, bo jeśli stracę nad sobą panowanie, ośmieszę się.

Wariant rozmowy B: brak kontroli

1. Spróbuję nie kontrolować swojego zachowania. Im bardziej mi się to uda, tym lepiej.
2. Im bardziej staram się mieć wszystko pod kontrolą, tym większą sprawia mi to trudność.
3. Postaram się nie próbować za wszelką cenę panować nad sobą, bo im jestem czujniejszy, tym bardziej staję się niespokojny.
4. Nie ma nic złego w tym, że odpocznę. Nic się nie stanie, jeśli coś wymknie mi się spod kontroli.
5. Strach przed ośmieszeniem jest tylko moim wyobrażeniem. Możliwe, że nigdy nic takiego się nie zdarzy.

Wariant rozmowy A: kontrola

Wariant rozmowy B: brak kontroli

Podnoszenie poziomu świadomości

6. Nie mogę wyjść tylko dlatego, że się boję.
Jeżeli teraz nie będę w stanie się
opanować, następnym razem będę bać się
dużo bardziej!

bo- 6. Mogę się zdecydować na wyjście
i w takim wypadku spróbuję nie czuć
się winny z tego powodu. Mając
świadomość, że istnieje takie
rozwiązanie, będzie mi łatwiej zostać
teraz czy innym razem.

w samochodzie czy samolocie.

Kształtowanie świadomości stylu życia: zamierzona utrata kontroli

Zdajemy sobie sprawę, że niekiedy mamy wrażenie, iż utraciliśmy kontrolę nad swoim życiem, co sprawia, że czujemy się osaczeni i bezbronni. Postarajmy się nie próbować usilnie panować nad sobą, być bardziej spontaniczni i dostrzegać możliwość wyboru.

1. Nawet jeśli czujemy, że nie mamy na coś wpływu, zrobmy wszystko, aby nie utracić naszego poczucia wartości.

Podnoszenie
poziomu świadomości

1. Czasami czujemy się pozbawieni wpływu w relacjach, które - według nas -dają innym władzę, na przykład w stosunkach panujących w naszym miejscu pracy.

2. Nieustanna potrzeba kontroli sprawia, że boimy się podejmować ryzyko i przeprowadzać jakiegokolwiek zmiany w swoim życiu. Takie zachowanie rodzi niebezpieczeństwo i jest przyczyną stosowania uników. Nie będąc w stanie dostrzec możliwości wyboru, czujemy się osaczeni i bezbronni.

2. Dostrzegając możliwość wyboru, łatwiej nam będzie podjąć ryzyko, aby przeprowadzić konieczne zmiany. Sprawi to, że poczujemy większą zdolność do panowania nad swoim życiem. ufać innym wpływu.

3. Czujemy się źle w sytuacjach, w których nie mamy wpływu na to, co się dzieje, na przykład będąc pasażerem

- 4 Kiedy zdarzenia nie przebiegają tak, jakbyśmy tego chcieli, mówimy sobie, że musimy mieć wszystko pod kontrolą.
4. Spróbujmy pozwolić sobie w pewnych sytuacjach na utratę kontroli. Gdy uważamy, że i tak niewiele już możemy zrobić, łatwiej nam będzie się odprężyć.

Zrobienie zakupów w centrum handlowym jest jednym z największych wyzwań dla osoby chorej na agorafobię, ponieważ jest to miejsce stosunkowo duże i jednocześnie posiadające niewielką liczbę wyjść. Kathy opowiada o tym, jak robiąc zakupy, znalazła się na środku pomieszczenia. Kiedy poczuła napływającą falę paniki, jej pierwszą reakcją była próba zapanowanie nad sobą. Kathy udało się wytrwać w centrum podczas napadu paniki dzięki temu, że jednak nie starała się opanować.

Podczas terapii dowiedziałam się o tym, jak ważne jest, aby nie walczyć ze strachem, nie kontrolować go, lecz go do siebie dopuścić. Nigdy nie zapomnę momentu, kiedy po raz pierwszy zastosowałam tę metodę. Byłam wówczas w centrum handlowym. Właśnie znalazłam się z mężem w środku pomieszczenia, gdy poczułam napływającą falę paniki. Zanim dotarłam do wyjścia, byłam prawie sztywna z przerażenia. Moją pierwszą reakcją była myśl: „Mój Boże, zaraz zemdleję!”. Ze wszystkich sił starałam się opanować. Uświadomiwszy sobie, że to, czego się boję, to jedynie myśl o utracie przytomności, nagle zaczęłam mówić do siebie w ten sposób: „To tylko atak paniki. Nie przejmuj się tym. Jeśli czujesz, że zemdlejesz, nie próbuj na siłę opanować zawrotów głowy!”. W przeciągu kilku sekund poczucie paniki ustąpiło. Nie mogłam uwierzyć, że jeszcze przed chwilą byłam tak przerażona. Nic nie mogło mnie bardziej zdziwić! Stojąc tam, wciąż byłam oszołomiona faktem, że tak silny lęk minął tak błyskawicznie. Jako osoba, która kiedyś cierpiała na agorafobię, wspominam to zdarzenie jako początek końca choroby.

STRATEGIA 6

Opanowanie lęku: podjęcie ryzyka

*Zamiast nieustannie unikać miejsc i sytuacji, których się boimy, spróbujmy zaryzykować wkroczenie w nie. Postarajmy się przekonać siebie, że nic nam nie grozi i że **potrafimy** dobrze funkcjonować nawet wówczas, gdy nie czujemy się najlepiej.*

Chociaż jest to bardzo trudne, najpewniejszym sposobem na opanowanie paniki jest tak naprawdę przyzwolenie sobie na jej odczucie. Postarajmy się jak najlepiej przećwiczyć strategię pomocy, aby mieć pewność, że będziemy w stanie je wykorzystać w trakcie ataku paniki i dzięki temu móc się zwyczajnie zachowywać nawet pomimo silnego lęku. Niekiedy taka metoda wymaga naszej obecności w sytuacjach w których zazwyczaj czujemy, że nie potrafimy obronić się przed poczuciem paniki. Oznacza to podjęcie ryzyka.

Chociaż ryzykowanie jest ważną częścią procesu rekonwalescencji, udaje nam się wymyślić nieograniczoną ilość powodów, dla których powinniśmy unikać miejsc, w których ogarnia nas niepokój lub panika. Problem w tym, że stosowanie uników często sprawia, iż czujemy się jeszcze bardziej przerażeni. Nie chcąc podejmować ryzyka, unikamy coraz większej liczby miejsc, w ten sposób ograniczając swój kontakt ze światem. W momencie, gdy zdamy sobie sprawę z tego, co się dzieje, próbujemy zmienić swoje zachowanie tak, aby nie pogarszać sytuacji. To jednak tylko wywołuje w nas coraz większy lęk.

Niestety, niechęć przed podejmowaniem ryzyka sprawia, że coraz bardziej unikamy otoczenia, i przez to czujemy się jak w pułapce. Dlaczego więc nie chcemy wyjść z domu? Przede wszystkim boimy się że znalezienie się w miejscu, które wywołuje w nas strach, może w efekcie skończyć się poważnym pogorszeniem naszego stanu zdrowia. Wydaje nam się, że jeżeli stanie się coś złego, już na zawsze zniechęcimy się do prób opuszczenia domu. Niektórzy z nas mają wrażenie, że taka sytuacja miałaby katastrofalne skutki również dla naszej kondycji fizycznej. Niezależnie od ich przyczyny, postrzegamy stosowanie uników jako formę obrony.

Innym powodem, dla którego unikamy różnych miejsc, a z którego możemy sobie nie zdawać sprawy, jest obawa, że nie będziemy w stanie poradzić sobie z poczuciem porażki, jeśli lęk okaże się zbyt silny

i będziemy musieli wyjść. W związku z tym nie chcemy podejmować ryzyka, aby chronić swoje poczucie wartości.

Bez względu na to, dlaczego stosujemy uniki, istnieje metoda, dzięki której możemy zmienić nasze zachowanie. Przede wszystkim, postarajmy się pozwolić sobie korzystać z różnych możliwości wyboru, mówiąc sobie na przykład: „Równie dobrze mogę wyjść lub zostać”. Następnie spróbujmy postrzegać każde ryzyko jako okazję do zastosowania strategii, których się nauczyliśmy⁵. Decydując się na podjęcie ryzyka, pragniemy, by wszystko potoczyło się bez najmniejszych przeszkód, co nie przygotowuje nas w żaden sposób na możliwość porażki. Natomiast traktując ryzyko jako okazję do przećwiczenia różnych metod terapii, przyczyniamy się do tego, że będziemy się czuć zawiedzeni.

Przykładowo, możemy spróbować podjąć ryzyko wyjścia z domu, nie starając się walczyć z ogarniającym nas strachem; później zaś pozostać w danym miejscu pomimo lęku lub zdecydować się wyjść. Jeżeli wyjdziemy, spróbujmy nie robić sobie z tego powodu wyrzutów. Traktując obie możliwości jako okazję do wykorzystania strategii, których się nauczyliśmy, zauważymy, że możliwość porażki jest niewielka.

Z początku możemy potrzebować pomocy kogoś, przy kim czulibyśmy się bezpiecznie. Z biegiem czasu będziemy coraz bardziej pewni siebie, a wtedy spróbujemy wyjść z domu bez towarzyszącej nam osoby. Podejmując coraz większe ryzyko, zdamy sobie sprawę, że potrafimy zwyczajnie się zachowywać nawet wówczas, gdy nie czujemy się dobrze. Postarajmy się zaakceptować decyzję o podjęciu ryzyka bez względu na to, jakie będą jej efekty (choć jest to dla nas bardzo trudne).

Dopóki będziemy uważali, że grozi nam niebezpieczeństwo, i dopóki będziemy traktować możliwość odpoczynku lub chęć wyjścia jako dowód porażki, dopóty będziemy stosować uniki. Uświadamiając sobie, że mamy możliwość wyboru również w trudnych sytuacjach, i postrzegając każde zdarzenie jako okazję do wykorzystania strategii, możemy odzyskać pewność siebie, która ułatwi tak ważną dla nas decyzję o podjęciu ryzyka.

⁵ Dr Claire Weekes omawia „praktyczne zastosowanie” strategii w swojej książce *Hope and Help for Your Nerves* (New York: Bantam), wydanej w 1978 r.

Metoda dialogu wewnętrznego: unik/wyjście z domu

Stosowanie uników stało się naszą ulubioną metodą rozwiązywania kłopotów. Wydaje nam się, że ucieczka przed problemem to najlepszy sposób, aby się go pozbyć i dzięki temu nie czuć wstydu. Tak naprawdę stosowanie uników bardzo nam szkodzi, ponieważ tego typu metoda powoduje, że staramy się nie myśleć o problemach, którymi powinniśmy się zająć. Szczególnie niedobre jest usilne odrzucanie katastroficznych myśli. Częściowo wyjaśnia to, dlaczego trudno nam zaakceptować swoją chorobę. Stosowanie uników pomniejsza również nasz poczucie wartości, ponieważ - według nas - potwierdza nieumiejętność radzenia sobie z problemami życia codziennego.

Wariant rozmowy A: unik

1. Jeżeli tam pójde, będę się bać i jedynie pogorszę swoją sytuację.

2. Nie mam zamiaru tam iść. Dzięki temu nie będę musiał się bać ani czuć, że przegrałem, jeśli okaże się, że nie jestem w stanie zostać.

3. Może jednak pójde. Przemęczę się. Będę myśleć o czymś innym, nie zwracając uwagi na to, jak się czuję.

4. Już nigdy nie chcę czuć się w ten sposób!

5. Wychodzę! Muszę się stąd wydostać, zanim całkiem ogarnie mnie panika!

Wariant rozmowy B: wyjście z domu

1. Z początku mogę czuć się źle, ale wiem, że unikanie tego typu sytuacji nie rozwiązuje problemu.

2. Nie muszę tam iść, ale zdaję sobie sprawę, że stosowanie uników nie jest dobre. Cokolwiek postanowię, będzie to okazja do przećwiczenia podejmowania decyzji.

3. Spróbuję zwracać uwagę na swoje odczucia, zamiast starać się o nich nie myśleć.

4. Nie chciałbym się bać, ale najprawdopodobniej tak będzie. Postaram się z tym pogodzić.

5. Nie ma nic złego w tym, że wyjdę. Postaram się to zaakceptować. Nie muszę uczestniczyć w sytuacji, która jest dla mnie trudna.

Wariant rozmowy A: unik

6. Nie mogę teraz wyjść. Jeżeli to zrobię, będzie to oznaczać, że nie potrafię opamiętać się, a wtedy będzie mi znacznie trudniej tu wrócić.

Wariant rozmowy B: wyjście z domu

6. Wzięcie pod uwagę możliwości wyjścia i dzięki temu uzyskanie poczucia, że nie jestem w pułapce, ułatwi mi powrót tutaj następnym razem. Mogę nawet zaplanować sobie, że wyjdę wcześniej. Liczy się to, że jest to moja świadoma decyzja.

Kształtowanie świadomości stylu życia: stawienie czoła przeciwnościom

Zdajemy sobie sprawę, że często stosujemy uniki jako metodę radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Postaramy się jednak nie omijać miejsc, które wywołują w nas lęk. Jeśli pomimo to nic się nie zmieni, spróbujemy spojrzeć na dane zdarzenie z innej perspektywy, tak abyśmy nie czuli się osaczeni czy bezbronni.

Podnoszenie poziomu świadomości

1. Często milczymy, aby nie wyrazić swoich uczuć, ponieważ boimy się konfrontacji z innymi. Wydaje nam się, że jest to najlepszy sposób, aby zachować spokój i uchronić siebie przed niepotrzebnym atakiem z czyjejś strony. wtedy, gdy sytuacja tego wymaga.

2. Nierzadko boimy się być asertywni

Asertywność przychodzi trudno zwłaszcza tym z nas, którzy nieustannie czują potrzebę aprobaty innych i nie chcą naruszać z nimi dobrych stosunków.

1. Spróbujmy wytrwać w trudnych dla nas sytuacjach, otwarcie wyrażając swoje uczucia, a nie skrywając ich lub wmawiając sobie, że są one nieistotne. (W tej kwestii możemy potrzebować pomocy terapeuty lub osoby pracującej w poradni małżeńskiej).

2. Możemy zaryzykować bycie asertywnym w sytuacjach, w których taka postawa może nam pomóc. Może się to wiązać z wyrażaniem naszych opinii kosztem zepsucia miłej atmosfery.

Podnoszenie poziomu świadomości

3. Często nie jesteśmy w stanie dostrzec, że mamy możliwość wyboru, co sprawia, że czujemy, iż znaleźliśmy się w pułapce.
3. Postaramy się dostrzec możliwości wyboru, gdy znajdziemy się w trudnych sytuacjach. Jeżeli pomimo to nic się nie zmieni, spróbujemy spojrzeć na dane zdarzenie z innej perspektywy, tak abyśmy nie czuli się osaczeni i bezbronni.

Powolne przyzwyczajanie się do sytuacji, która wywołuje w nas lęk, może być skuteczną metodą w jego zwalczaniu. Po podjęciu ryzyka próba odprężenia się i skoncentrowania na danym momencie pomoże nam opanować niepokój.

Zostaliśmy z mężem zaproszeni na koncert rockowy. Miałam wielką ochotę tam pójść, ale zdawałam sobie sprawę, że oczywiście nie będę w stanie. Przez następne dwa tygodnie nie wiedziałam, co ze sobą zrobić. Mój dialog wewnętrzny wyglądał mniej więcej tak: „Naprawdę chcę tam pójść, ale nie potrafię tego zrobić, a jeśli nie potrafię, to znaczy, że w ogóle nic nie umiem”. Nie dawało mi to spokoju. W dzień koncertu byłam bardzo zdenerwowana. Mogłabym określić, że w skali dziesięciostopniowej moje zdenerwowanie sięgnęło dziewięciu punktów. Zadzwoeniłam wówczas do znajomej z grupy pomocy. Dała mi pewną radę, która naprawdę pomogła. Powiedziała, że kiedy ona chciała wyjść, po prostu wsiadła do samochodu i jechała, powoli przyzwyczajając się do tego, że opuściła dom. Potraktowała to jako możliwość przećwiczenia różnych strategii. Zdecydowałam się zrobić to samo. Starłam się nie myśleć, że idę na koncert, lecz próbowałam skoncentrować się na tym, co robię w danym momencie. Najpierw wzięłam prysznic. Później przygotowałam się do wyjścia. Wykonywałam wszystkie czynności po kolei i koncentrowałam się na każdej z osobna. Spytałam męża, czy wyjdzie ze mną wcześniej, jeżeli go o to poproszę. Kiedy się zgodził, poczułam się trochę lepiej. Czułam, że do pewnego stopnia potrafię nad sobą zapanować. Aż do chwili, gdy znalazłam się w samochodzie, nie myślałam o tym, że wybieram się na koncert. Przypominając sobie teraz tamte chwile, zdaję sobie sprawę, że koncentrowałam się na każdej minucie i próbowałam się nią cieszyć. Nie starałam się przewidywać katastrofy (która się nie zdarzyła). Przez cały wieczór bawiłam się świetnie. Najważniejszy był

właśnie fakt, że potrafiłam się tak dobrze bawić. Wiedziałałam, że mogłabym martwić z przerażenia, tak jak bywało to już wcześniej. Ale tym razem naprawdę doskonale się bawiłam! Czułam się potem cudownie. Dzięki tak wspaniałemu doświadczeniu, jakim był udział w koncercie, mogłam patrzeć w przyszłość z nadzieją. Tym razem wszystko potoczyło się dobrze i wierzę, że jeśli cały czas będę ćwiczyła to, czego się nauczyłam, następne sytuacje tego typu będą równie udane.

Denise

STRATEGIA 7

Opanowanie lęku: dopuszczanie katastroficznych myśli

Postarajmy się nie walczyć z katastroficznymi myślami, najczęściej wyrażanymi zwrotem: „Co będzie, jeśli?”. Spróbujmy sobie uświadomić, że to tylko nasze przeczucia, które mogą się nigdy nie spełnić. Starajmy się również zapewniać siebie, że nic nam nie grozi.

Każdy, kto cierpi na zaburzenia lękowe lub kiedykolwiek doświadczył napadu paniki, wie, z czym wiąże się zadawanie sobie pytania: „Co będzie, jeśli?”. Czując choćby najmniejszy niepokój, natychmiast myślimy: „Co będzie, jeśli nie uda mi się nad sobą zapanować? Co będzie, jeśli wpadnę w panikę? A jeśli zemdleję? Co będzie, jeśli się ośmieszę?”. Katastroficzne myśli nie są niczym niezwykłym. Każdy od, czasu do czasu ich doświadcza. Jednakże większość ludzi potrafi z ni-mi normalnie funkcjonować. Ofiary zaburzeń lękowych postrzegają je zaś jako zwiastuny nieszczęścia i wmawiają sobie, że muszą się ich pozbyć. Warto wiedzieć, że nie ma nic złego w tym, iż ogarniają nas katastroficzne myśli oraz że nie musimy się starać ich pozbyć. Kłopot pojawia się wtedy, gdy zaczynamy je postrzegać jako problem.

Gdy próbujemy sobie radzić z opanowaniem katastroficznych myśli, pomocne może być zastosowanie dwóch strategii: (1) postrzeganie tego typu myśli jako naturalnych i w pełni możliwych do zaakceptowania oraz (2) traktowanie ich jako okazji do sprawdzenia, co bylibyśmy w stanie zrobić w trudnej sytuacji, zanim się jeszcze w niej znajdziemy. Na przykład:

Pytanie: Co będzie, jeśli zemdleję?

Odpowiedź: Nigdy wcześniej nie zemdlałem i możliwe, że nigdy się tak nie stanie. Ale nawet jeśli bym zemdlał, ktoś na pewno mi pomoże. Nie cierpię myśli, że mógłbym stracić przytomność, ale w końcu to tylko przeczucie, a nie realne zdarzenie. Pytanie: Co będzie, jeśli ogarnie mnie panika podczas jazdy samochodem i spowoduje wypadek? Odpowiedź: Mój strach to tylko złe przeczucie. Jeżeli ogarnie mnie panika, postaram się jechać dalej.

Zawsze mogę zjechać na bok, jeśli strach stanie się nie do opanowania.

Czy należy się dziwić, że nieustannie doświadczając katastroficznych myśli, a czasem mając poczucie nieodwracalności losu, nie potrafimy skupić się na niczym innym i zadajemy sobie pytanie, co będzie dalej? Zapewne przeżyjemy jeszcze wiele ataków paniki, zanim będziemy w stanie uwierzyć, że nasze przeczucia prawdopodobnie nigdy się nie potwierdzą.

Spróbujmy dopuszczać do siebie katastroficzne myśli, jednocześnie starając się przeprowadzać dialog wewnętrzny, który pomógłby złagodzić ich efekty. Przyzwalając sobie na odczuwanie katastroficznych myśli, sprawiamy, że nie wydają się one tak przerażające.

Próbujmy również powoli zapewniać siebie, że dom nie jest jedynym bezpiecznym miejscem na ziemi i że nic nam nie grozi. Postarajmy siebie przekonać, że to, czego się boimy, jest wytworem naszej wyobraźni. Z początku nie będzie to proste, ale pamiętając o tym, ustrzeżemy się przed dalszym popadaniem w panikę.

Pytania typu „Co będzie, jeśli” nie zawsze wiążą się z wątpliwościami dotyczącymi tego, co mamy robić dalej. Na przykład, jeśli pytamy siebie: „Co będzie, jeśli zemdleję?”, nie oznacza to, że chcemy wiedzieć, jak się powinniśmy zachować w wypadku ataku paniki. W rzeczywistości myślimy: „Nie mogę się poddać panice” lub „Muszę się opanować”. W tym momencie nic nie pomogą starania, aby myśleć rozsądnie. Pomocna będzie jedynie próba zaakceptowania myśli o nadchodzącym strachu.

Prawdopodobnie wciąż będziemy doświadczali katastroficznych myśli, ale - miejmy nadzieję - nie na taką skalę. Spróbujmy nie denerwować się faktem, że ciągle zadajemy sobie pytania: „Co będzie, jeśli”, starając się nie walczyć z nimi i postrzegając je jako zupełnie naturalne. Katastroficzne myśli nie dotyczą prawdziwych wydarzeń. Mogą natomiast przygotować nas do opanowania lęku w sytuacjach, których się boimy.

Metoda dialogu wewnętrznego: odrzucenie katastroficznych myśli/dopuszczenie katastroficznych myśli

Katastroficzne myśli są najszczerzym wyrazem naszych emocji. Nie musimy ich zmieniać, kontrolować ani się ich pozbywać - i nie mogliśmy tego zrobić nawet, gdybyśmy chcieli. Zamiast postrzegać je jako nasz problem, spróbujmy traktować je jako coś bardzo dla nas Pożytecznego. Analizując ich znaczenie, możemy lepiej przygotować

się na możliwość znalezienia się w przerażających nas sytuacjach. Przykładowo możemy przemyśleć metody, którymi się posłużymy, aby opanować lęk.

**Wariant rozmowy A:
odrzuć katastroficznych myśli**

1. Spróbuję myśleć o czymś innym! Już nigdy nie będę myśleć w ten sposób!
2. Muszę przestać się tak martwić!
3. Nie mogę myśleć w ten sposób!
4. Nie powinienem o tym myśleć. Musi się ze mną dzieć coś złego, skoro miewam takie przeczucia.
5. Co będzie, jeśli moje najgorsze przeczucia się potwierdzą? Zrobię wszystko, aby tak nie było!

**Wariant rozmowy B:
dopuszczenie katastroficznych myśli**

1. Próba myślenia o czymś innym nie zawsze jest najlepszym pomysłem. Poza tym to, czego się boję, to tylko przeczucia.
2. Przestanę się tak martwić, jeżeli nie będę się tak bardzo starał kontrolować moich odczuć. Fakt, że się martwię, spróbuję traktować jako mój wybór, a niekiedy również jako coś pozytywnego.
3. Powtarzając sobie, że muszę przestać o tym myśleć, jedynie pogarszam swoją sytuację.
4. To tylko moje wyobrażenia. Nie ma w nich nic złego! Nie oznaczają, że coś jest ze mną nie tak.
5. Cóż z tego, jeśli nawet moje przeczucia się potwierdzą? Jeżeli tak się stanie, poradzę sobie, jak będę umiał najlepiej.

***Kształtowanie świadomości stylu życia: dopuszczenie
niepożądanych myśli***

Zdajemy sobie sprawę, że nasza skłonność do widzenia wszystkiego w czarnych barwach zatruwa radość ze wszystkich sukcesów. Spróbujmy w większym stopniu akceptować zarówno swoje pozytywne, jak i negatywne odczucia, nie starając się z nimi walczyć ani odrywać od nich myśli.

Podnoszenie poziomu świadomości

1. Nieustanne zamartwianie się niekiedy daje nam poczucie zdolności kontrolowania sytuacji, które wydają się być trudne do opanowania. Czasami mamy wrażenie, iż dzięki ciągłemu przewidywaniu niepowodzeń, tak naprawdę im zapobiegamy.
 2. Niekiedy martwimy się tak bardzo, że nawet nam samym nie wydaje się to już sensowne. Nie umiemy wyczuć, w którym momencie możemy bardziej optymistycznie spojrzeć na to, co się dzieje.
 3. Pozytywne myślenie może się okazać niezwykle trudne dla osób, które cierpią na zaburzenia lękowe i/lub depresję. Kiedy nie potrafimy zastąpić złych przeczuców dobrymi, mamy poczucie porażki i myślimy, że musi się z nami dzieć coś złego.
 4. Staramy się nie dopuszczać do siebie niepożądanych emocji lub gorączkowo próbujemy zastępować je innymi odczuciami.
1. Spróbujmy uświadomić sobie, że zamartwianie się nie ułatwia nam sprawowania nad wszystkim kontroli. Postarajmy się jednak potraktować fakt miewania złych przeczuców jako jedną z możliwości, ponieważ próba ich zwalczania, wynikająca z obawy, że nie będziemy w stanie nad nimi zapanować, równa się próbie zwalczania innych emocji.
 2. Postarajmy się zdać sobie sprawę, że niekiedy nie ma sensu się już dłużej zamartwiać, na przykład jeśli od dłuższego czasu bezskutecznie o czymś myślimy albo jeżeli próbujemy zapanować nad czymś, czego zupełnie nie jesteśmy w stanie kontrolować lub co dotyczy odległej przyszłości.
 3. Zdając sobie sprawę, że trudno jest tak po prostu odrzucić złe przeczucia, spróbujmy wykształcić w sobie bardziej przychylny stosunek do pozytywnych refleksji, jednocześnie nie traktując ich jako czegoś, co „musimy w sobie wypracować”, lecz jako jedną z możliwości. Postarajmy się nie mieć poczucia winy, jeśli sprawi nam to dużą trudność.
 4. Spróbujmy nie zwalczać naszych odczuć, nawet tych, które stanowią dla nas problem. Postarajmy się pamiętać, że są one niczym więcej jak częścią naszej psychiki.

Poniżej przytaczamy opowieść Debby, której zastosowanie wariantu rozmowy B pomogło poradzić sobie z problemem doświadczania

katastroficznym myśli. Zarówno sposób, w jaki do siebie mówiła, j i umiejętność zaakceptowania swojej choroby, umożliwiły jej podjęci ryzyka związanego z jazdą na lotnisko.

Chciałam odwiedzić przyjaciela na lotnisko. Postanowiliśmy, że najpierw zjemy obiad w chińskiej restauracji. W trakcie posiłku stałam się niespokojna, ponieważ pomyślałam o jeździe. Powiedziałam o tym mojemu przyjacielowi, a on zapytał, czy nie chciałabym wrócić do domu. Nie chciałam. Bardzo zależało mi na tym, żeby go odwiedzić. (W ostatnim czasie możliwość podjęcia ryzyka stała się dla mnie dużo ważniejsza niż fakt, że nie czuję się dobrze. Nigdy wcześniej tak nie było i czuję się z tym świetnie!)

Jadąc na lotnisko, zdałam sobie sprawę, że jestem w stanie do pewnego stopnia opanować lęk. Było to wspaniałe uczucie! Wiedziałam, że mam do czynienia z agorafobią, a nie ze zwykłym podenerwowaniem. Umiejętność rozróżnić te dwa stany, jak również nie staram się walczyć na siłę z ich objawami. Jazda do domu nie sprawiła mi większych trudności (jak na osobę, która cierpi na lęk przestrzeni). Nie wydarzyło się nic, czego bym się nie spodziewała. Przeprowadzałam ze sobą wersję rozmowy B: powtarzałam sobie, że w każdym momencie mogę poprosić kogoś o pomoc - w końcu ludzie często pomagają sobie nawzajem. Wiedziałam, że zawsze mogę się zatrzymać i zadzwonić po kogoś, nie jestem przecież daleko od domu. Mówiłam sobie, że wkrótce dojadę na miejsce (starałam się nie myśleć o tym, że jazda nigdy się nie skończy). Ciągle powtarzałam: obawa, że zemdleję, nagle zachoruję czy stanie się cokolwiek innego, to tylko moje złe przeczucia. Już je miewałam. Znam je i potrafię sobie z nimi poradzić. Cieszę się, że tak myślę. Oznacza to, że odzyskuję zdrowie.

Kiedy dotarłam do domu byłam zmęczona, ale nie wyczerpana. Cały czas uczę się, jak być dobrą dla samej siebie.

Umiejętność opanowania lęku przestrzeni stała się moim życiowym celem. Staram się zaakceptować i polubić doświadczenia, które z tym się wiążą. Wierzę, że pomoże mi to szybciej powrócić do zdrowia.

STRATEGIA 8

Opanowanie lęku: nazwanie swojego zaburzenia i przyznanie się do niego

Postarajmy się wykształcić w sobie bardziej pozytywny stosunek do odczuwanych zaburzeń poprzez zdobycie większej wiedzy na ich temat. Pozwoli nam to pozbawić chorobę otoczki tajemniczości. Dzięki rozmowie o naszych dolegliwościach zrzucamy również przytłaczający ciężar, jakim jest wstydlivy sekret.

Strach, jaki odczuwamy podczas ataku paniki, jest szczególnie dotkliwy, ponieważ nie wiemy, co tak naprawdę się z nami dzieje. Niestety, w większości wypadków sposób, w jaki próbujemy sobie to wytłumaczyć, napawa nas jeszcze większym lękiem. Wskutek tego robimy jedną z dwóch rzeczy: albo staramy się dowiedzieć czegoś o naszej chorobie, albo szukamy możliwie jak najbardziej skomplikowanego wyjaśnienia dla sytuacji, w jakiej się znajdujemy, co sprawia, że jesteśmy jeszcze bardziej sfrustrowani. W obu wypadkach nie jesteśmy w stanie udzielić sobie prostej odpowiedzi.

Im bardziej będziemy dociekliwi, szukając informacji dotyczących zaburzeń, z którymi się zmagamy, tym mniej będą nas przerażały ich z pozoru tajemnicze objawy. Już samo poznanie nazwy naszej choroby może być bardzo pomocne, ale często na tym nasza dociekliwość się kończy. Nierzadko na takim etapie słyszymy stwierdzenia typu: „Może im mniej będę o tym wiedział, tym lepiej” lub „Boję się, że jeżeli dowiem się czegoś więcej o tej chorobie, będę odczuwał ciągle nowe jej objawy i mój stan tylko się pogorszy”. Tak naprawdę jest to kolejny sposób na stosowanie uników. Równie dobrze moglibyśmy powiedzieć: „Jeżeli nie będę myślał o tych zaburzeniach, one same znikną”. Niestety, nie ma to nic wspólnego z prawdą.

Zdobycie wiedzy na temat choroby pomoże zredukować strach. Spróbujmy na początku traktować napady paniki jako interesujące zjawisko, które sami wywołaliśmy, często o nim myśląc. Postarajmy się nie postrzegać lęku jako niespodziewanego ataku, który sprawia, że czujemy się zdezorientowani i pozbawieni kontroli nad sobą.

Dzięki uzyskaniu informacji o odczuwanych zaburzeniach przestajemy traktować chorobę jako coś tajemniczego. Wiele książek i artykułów udziela wskazówek pomagających opanować lęk. Nie staraj-

my się dowiedzieć wszystkiego od razu, kierując się zasadą: „Musza sobie z tym poradzić natychmiast i raz na zawsze”. Liczy się chęć zdobycia wiedzy i podjęcia ryzyka uzyskania informacji o naszym pro-! biernie.

Nie jest nam łatwo rozmawiać o naszych zaburzeniach z innymi, ponieważ nie jesteśmy do końca pewni, co nam dolega. Jeżeli jednak zdecydujemy się utrzymywać naszą chorobę w sekrecie, to cały czas nęka nas poczucie wstydu, co sprawia, że jesteśmy jeszcze bardziej niespokojni. Dialog wewnętrzny, który przeprowadzamy, naszpikowany jest takimi stwierdzeniami, jak: „Nie powinienem myśleć w ten sposób. Dzieje się ze mną coś strasznego. Co ludzie powiedzą?”. Jeżeli nie potrafimy się pogodzić z tym, że cierpimy na zaburzenia lękowe, to w jaki sposób możemy rozmawiać o tym z kimś, kto zwykle nie ma pojęcia, o czym mówimy, ale - jak uważamy - może wydać o nas negatywną opinię?

Z drugiej strony, nie musimy pierwszego dnia pracy biec do szefa, aby oznajmić mu, że doświadczamy napadów paniki, które pojawiają się w najmniej oczekiwanych momentach. Spróbujmy na początku: zwierzyć się małżonkowi lub bliskiemu przyjacielowi. Rozmowa o naszej sytuacji ułatwi słuchaczowi zareagowanie we właściwy sposób. N; przykład jedząc obiad z przyjacielem, możemy powiedzieć: „Będąc w restauracji, czasem czuję straszny lęk, więc nie martw się, jeśli wyjdę na chwilę”. Traktując nasz problem jako kłopot, z którym każdy może się borykać, pozwalamy partnerowi postrzegać go w ten sam sposób.

Pomocne może być również żartobliwe podejście do naszego problemu. Czasami trudno się nie uśmiechnąć, gdy uświadomimy sobie, że nadłożyliśmy trzydzieści kilometrów drogi, żeby ominąć autostradę! lub doszliśmy po schodach na siódme piętro tylko po to, aby nie jechać windą. Jeżeli nie byłibyśmy w stanie humorystycznie traktować naszej sytuacji, stałaby się ona nie do zniesienia.

Metoda dialogu wewnętrznego: unik/otwarcie się

Unikanie możliwości zdobycia wiedzy na temat naszej choroby może być bardzo kuszące, zwykle jednak postępując w ten sposób, sprawiamy, że dręczący nas problem staje się bardziej tajemniczy i przerażający. Z drugiej strony, zbyt usilne starania mające na celu zanalizowanie i zrozumienie męczących nas zaburzeń powodują pogłębiającą się fru-

strację. Spróbujmy uzyskać proste i konkretne odpowiedzi na pytania dotyczące choroby, z którą się zmagamy.

Wariant rozmowy A: unik

1. Lepiej będzie, jeżeli nie będę o tym nic czytał, w przeciwnym razie mój stan może się pogorszyć.
2. Nie chcę słyszeć, jak ktokolwiek opowiada o podobnych doświadczeniach, bo mogę zacząć się tak samo zachowywać. problem zniknie sam.
3. Jeżeli po prostu nie będę o tym myśleć,
4. Jeżeli ludzie się o tym dowiedzą, pomyślą, że ze mną jest coś nie tak.
5. Najlepiej nie będę o tym nikomu wspominał, bo nie wiem, jaka może być czyjaś reakcja.

Wariant rozmowy B: otwarcie się

1. Możliwe, że przez pewien czas będę się czuł gorzej, ale to tylko dlatego, że staram się radzić sobie z problemem.
2. Możliwe, że mogę przejąć czyjś sposób zachowania, jednak lepiej jest podjąć ryzyko, niż w ogóle nie starać się wyzdrowieć.
3. Nie pomoże mi próba zapomnienia o tym, co mnie dręczy. Zauważyłem, że im bardziej się staram o tym nie myśleć, tym gorsza staje się moja sytuacja.
4. **Tak naprawdę** najbardziej mężczy mnie **myśl**, co o mnie sądzą inni. Postaram się zachować dobre samopoczucie, bez względu na opinie otoczenia.
5. Spróbuję zwierzyć się komuś bliskiemu, osobie, której mogę ufać. Im bardziej staram się nie przyznawać do tego, co czuję, tym bardziej jestem niespokojny.

Kształtowanie świadomości stylu życia: zrozumienie różnego rodzaju sytuacji

Zdajemy sobie sprawę, że czasami unikamy analizy wielu problematycznych zdarzeń z naszego życia. Próbujemy o nich nie myśleć lub wypaczamy ich faktyczne znaczenie. Postarajmy się wykształcić w sobie pozytywny stosunek do nich i spróbować wyciągnąć z nich wnioski.

Podnoszenie poziomu świadomości

1. Często unikamy analizy trudnych sytuacji w naszym życiu, starając się o nich nie myśleć. Na przykład, jeśli pokłóci- liśmy się z kimś w pracy, nie chcemy o tym, co spowodowało taki stan rzeczy, i przez to unikamy próby rozwiązania konfliktu.
 2. Jeżeli byliśmy uczestnikami nieprzyjemnego zdarzenia, często staramy się wypaczać jego faktyczny przebieg lub w ogóle o nim nie myśleć i w ten sposób uwolnić się od przykrych wspomnień.
 3. Nierzadko znalezienie się w problematycznej sytuacji jest dla nas źródłem olbrzymiego stresu, jednak wolimy się skoncentrować na jego złagodzeniu niż na wyeliminowaniu przyczyn, które taką sytuację spowodowały.
1. Postaramy się dokładnie zanalizować acji w trudne wydarzenia, w jakich bierzemy udział, przemyśleć, co je spowodowało, i spróbować znaleźć jakieś rozwiązanie, myśleć o tym, co spowodowało taki stan rzeczy, i przez to unikamy próby rozwiązania konfliktu.
 2. Nie starajmy się analizować danej sytuacji w sposób, który nie ma nic wspólnego z jej prawdziwym przebiegiem. Spróbujmy jasno i klarownie wytłumaczyć sobie, co faktycznie się stało, i postarać się to zaakceptować.
 3. Nie próbujmy opanowywać zewnętrznych oznak stresu w czasie, gdy staramy się wyjaśnić jego przyczyny.

Nierzadko czytając o zaburzeniach lękowych, odczuwamy opisywane symptomy. Wielu z nas zapewne zetknęło się z problemem, z którym zmagał się Ken - chciał on dowiedzieć się czegoś więcej o swojej chorobie, jednak nie sięgał po fachową literaturę, ponieważ bał się, iż czytając o agorafobii, może stać się jeszcze bardziej niespokojny.

Przez długi czas nie wiedziałem, co się ze mną dzieje. Nie potrafiłem zrozumieć, jak inni są w stanie tak po prostu wsiąść do samochodu i odjechać, skoro ja miałem problemy ze zrobieniem zakupów w najbliższym sklepie. Ciągły niepokój i niespodziewane napady paniki były dla mnie zagadką, z którą nie umiałem sobie poradzić. Ponieważ wstydziłem się powiedzieć o tym mojej rodzinie czy przyjaciołom, czułem się wyobcowany.

Wreszcie zdecydowałem się zdobyć więcej informacji o atakach paniki i kupiłem książkę na ten temat. Jednak w trakcie czytania zacząłem coraz mocniej doświadczać opisywanych symptomów. Czu-

łem się dużo gorzej niż poprzednio i nabrałem wątpliwości, czy w ogóle powinienem czytać coś takiego. Miałem wrażenie, że najlepiej będzie, jeżeli przestanę myśleć o tym, co mnie dręczy. Dlatego też będąc w połowie pierwszego rozdziału, włożyłem książkę do szuflady i przez jakiś czas po nią nie sięgałem.

W czasie późniejszej terapii dowiedziałem się, że im dociekliej będę szukał przyczyn mojej choroby, tym lepiej. Spróbowałem więc jeszcze raz. Odnalazłem książkę o agorafobii i taśmę z wypowiedziami osoby, która kiedyś cierpiała na zaburzenia lękowe. Muszę przyznać, że zdobycie wiedzy na temat mojego problemu bardzo mi pomogło. Ataki paniki nie są już tak przerażające. Co więcej, jestem w stanie czytać o nich bez większych kłopotów. Czasem jeszcze sprawia mi to małą trudność, ale myślę, że potrafię sobie z tym poradzić.

STRATEGIA 9

Opanowanie lęku: oczekiwanie na efekty autoterapii

Gdy wiemy, że znajdziemy się wkrótce w sytuacji, która wywołuje w nas lęk, postaramy się koncentrować na każdej kolejnej chwili, nie oczekując, iż będziemy w stanie całkowicie opanować strach. Spróbujmy traktować tego typu zdarzenia jako okazję do wykorzystania strategii, których się nauczyliśmy.

Zazwyczaj spodziewamy się, że będziemy w stanie kontrolować swoje zachowanie zarówno w codziennych sytuacjach, jak również biorąc udział w zdarzeniach, które wywołują w nas lęk. Uważamy, że stawiając sobie wysokie wymagania (oraz starając się nie poczuć dyskomfortu), będzie nam dużo łatwiej opanować swoje emocje. Niestety, niej jest to prawda. Im więcej od siebie oczekujemy, tym bardziej stajemy się niespokojni. Jeżeli nie będziemy wymagać od siebie zbyt wiele, uwolnimy się od odczuwania wzmożonej presji i dzięki temu łatwiej, nam będzie się opanować. Innymi słowy, w im większym stopniu pozwolimy sobie na to, aby siebie **nie kontrolować**, tym łatwiej nami to przyjdzie.

Szczególnie wiele oczekujemy od siebie, wiedząc, że znajdziemy się w sytuacji, w której niegdyś już sobie poradziliśmy. Uważamy, że skoro poprzednim razem z takim sukcesem potrafiliśmy opanować niepokój, teraz powinno nam się to udać równie dobrze, jeśli nie lepiej. W ten sam sposób myślimy o podróżowaniu. Jeśli bez problemu znieśliśmy jazdę w jedną stronę, spodziewamy się, że podróż powrotna również nie sprawi nam kłopotów. Jednak przez stawianie sobie takich wymagań sprawiamy, że najmniejsza oznaka niepokoju może wywołać niekontrolowany lęk. Przygotowując się na zdarzenie, w którym już kiedyś braliśmy udział, automatycznie spodziewamy się, iż poradzimy sobie tak samo dobrze jak poprzednio. Postaramy się traktować każdą taką sytuację jako możliwość zastosowania różnych strategii; spróbujmy także nie oczekiwać zbyt wiele względem siebie i pozwolić sobie na odczucie dyskomfortu. Zapominamy, że udało nam się opanować lęk dzięki temu, iż nie stawialiśmy sobie wysokich wymagań. Jeżeli o tym nie pamiętamy, zaczynamy posługiwać się wariantem rozmowy A i próbujemy siebie przekonać, że zbliżające się wydarzenie nie powinno nam sprawić żadnych trudności. Presja, jaką

przez to na siebie wywieramy, sprawia, iż najmniejsza przeszkoda wywołuje w nas przerażenie. Postępując w ten sposób, powodujemy, że najłatwiej padamy ofiarą ataku paniki w chwili, w której najmniej się tego spodziewamy. Napady paniki zdarzają się najrzadziej wtedy, gdy jesteśmy przygotowani na możliwość ich wystąpienia. Wtedy też najlepiej potrafimy sobie z nimi poradzić.

Jako perfekcjonści, oczekujemy nie tylko sukcesów w nauce opanowywania lęku, ale również całkowitego wyzdrowienia i to najszybciej, jak to jest możliwe. Niestety, im usilniej się o to staramy, tym większa ogarnia nas frustracja. Postaramy się spokojnie czekać na efekty autoterapii i dać sobie jak najwięcej czasu na odzyskanie zdrowia. Jeżeli będziemy w stanie przekonać siebie, że potrafimy dać sobie radę i że kłopoty związane z nieumiejętnością opanowania lęku z czasem staną się coraz mniejsze, zredukujemy obawę, iż sytuacja, w której się znaleźliśmy, wymyka nam się spod kontroli.

Dlatego też uczestnicząc w zdarzeniu, które wywołuje w nas strach, postaramy się koncentrować na każdej kolejnej chwili, nie oczekując zbyt wiele i pozwalając sobie na odczucie dyskomfortu. Traktując tego typu sytuacje jako okazję do zastosowania różnych strategii, robimy istotny krok na drodze powrotu do zdrowia.

Metoda dialogu wewnętrznego:

wysokie wymagania/niskie wymagania

Uważamy, że najlepszym sposobem na rozwiązanie kłopotów jest stawianie sobie tak wysokich wymagań, jak to tylko możliwe. Wierzymy, że im więcej będziemy od siebie oczekiwać, tym skuteczniej pozbedziemy się danego problemu. Jesteśmy przekonani, że jeśli założymy sobie, iż koniecznie musimy osiągnąć całkowity sukces, nasze starania odniosą najlepszy skutek. Uważamy, że w żaden sposób nie możemy sobie pozwolić na porażkę, ponieważ naraziłoby to nas na ośmieszenie. Co więcej, wierzymy, że im częściej będą nam się przytrafiały niepowodzenia, w większym stopniu stracimy kontrolę nad swoją sytuacją. Dlatego też jesteśmy przekonani, że powinniśmy zrobić wszystko, aby nie dopuścić do porażki. Tymczasem prawda jest taka, że -jakkolwiek brzmi to paradoksalnie - im mniejsze stawiamy sobie wymagania i przez to dopuszczamy możliwość niepowodzenia, tym bardziej będziemy w stanie opanować niepokój.

Wariant rozmowy A:
wysokie wymagania

1. Nie mogę zacząć się bać. Nie dopuszczę do tego, aby znów mi się nie powiodło!
2. Poprzednim razem wszystko poszło dobrze, więc teraz również nic złego się nie wydarzy.
3. Powinienem się bardziej postarać!
4. Nie mogę unikać tej sytuacji ze strachu, że sobie nie poradzę, bo następnym razem będzie jeszcze gorzej.
5. Jeżeli nie potrafię sobie z tym poradzić, nie powinienem nawet próbować.
6. Jeżeli nie mogę sobie z tym poradzić, to tylko dlatego, że zbyt mało się staram!

Wariant rozmowy B:
niskie wymagania

1. Prawdopodobnie będę niespokojny. Jednak im mniej będę się starał opanować lęk, tym lepiej. Spróbuję traktować tę sytuację jako okazję do tego, aby nie walczyć ze strachem, a nie jak swoją porażkę.
- i- 2.
- Niekiedy trudniej jest mi uczestniczyć w danym zdarzeniu po raz drugi, ponieważ automatycznie oczekuję, iż poradzę sobie lepiej niż poprzednim razem. Postaram się stawiać sobie jak najmniejsze wymagania.
3. Czasami lepiej nie próbować na siłę wypaść dobrze, bo im częściej postępuję w ten sposób, tym gorzej się czuję
4. Podejmowanie ryzyka jest ważne, jednak wmawianie sobie, że muszę zostać, sprawia, iż czuję się jak w pułapce. Jeżeli dopuszczę możliwość wyjścia, łatwiej mi będzie tu wrócić następnym razem.
5. Nie muszę z wszystkim radzić sobie bez zarzutu lub nawet w miarę dobrze. Ważne jest to, że podejmuję ryzyko.
6. Możliwe, że przyczyną tego, iż ciągle nie umiem nad sobą zapanować, jest fakt, że zbyt usilnie się staram. Niekiedy najlepiej jest po prostu nic nie robić i próbować wytrwać w danej sytuacji tak długo, jak jest to możliwe.

Kształtowanie świadomości stylu życia: pozwolenie sobie na popełnianie błędów

Zdajemy sobie sprawę, że nieustannie dążymy do perfekcjonizmu. Postaramy się raczej pozwolić sobie na bycie przeciętnym, zamiast bez wytchnienia zwalczać swoje niedoskonałości. Warto pamiętać, iż popełnianie błędów nie umniejsza naszej wartości.

Podnoszenie poziomu świadomości

1. Ciągłe dążenie do perfekcjonizmu może być oznaką niskiego poczucia wartości. Prawdopodobnie w dzieciństwie nie wolno nam było pozwolić sobie na jakąkolwiek porażkę.
 2. Usilne starania, aby być perfekcyjnym, 2. Postaramy się uświadomić sobie, że mogą wynikać z chęci zwalczenia wszy- nieustanne dążenie do perfekcji może stkich ewentualnych niedoskonałości. Uważamy, że popełnianie błędów pociąga za sobą osłabienie poczucia własnej
 3. Stawiamy sobie bardzo wysokie wyma- 3. Postaramy się stawiać sobie bardziej realistyczne wymagania. Możemy nawet spróbować przyjąć za cel bycie przeciętnym, zamiast za wszelką cenę dążyć do doskonałości.
- wartości.
- gania. Wydaje nam się, że jeśli nie potrafimy im sprostać, oznacza to, iż jesteśmy mniej wartościowymi ludźmi.

Wiedząc, że znajdziemy się wkrótce w sytuacji, która wywołuje w nas lęk, często próbujemy sprawdzić, do jakiego stopnia będziemy w stanie sobie poradzić. Jednak stawiając sobie niebotyczne wymagania, powodujemy, że każdy negatywny objaw wywołuje strach. Julie przekonała się, iż robienie zakupów w centrum handlowym podczas

4. Boimy się, że w trudnej sytuacji ogarnie nas panika.

1. Postarajmy się nie wymagać od siebie zbyt wiele i dopuścić możliwość porażki. Spróbujmy potraktować taką ewentualność jako okazję do własnego rozwoju.
być przyczyną porażki. Inaczej mówiąc, im bardziej próbujemy być doskonali, tym mniej skuteczne stają się nasze działania.
4. Warto przypominać sobie, że zazwyczaj potrafimy naturalnie zachowywać się w kryzysowej sytuacji wtedy, gdy nie oczekujemy od siebie zbyt wiele.

weekendu może sprawić jej przyjemność, jeśli nie będzie z tym zdarzeniem wiązać wielkich oczekiwań.

Zawsze unikałam robienia zakupów tuż po Święcie Dziękczynienia. Szczytem moich osiągnięć, nawet w zwyczajny dzień, było podwiezienie mamy i córek na targ, po czym natychmiast wracałam do domu. Samo wjechanie na parking wywoływało we mnie panikę. Od kiedy jednak nauczyłam się różnych strategii pomocnych w opanowywaniu lęku, wszystko zaczęło się zmieniać. W weekend po ostatnim Święcie Dziękczynienia odważyłam się wejść do centrum i poczułam, że jestem w stanie tam pozostać. Nie było to łatwe! Przechodząc od jednego stoiska do drugiego, cały czas się bałam. Nie starałam się jednak walczyć ze strachem, wiedząc, że to tylko uczucie. Wchodząc do centrum, nie oczekiwałam wiele po sobie. Nie spodziewałam się, że idąc przez zatłoczone pomieszczenie, nie będę czuła lęku. Byłam przygotowana na szereg nieprzyjemnych odczuć, które czasem mi towarzyszyły, gdy byłam w tłumie. Jednak nie czułam niczego takiego. Dałam sobie dużo czasu. Wcześniej przygotowałam pokaźną listę zakupów, jednak postanowiłam, że jeśli nie będę w stanie zostać dłużej, kupię tylko jedną rzecz. Automatycznie przestałam się spieszyć. Powtarzałam sobie, że wyjdę, jak tylko zajdzie taka potrzeba. Z przyjemnością oglądałam świąteczne dekoracje i pierwszy raz od długiego czasu cieszyłam się, że jestem częścią tego wszystkiego, co się tu dzieje. Podczas tych Świąt Dziękczynienia byłam naprawdę pełna wdzięczności!

STRATEGIA 10

Opanowanie lęku: zaakceptowanie niepowodzeń

Postarajmy się zaakceptować niepowodzenia jako naturalny i nieodzowny, aczkolwiek przejściowy, etap procesu autoterapii. Warto pamiętać, że choć za każdym razem wydaje nam się, iż zaczynamy od początku, tak naprawdę jesteśmy coraz bliżej odzyskania zdrowia.

Powrót do zdrowia nigdy nie przebiega bez przeszkód. Przez jakiś czas wydaje nam się, że wszystko idzie dobrze, a potem nagle mamy wrażenie, iż ziemia rozstępuje się nam pod nogami. To, co wczoraj wydawało się dziecinnie proste, dziś zdaje się nie do pokonania. Czasami, kiedy myślimy, że wszystkie trudności już za nami, nieoczekiwanie pojawia się dobrze nam znane poczucie paralizującego lęku lub paniki. Mówimy sobie wówczas: „O nie, tylko nie to! Już nigdy nie zdołam sobie z tym poradzić! Wróciłem do punktu wyjścia!”. Coraz bardziej się zniechęcamy. Jesteśmy przerażeni, że znowu sytuacja wymyka nam się spod kontroli i że nie potrafimy temu zaradzić.

Lęk, iż nie jesteśmy w stanie panować nad sytuacją, jest jedną z największych trudności w procesie rekonwalescencji. Czujemy się bezsilni i coraz częściej zadajemy sobie pytania, których się boimy: „Co będzie, jeśli będę coraz bardziej się bał i czuł gorzej i gorzej?”. Z całej siły staramy się nie dopuścić katastroficznych myśli. Próbuje panować nad sobą, mieć wszystko pod kontrolą i pilnujemy, aby nasz stan się nie pogorszył. Postarajmy się jednak zrobić coś zupełnie przeciwnego: pozwólmy sobie na utratę kontroli, a czasami nawet na zupełny brak panowania nad swoją sytuacją. Warto pamiętać, że pomimo poczucia braku kontroli cały czas posuwamy się naprzód w procesie powrotu do zdrowia. Tak naprawdę nigdy nie cofamy się do momentu, od którego zaczęliśmy, pomimo że odnosimy takie wrażenie, spowodowane faktem, że przez krótki czas poczuliśmy się jak osoba „normalna”, po czym znowu zaczęliśmy się bać. Poza tym, w jaki sposób moglibyśmy zacząć od początku, jeśli tak wiele dowiedzieliśmy się o naszej chorobie i wiemy, jak sobie z nią radzić? Zmienił się nasz sposób myślenia. Różni się on bardzo od refleksji nachodzących nas podczas pierwszych ataków paniki.

Warto wiedzieć, że odczuwane trudności nie pojawiają się bez powodu. Zazwyczaj sygnalizują nam one konieczność odprężenia się.

Kiedy czujemy się dobrze i wychodzimy z domu, aby zrobić coś, czym ! nie zajmowaliśmy się od jakiegoś czasu - przepracowujemy się i później jesteśmy wyczerpani. Również gdy przez pewien okres wszystko przebiega bez zakłóceń, oczekujemy od siebie coraz więcej i mówimy sobie: „Cóż, w zeszłym tygodniu poradziłem sobie z tym bez problemu, dlatego teraz również zrobię to z łatwością”. Stawiając sobie tak wysokie wymagania i spodziewając się, że będziemy czuć się świetnie, sprawiamy, iż najmniejsza oznaka lęku może spowodować panikę, ogarniającą nas z gwałtownością trąby powietrznej. Nie jest dla nas wówczas zbyt istotne, czy opuścimy dane miejsce, czy w nim zostaniemy. Kiedy coś nie dzieje się zgodnie z naszymi oczekiwaniami, wydaje nam się, iż znowu odnieśliśmy porażkę, a poczucie braku kontroli nad sytuacją zaczyna nad nami dominować.

Sposób, w jaki postrzegamy lub interpretujemy trudności, może mieć wpływ na to, w jakim stopniu będziemy ich doświadczać i jak długo będziemy je odczuwać. Traktowanie ich jako pojedynczych sytuacji, a nie jak niekończącego się koszmaru, może zredukować lęk, jaki i wywołują. Spróbujmy powiedzieć sobie: „To się stało dzisiaj i nie ma żadnego związku z tym, co będzie jutro” lub też: „Przecież to również minie”. Pamiętajmy, że pojawiające się trudności są naturalnym i niezbędnym etapem procesu rekonwalescencji. Możemy je postrzegać nawet jako możliwość ciągłej pracy nad opanowywaniem lęku czy ataków paniki. Im bardziej jesteśmy w stanie przyzwolić sobie na odczucie paniki, tym mniej jesteśmy przerażeni, dzięki czemu łatwiej nam jest się opanować. Nauczyliśmy się straszyć samych siebie, dlatego trochę potrwa zanim wypracujemy taki rodzaj dialogu wewnętrznego, który pozwoli nam odbudować poczucie wartości. Odczuwając następny atak lęku, pamiętajmy, że przeciwności są jednym z kroków na drodze do odzyskania zdrowia.

Metoda dialogu wewnętrznego: brak akceptacji/akceptacja

Nawroty choroby są zjawiskiem normalnym. Dają nam możliwość wykorzystania strategii pomagających radzić sobie w skomplikowanych sytuacjach. Niepowodzenia są ważnym etapem w procesie rekonwalescencji, dlatego też fakt, iż ich doświadczamy, ma istotne znaczenie. Jednak napotykać trudności, mamy wrażenie, że nasz stan coraz bardziej się pogarsza. Prawda jest taka, że niepowodzenia umożliwiają prawidłowy przebieg autoterapii. Napotykać na prze-

szkody, nie starajmy się ich zwalczać, nie próbujmy ze wszystkich sił się ich pozbyć czy kontrolować je. Zanim się spostrzeżemy, będą one coraz mniejsze, a my coraz skuteczniej będziemy odzyskiwać dobre samopoczucie.

Wariant rozmowy A: brak akceptacji

1. Już nigdy sobie z tym nie poradzę.
Wróciłem do punktu wyjścia!
2. Nie mogę sobie pozwolić na to, aby cokolwiek sprawiało mi trudność. Muszę natychmiast rozwiązać ten problem!
3. Dostyc już tego! Już dłużej tego nie zniosę!
4. Nigdy już nie będę w stanie inaczej się zachowywać!
5. Muszę być wreszcie normalny!
6. Dlaczego ten problem nie może po prostu zniknąć i już nigdy nie wrócić!

Wariant rozmowy B: akceptacja

1. Zaczynam dawać sobie z tym radę, ale musi to trochę potrwać. Postaram się z tym pogodzić. Chociaż wydaje mi się, że znów zaczynam od początku, tak naprawdę czuję się coraz lepiej.
2. Powtarzanie sobie, że muszę sobie z tym poradzić, jedynie pogarsza sytuację. Spróbuję nie walczyć z lękiem, który czuję.
3. Problem nie zniknie tak po prostu, czy tego chcę, czy nie. Postaram się to zaakceptować.
4. Spróbuję pogodzić się z myślą, że mogę się tak czuć jeszcze przez dłuższy czas. Wiem jednak, że później będę się czuł lepiej.
5. Co to znaczy „normalny”? Każdy ma jakiś problem. Mój dotyczy lęku przed sytuacjami, w których ogarnia mnie panika. Potrafię sobie z tym poradzić!
6. Nie czuję się tak bez powodu.

Wszystko ma swoją przyczynę.
Postaram się odprężyć, a może również zastanowić, co sprawia, że jestem ciągle niespokojny.

Kształtowanie stylu życia: dopuszczenie możliwości porażki

Zdajemy sobie sprawę, że trudno nam dopuścić myśl o porażce, ponieważ traktujemy taką ewentualność jako dowód swojej niskiej wartości. Postarajmy się pozwolić sobie na niepowodzenie, widząc w nim szansę własnego rozwoju.

Podnoszenie poziomu świadomości

1. Wymagania, jakie sobie stawiamy, nie 1. Spróbujmy myśleć w ten sposób: „Nie muszę odnieść sukcesu. Jeżeli mi się dopuszczają możliwości porażki. Każde niepowodzenie postrzegamy jako dowód własnej ułomności czy niższej wartości. Uważamy, że musimy odnieść sukces w pracy, być doskonałymi rodzicami, a nawet świetnie wykonywać to, co traktujemy jako nasze hobby. 2. Zazwyczaj myślimy, że to, czy jesteśmy wartościowymi ludźmi, zależy od tego, jak dobrze wykonujemy swoją pracę. Aby nie mieć o sobie złego zdania, przestajemy w ogóle pracować. 2. Postarajmy się pamiętać, że nie sztuką jest czuć się dobrze, kiedy odnosimy same sukcesy. Prawdziwym zwycięstwem będzie, jeśli zachowamy dobre samopoczucie wtedy, gdy nie wszystko nam się uda.
3. Obawa przed poniesieniem porażki powstrzymuje nas przed podejmowaniem ryzyka i robieniem tego, na co naprawdę mamy ochotę. 3. Spróbujmy coraz częściej podejmować ryzyko i dopuszczać możliwość porażki, traktując ją jako okazję do własnego rozwoju. Możemy nawet wyobrazić sobie najgorszą sytuację, jaka mogłaby nas spotkać, i przygotować się na taką ewentualność.

Trudności, których doświadczamy, mogą nas przerażać, jednak postarajmy się je zaakceptować. W poniższej wypowiedzi Jerry opowiada, jak udało mu się zaakceptować przeciwności i zrozumieć ich sens.

Wydaje mi się, że przebrnięcie przez niepowodzenia było dla mnie najgorszym etapem rekonwalescencji. Bardzo się ich bałem! Za każdym razem, kiedy musiałem się z czymś uporać, nienawidziłem poczucia porażki i zniechęcenia, które mnie wówczas ogarniało. Miałem wrażenie, jakbym ciągle zaczynał od początku. Bywało tak, że przez krótki czas czułem się dobrze i nagle zniemacka robiłem się błąd ze strachu, ponieważ miałem znaleźć się w miejscu, w którym jeszcze tydzień wcześniej świetnie się bawiłem. Nie miało to żadnego sensu! Najgorsze było poczucie, że straciłem kontrolę nad swoim życiem. Czułem się bezbronny, bo nie umiałem nic zrobić, żeby zapobiec powtarzającym się napadom paniki.

Próbowałem wmówić sobie, że kiedy raz obronię się przed atakiem lęku, będę już zdrowy. Uważałem, że powinienem żyć z dnia na dzień, w ogóle nie myśląc o tym, czego doświadczam. Teraz wiem, że nie było nic dziwnego w tym, iż ciągle byłem niespokojny, skoro tyle od siebie oczekiwałem, prowadziłem ze sobą dialog wewnętrzny opierający się na nakazach i zakazach oraz pędziłem w pośpiechu z miejsca na miejsce.

Terapeuta, u którego się leczyłem, powiedział: „Będzie pan się tak czuł, bez względu na to, czy pan tego chce, czy nie”. Z początku uważałem, że było to z jego strony niedelikatne. Bardzo mnie zdenerwował. Ale im więcej o tym myślałem, tym bardziej akceptowałem fakt, iż niepowodzenia są nieuniknione. Zdałem sobie sprawę, że jeżeli doświadczam ich tak często i automatycznie, to nie jestem w stanie z nimi walczyć. Wraz z upływem dni niepowodzenia stały się coraz rzadsze i pojawiały się w coraz większych odstępach czasu. Teraz wiem, że gdybym szybko wyzdrowiał, nadal zastanawiałbym się, jak do tego doszło, i rozmyślał, co bym zrobił, gdybym znowu doświadczył napadu paniki. Zmagając się już tyle razy z różnymi trudnościami, zyskałem wiele pewności siebie, umożliwiającej opanowanie przyszłych ataków.

STRATEGIA 11

Opanowanie lęku: powrót do zdrowia a upływ czasu

Postarajmy się nie czekać z niecierpliwością na koniec rekonwalescencji, lecz potraktujmy ją jako proces, którego końcowa granica nie jest sprecyzowana. Spróbujmy zaakceptować terażniejszy przebieg procesu zdrowienia, nie porównując go z wcześniejszymi sukcesami, i jednocześnie starać się pogodzić z możliwością wystąpienia późniejszych ataków.

Jedną z obaw nękających osoby cierpiące na zaburzenia lękowe dotyczy tego, że boimy się, iż nasz stan się nie zmieni i będzie się pogarszał do tego stopnia, aż całkowicie stracimy nad sobą kontrolę. Porównujemy swój terażniejszy tryb życia z tym, co było kiedyś, i przypominamy sobie wszystko, co niegdyś byliśmy w stanie zrobić, a co teraz wydaje się być niemożliwe do wykonania. Straszmy siebie myślą, że w przyszłości może być jeszcze gorzej. Postarajmy się nie walczyć ze swoimi odczuciami, a następnie spróbujmy zaakceptować naszą wcześniejszą, terażniejszą i przyszłą sytuację.

Życząc sobie jak najszybszego powrotu do zdrowia, staramy się wyznaczać rekonwalescencji konkretne ramy czasowe. Mówimy sobie: „Za sześć miesięcy powinno być już po wszystkim”, a później myślimy: „A jeśli nie będzie?”. Tak się składa, że wyznaczanie procesowi zdrowienia jakichkolwiek granic czasowych obniża jego skuteczność, ponieważ nakładamy na siebie zobowiązania, których ciężko nam dotrzymać. Mamy również wrażenie, że znaleźliśmy się w pułapce, co potęguje nasz niepokój.

Nie precyzując końcowej granicy rekonwalescencji (czyli nie wyznaczając temu procesowi ram czasowych), możemy w istotny sposób złagodzić poczucie osaczenia. Daje nam to więcej możliwości. Można zacząć od próby odprężenia się. Nie musimy ze wszystkich sił starać się, aby poczuć się lepiej, ponieważ wiemy, że mamy mnóstwo czasu i nie ma potrzeby, aby stawiać sobie warunek - „Wszystko albo nic”. Akceptując swoją sytuację, możemy pomyśleć: „Dzisiaj czuję się tak, a nie inaczej. Potrafię się z tym pogodzić”. Możemy wykorzystać ten czas na zastanowienie się nad tym, co spowodowało, że jesteśmy tak niespokojni - na przykład pomyślimy o kłopotach osobistych, które staramy się rozwiązać lub tych, których **nie potrafimy** rozwiązać.

Postarajmy się akceptować każdy kolejny dzień, godząc się z tym, w jaki sposób przebiega rekonwalescencja, przesadnie nie analizując, porównując czy osądzając własnej osoby. Jeżeli idąc spać, nie chcemy dopuścić myśli, że następnego ranka może nas ogarnąć panika, narażamy się na to, że właśnie tak się stanie. Najlepszym rozwiązaniem byłaby akceptacja tego, że napad paniki może zdarzyć się jutro czy w jakimkolwiek innym czasie.

Fakt, że powrót do zdrowia może potrwać długo, jest bardzo zniechęcający. Wiemy już jednak, że umiemy opanować niepokój czy napad paniki i że pomimo tego, iż doświadczamy tego typu ataków, potrafimy normalnie funkcjonować. Jeżeli przestaniemy sobie stawiać wysokie wymagania i nie będziemy zwracać uwagi na upływ czasu, **poradzimy sobie** z problemem odczuwania ciągłego lęku i będziemy mogli być pewni, że życie nie przepływa nam między palcami.

Metoda dialogu wewnętrznego: dążenie do perfekcjonizmu/brak dążenia do perfekcjonizmu

Jeśli cierpimy na zaburzenia lękowe, zwracamy dużą uwagę na upływ czasu. Uważamy, że powinniśmy cały czas sprawować nad nim kontrolę. Chcemy mieć pewność, że przyszłe wydarzenia potoczą się tak, jak sobie tego życzymy. Wszystko to sprawia, że nasz stan się wciąż pogarsza. Postarajmy się nie myśleć o tym, że czas mija, i spróbujmy nie układać scenariusza sytuacji, w której mamy się znaleźć.

Wariant rozmowy A: dążenie do perfekcjonizmu

1. Zawsze będę miał z tym problem. Nigdy sobie nie poradzę!

Wariant rozmowy B: brak dążenia do perfekcjonizmu

1. Nie ma nic dziwnego w tym, że myślę w ten sposób. Postaram się traktować moje obawy właśnie jako myśli, a nie realne zagrożenia. Jeżeli będę cierpliwy, za jakiś czas sytuacja się poprawi.

Wariant rozmowy A: dążenie do perfekcjonizmu

2. Boję się, że sytuacja będzie się ciągle pogarszać, aż w końcu zupełnie stracę nad nią kontrolę.
3. Jeżeli już teraz jest źle, co będzie za pół roku?
4. Kiedyś mogłem pojechać z jednego końca kraju na drugi. Teraz nie jestem w stanie dotrzeć na do najbliższego sklepu na rogu.
5. Postaram się wyzdrowieć w przeciągu sześciu miesięcy. Ale co będzie, jeśli mi się nie uda?
6. Mogę już podjechać do sklepu, ale nadal nie jestem w stanie jeździć autostradą.
1. Pomimo tego, że wiemy, iż nie możemy zmienić przeszłości, cały czas nie chcemy

Kształtowanie stylu życia: koncentrowanie się na teraźniejszości

Zdajemy sobie sprawę, że warto koncentrować się na teraźniejszości, godząc się z przeszłością i nie myśląc usilnie o przyszłości.

Podnoszenie poziomu świadomości

zaakceptować sytuacji, z którymi nie mogliśmy sobie poradzić.

Wariant rozmowy B: brak dążenia do perfekcjonizmu

2. To prawda, że mój stan może się jeszcze pogorszyć, i prawdopodobnie tak będzie. Postaram się z tym nie walczyć i pamiętać, że nawrót choroby jest naturalną częścią rekonwalescencji.
3. To, jak się teraz czuję, nie ma żadnego wpływu na fakt, jak będę się czuł za sześć miesięcy. Przypuszczam, że jutro poczuje się lepiej.
4. Jeżeli będę ćwiczył, będę w stanie znów pojechać do sklepu, a później również wybrać się w dłuższą trasę.
5. Postaram się nie zwracać uwagi na to, ile trwa rekonwalescencja. Niezależnie od tego, kiedy się skończy, na pewno wyzdrowieję.
6. Postaram się jeździć do sklepu, ale również nie robić sobie wyrzutów, jeśli nie będę w stanie wybrać się na autostradę. Pojadę tam, kiedy będę na to gotowy.

1. Spróbujmy przeanalizować wszystkie sytuacje, których wspomnienie nas męczy. Jeśli je zaakceptujemy, przestaną one być dla nas problemem.

Podnoszenie poziomu

2. Mamy poczucie, że jesteśmy uwięzieni w pułapce przeszłości, ponieważ nie chcemy wyciągnąć wniosków z minionych wydarzeń. Na przykład nie próbujemy dostrzec związku pomiędzy ciągłym niepokojem, jaki towarzyszył nam w dzieciństwie, a problemem z opanowaniem lęku, jakiego doświadczamy dzisiaj.
3. Izolujemy się od życia, które toczy się dokoła nas. Zazwyczaj przyjmujemy postawę biernych obserwatorów, zamiast czynnie włączyć się w strumień wydarzeń.
2. Zamiast ze wszystkich sił starać się zapomnieć o przeszłych przykrych doświadczeniach, postaramy się dostrzec powiązanie pomiędzy nimi a naszą teraźniejszą sytuacją.
3. Spróbujmy spontanicznie włączyć się w bieg różnych zdarzeń, nie czekając, aż poprawi się nasz stan zdrowia.

Osobie odbywającej rekonwalescencję bardzo trudno jest nie zwracać uwagi na mijający czas. Kusi nas wyznaczenie sobie terminu całkowitego wyleczenia. Greg opowiada, jak fakt, że dał sobie bardzo dużo czasu na powrót do zdrowia, ułatwił mu odzyskanie dobrego samopoczucia.

Gdy rozpoczynałem terapię, pierwszą moją myślą było postanowienie: „Za trzy miesiące muszę już czuć się lepiej”. Niestety, po tym czasie ciągle nie udawało mi się opanować niepokoju i ataków paniki. Bardzo się wówczas zniechęciłem i miałem wrażenie, że coraz bardziej tracę kontrolę nad życiem. Pamiętam, jak powiedziałem swojemu terapeutycie: „Nie rozumiem, dlaczego mój stan zdrowia ani trochę się nie poprawił. Pogodziłem się z tym, że się boję, przeprowadzam właściwy dialog wewnętrzny. Gdzie popełniam błąd?”. Dowiedziałem się wtedy, że powinienem pogodzić się z faktem, iż rekonwalescencja może trwać całe życie. Szczerze mówiąc, nie to chciałem usłyszeć. Całe życie znaczyło tyle, co zawsze, a ja chciałem pozbyć się problemu jak najszybciej, aby cieszyć się nim.

Terapeuta zasugerował również, abym powtarzał sobie: „Dzisiaj po prostu tak się czuję”. Nie miałem pojęcia, w jaki sposób mogłoby mi to pomóc, ale później zauważyłem, że często tak do siebie mówiłem. Pomogło mi to pogodzić się z tym, na jakim etapie procesu powrotu do zdrowia się znajduję.

Ciągle kusiło mnie, aby wyznaczyć sobie półroczny termin na odbycie rekonwalescencji, ale po pierwszym roku terapii zaakceptowałem myśl, że potrwa ona tak długo, jak będzie to konieczne. Powoli zdałem sobie sprawę, że dając sobie całe życie na wyzdrowienie, jestem w stanie osiągnąć je o wiele szybciej. Fakt, że nie zwracałem uwagi na upływ czasu, sprawił, iż przestałem odczuwać napięcie. Analizując minione dni, nawet nie jestem pewien, w którym momencie tak naprawdę zacząłem odzyskiwać zdrowie. Wiem jednak, że był to długi, powolny proces, dzięki któremu czuję się dużo lepiej.

STRATEGIA 12

Opanowanie lęku: odrzucenie myśli o nadchodzących atakach lęku

W czasie rekonwalescencji, dojdziemy do etapu, w którym nie będziemy już myśleć o przyszłych napadach paniki. Jeżeli nie będziemy przywiązywać wagi do tego, czy się boimy czy nie, ataki stracą swoją siłę i w końcu przestaną się nam przytrafiać.

Trudno uwierzyć, że kiedykolwiek moglibyśmy wykształcić w sobie pozytywny stosunek do odczuwanych napadów paniki, odciskających tak mocne piętno na naszym życiu. Jednak jeśli cały czas będziemy starać się je akceptować i nieustannie wykorzystywać strategie pomocy i przeprowadzać dowartościowujący dialog wewnętrzny, dzięki któremu nie próbujemy na siłę zwalczać ataków, staną się one coraz słabsze.

Możemy sobie zadawać pytanie, jak to będzie możliwe, skoro nie jesteśmy w stanie wykonać tak prostej czynności jak wybranie się samochodem lub do sklepu bez obawy, że zemdlejemy, zaczniemy krzyczeć, oszalejemy czy nawet umrzemy? W jaki sposób może nam pomóc powtarzanie sobie, że odczuwanie lęku nie jest niczym złym, jeśli w głębi ducha wcale tak nie uważamy? Prawdą jest jednak, że nawet jeżeli przyzwolenie sobie na odczucie paniki nie od razu przynosi oczekiwane efekty, nieustanne odwoływanie się do metod pomocnych w zwalczaniu lęku pozwoli nam skupić swoją uwagę na czymś innym niż tylko na atakach, których doświadczamy. Stopniowo, im mniej będziemy się starali opanować niepokój, tym mniej będziemy o nim myśleć - nie dlatego, że na siłę będziemy chcieli oderwać od niego uwagę, ale dlatego, iż sami pozwolimy, aby ogarnęło nas poczucie lęku.

Wykształcenie w sobie przychylnego stosunku do nękającego nas niepokojem czy nawet ataków paniki wiąże się z nieustannym przypominaniem sobie, że nie stanowią one dla nas zagrożenia i że pomimo ich odczuwania jesteśmy w stanie odzyskać dobre samopoczucie. Warto powiedzieć sobie, że przeżyliśmy już wiele napadów paniki i jak dotąd jesteśmy cali. Nie będzie to łatwe, ponieważ niezależnie od tego, ile ataków doświadczaliśmy, zawsze najbardziej przeraża nas ten, który może się zdarzyć w przyszłości. Myślmy sobie: „No tak, ostatni

atak był do zniesienia, ale co się stanie, jeśli następny będzie dużo silniejszy?". Nie możemy pozbyć się obawy, że przez całe życie będziemy się bać kolejnych napadów paniki. Jednak w trakcie procesu rekonwalescencji osiągniemy etap, na którym wypracujemy bardziej przychylny stosunek do odczuwanych ataków. Dzięki temu nie będą one w tak szkodliwy sposób wpływać na nasze życie. Pozbędziemy się wówczas wrażenia, że jesteśmy zadreżczani przez napady paniki, aż w końcu w ogóle przestaniemy zwracać uwagę na to, czy je odczuwamy czy też nie.

Zanim to jednak nastąpi, będziemy mieli wiele ataków, z których wszystkie uda nam się w końcu opanować. Dzięki temu nauczymy się rozpoznawać, jak nasz organizm reaguje na stres i jakie są zewnętrzne objawy napływającej fali paniki. Wszystkie te czynniki ułatwiają nam oderwanie myśli od przyszłych ataków lęku. Nieustannie starając się akceptować i swobodnie dopuszczać do siebie wszystkie emocje, zyskujemy pewność, że nie tylko potrafimy przetrwać czas, w którym ogarnia nas lęk, ale również, że jesteśmy w stanie tym lękiem kierować. Gdy umiemy już nie myśleć o strachu i nie zastanawiać się, kiedy nadejdzie następny atak, jest to znak, że jesteśmy na dobrej drodze do odzyskania zdrowia.

Można powiedzieć, że w ten sposób zyskaliśmy inne spojrzenie na to, co się z nami dzieje. Napad paniki nie jest już zagrożeniem dla naszego samopoczucia ani głównym obiektem zainteresowania, na którym koncentrujemy całą uwagę. Nasz styl życia nie wiąże się już z czekaniem na kolejny atak. Zdajemy sobie sprawę, że nie powinniśmy na siłę z nim walczyć. Staramy się czynnie uczestniczyć w różnych wydarzeniach, próbując coraz częściej podejmować ryzyko i coraz rzadziej stosować uniki. Im mniej będziemy się starali opanować lęk, tym słabsze staną się napady paniki, aż w końcu przestaniemy ich doświadczać.

Metoda dialogu wewnętrznego: brak przyzwolenia/przyzwolenie

W im mniejszym stopniu próbujemy zwalczać napady paniki, tym mniej nas one męczą. Z początku uważamy, że ataki lęku powodują katastrofalne skutki dla naszego życia, choć tak naprawdę nie są one, w stanie wyrządzić nam żadnej krzywdy. Problem w tym, że wpływają one szkodliwie na nasze samopoczucie. Postarajmy się cały czas

powtarzać sobie, że nie ma w tym nic złego, iż doświadczamy napadów paniki. Dzięki temu tracą one swoją siłę, aż w końcu przestaną się pojawiać. Kiedy tak się stanie, zniknie obawa przed ewentualnym kolejnym atakiem.

Wariant rozmowy A: brak przyzwolenia

1. To prawdopodobnie znowu atak paniki, ale co będzie, jeśli tym razem zemdleję (umrę lub oszaleję)?
2. To straszne! Nigdy się już nie zmienię! Zawsze będę się bać.
3. Co będzie, jeśli nigdy nie przestanę się bać?
4. Nienawidzę tego, co się ze mną dzieje! Nie mogę pozwolić, aby tak było dalej!
5. Niezależnie od tego, co się ze mną dzieje, musi to być coś bardzo skomplikowanego. Nigdy nie będę w stanie dowiedzieć się, na co tak naprawdę choruję, i zawsze będę tak cierpiał.

Wariant rozmowy B: przyzwolenie

1. Już wiele razy czułem się w ten sposób, więc nie ma w tym dla mnie nic nowego. Postaram się nie walczyć ze swoimi emocjami.
2. Prawdopodobnie będę się tak czuł jeszcze przez jakiś czas. Postaram się to zaakceptować. Później z pewnością poczuję się lepiej.
3. Im mniej będę się starał opanować strach, tym lepiej.
4. Próba zwalczania lęku jedynie pogorszy sytuację. Najlepszą rzeczą, jaką mogę zrobić, jest nie robić nic. Jeżeli ogarnie mnie panika - trudno, niech tak będzie!
5. Choroba, na którą cierpię, jest skomplikowana, ale nie jest nieuleczalna czy tajemnicza. Na to, abym wyzdrowiał, potrzeba czasu i cierpliwości.

Kształtowanie świadomości stylu życia: łatwość przystosowania się

Zdajemy sobie sprawę, że nie przystosowujemy się łatwo do innych i że mamy skłonność do postrzegania wszystkich dziedzin życia w kategoriach „Wszystko albo nic”. Postarajmy się myśleć mniej schematycznie i zacząć zachowywać się elastycznie w różnych sytuacjach.

Podnoszenie poziomu świadomości

1. Często nie umiemy być elastyczni, co sprawia, że czujemy się jak w pułapce.
1. Stając przed koniecznością rozwiązania jakiegokolwiek problemu starajmy się pamiętać, że mamy możliwość wyboru różnych opcji - w przeciwnym razie będziemy mieli wrażenie, iż wpadliśmy w pułapkę.
2. Zazwyczaj postrzegamy świat jako czarno-biały, nie dopuszczając żadnych odcieni. Wierzymy, że coś może być tylko dobre lub złe, prawidłowe lub nieprawidłowe.
2. Spróbujmy uświadomić sobie, że nasz sposób myślenia jest bardzo schematyczny; postarajmy się dostrzegać różnorodność życia.
3. Wyznaczamy surowe reguły i zasady pozwalamy sobie na jakiegokolwiek niż postępować według sztywnych, odstępstwa narzuconych sobie reguł.
4. Ciężko nam wybrać rozwiązania, które doskonałe, i dlatego wolimy podstawić cześć czoła.
4. Mając świadomość, że szukanie nie są doskonałego rozwiązania jest dać się, niż wynikiem stosowania zasady „Wszystko albo nic”, nie starajmy się w ten sposób na siłę radzić sobie z problemami.

Poniżej przytaczamy wypowiedź Dolores, która opowiada o początkach swych zmagani z ciągłym niepokojem i napadami paniki. Wyjaśnia ona, jak doszła do etapu, na którym ataki lęku nie wpływały na nią już w tak destrukcyjny sposób. Dzięki temu przestała każdego dnia żyć w strachu.

Pierwsze dni, kiedy zaczęłam odczuwać objawy agorafobii, były przerażające i zbijające z tropu. Pamiętam, jak w pracy trzymałam się kurczowo biurka i zadawałam sobie pytanie: „Co się ze mną dzieje?”. Była to jesień 1965 roku. To cud, że byłam w stanie utrzymać swoją posesję. Na początku nie miałam pojęcia, co mi dolegało. Żaden lekarz również nie potrafił mi tego wyjaśnić. Przez kilka miesięcy miotałam się, myśląc, że albo mój organizm jest w krytycznym stanie, albo bezpowrotnie zapadłam na jakąś chorobę psychiczną, co jeszcze bardziej mnie przerażało. Całe dnie i noce spędzałam na próbie zwal-

czenia obezwładniającego strachu. Nieustannie analizowałam dręczące mnie emocje, pytając „Dlaczego?“, i rozpaczliwie starałam się racjonalnie myśleć. Niekiedy miałam wrażenie, że umieram. Mój terapeuta powiedział: „Nie, pani nie umiera, ale będzie okres, w którym będzie sobie pani tego życzyła”. Nie uwierzyłam mu wtedy, ale nadszedł czas, kiedy aż zbyt dobrze zrozumiałam, co miał na myśli.

Postanowiłam sobie, że na początku muszę po prostu przetrwać. Nie zamierzałam przestać szukać jakiegoś rozwiązania dla mojej sytuacji. Wszystko, czego zdołałam się dowiedzieć, odkrywałam przez przypadek, bo nikt nie umiał mi udzielić żadnej konkretnej odpowiedzi. Przekonałam się, że lepiej się czuję, kiedy coś robię. Równało się to jednak temu, że pracowałam jak maszyna - kiedy chciałam chwilę odpocząć, wszystko zaczynało się od początku. Moje życie polegało na pędzeniu od jednego zajęcia do drugiego, a jednocześnie cały czas zatrawał mnie strach, co się stanie, jeżeli będę musiała się zrelaksować. Odkryłam również, że jeśli nie zwracałam uwagi na ogarniający mnie lęk, byłam w stanie patrzeć bardziej obiektywnie na to, co się ze mną dzieje. (W tym okresie kierowałam się zasadą: „Nie przejmuj się i rób, co do Ciebie należy”). Co ważniejsze, przekonałam się, że gdy przestałam się bać tego, iż może mnie ogarnąć panika, ataki zdarzały się coraz rzadziej. Doskonałe pamiętam, jak powiedziałam swojemu lekarzowi: „Doszłam do wniosku, że jeżeli nawet zemdleję na ulicy, ktoś na pewno mi pomoże. Przestałam się tym martwić”. To był początek. Jakiś czas później terapeuta stwierdził: „Kiedy przestaniesz Pani o tym myśleć, ataki się nie pojawią”. Miał całkowitą rację!

Terapia była ostatnim etapem powrotu do zdrowia. Dzięki niej nauczyłam się strategii pomocnych w opanowywaniu ataków lęku. Spojrzałam z zupełnie innej perspektywy na to, jak się zachowuję, co przywróciło mi chęć do życia. Akceptacja i przyzwolenie zastąpiły strach. Nie stawiam już sobie wygórowanych wymagań i przestałam się wszędzie spieszyć. Ktoś w końcu pomógł mi wydostać się z codziennego kieratu.

STRATEGIA 13

Opanowanie lęku: uświadomienie sobie

1

swojej wewnętrznej siły

1

Chociaż czasem czujemy się bezradni, spróbujmy uświadomić sobie, że każdy z nas ma w sobie siłę, która pomoże mu pokonać przeciwności.

Jeśli zostalibyśmy poproszeni o spisanie cech, które najbardziej w sobie cenimy, posiadanie wewnętrznej siły prawdopodobnie nie znalazłoby się na takiej liście. Niezależnie od przyczyny - czy to z powodu nieustannej potrzeby bycia doskonałym, czy kierowania się zasadą „Wszystko albo nic” - nieustannie siebie osądzamy, a fakt, iż często jesteśmy niespokojni, traktujemy jako dowód swojej ułomności. Trudność, jaką nam sprawia opanowanie paniki, i częste stosowanie uników przekonują nas tylko, że nie mamy w sobie żadnej siły.

Nigdy jednak nie bierzemy pod uwagę, że cierpimy na zaburzenia lękowe, więc nie możemy porównywać się do ludzi, których ten problem nie dotyczy. Na przykład często zadajemy sobie pytanie, czemu inni z łatwością wchodzą do samolotu, wsiadają do windy czy jadą autostradą, skoro dla nas jest to tak wielki kłopot. Zapominamy, że choroba, z którą się zmagamy, jest bardzo poważna i mocno nas osłabia.

Pod wieloma względami odczuwane zaburzenia przysparzają nam tych samych trudności, co fizyczna ułomność. Różnica polega na tym, że tylko niesprawność ciała wydaje nam się naprawdę istotną dolegliwością. Na przykład nie widzimy nic dziwnego w tym, że osoba niepełnosprawna siada w teatrze nie w środku rzędu, lecz zaraz z brzegu. Natomiast nasze identyczne zachowanie wydaje nam się nieusprawiedliwione.

Może w tym właśnie tkwi sedno sprawy: nie uważamy swoich problemów za ważne. Jeżeli by tak nie było, nie mielibyśmy do siebie tylu pretensji. Przestalibyśmy uważać, że nie posiadamy w sobie wystarczająco dużo siły. Nie myślimy o tym, ile odwagi potrzeba, aby w naszej sytuacji zmierzyć się z każdym kolejnym dniem. Załatwienie czegokolwiek, jazda samochodem czy zjedzenie obiadu w restauracji - wymagają od nas wiele determinacji i siły. Ludzie, którzy nigdy nie żyli w ciągłym strachu, nie wiedzą, jak bardzo jesteśmy wewnętrznie

silni, ponieważ w przeciwnym razie nie bylibyśmy w stanie nic zrobić.

|

Niestety, my również nie zdajemy sobie z tego sprawy. Jakież zdumienie nas ogarnia, kiedy odkrywamy, że za strachem kryje się źródło siły. Warto uświadomić sobie, że nie jesteśmy takimi słabeuszami, za jakich się niekiedy uważamy. Pamiętając o tym, nabierzemy więcej pewności siebie, co sprawi, że łatwiej poradzimy sobie w trudnych sytuacjach i uczynimy istotny krok na drodze do odzyskania zdrowia.

Metoda dialogu wewnętrznego: brak akceptacji/akceptacja

Ci z nas, którzy cierpią na zaburzenia lękowe, wciąż mają zaniżone poczucie wartości. Jednak im lepiej będziemy się czuć, tym bardziej zaczniemy się cenić i na odwrót: im bardziej zaczniemy się cenić, tym lepiej będziemy się czuć. W im większym stopniu będziemy w stanie zaakceptować negatywne mniemanie o sobie, tym mniej będzie nas ono martwić, a dzięki temu zaczniemy bardziej siebie lubić. Kiedy już będzie to możliwe, największym wyzwaniem dla nas stanie się akceptacja przyjaznych uczuć względem siebie.

Wariant rozmowy A: brak akceptacji

1. Już nigdy nie poczuje się lepiej! Nie jestem w stanie niczego zmienić!
2. To śmieszne! Nie powinno mi sprawiać trudności coś, co dla innych nie jest problemem.
3. Muszę wziąć się w garść i po prostu to zrobić!

Wariant rozmowy B: akceptacja

1. Postaram się pogodzić z tym, że jeszcze przez jakiś czas będę się czuł w ten sposób. Łatwiej mi będzie opanować niepokój, jeżeli zdobędę się na cierpliwość i zastosuję strategie, których się nauczyłem.
2. Gdybym był niesprawny fizycznie, nie miałbym poczucia, że muszę być w stanie robić to, co inni. Kłopot w tym, że nie mogę uwierzyć, iż moja choroba również jest poważna.
3. Nie muszę nic robić na siłę. Najlepiej będzie, jeśli po prostu zaakceptuję myśl, że cierpię na zaburzenia psychiczne.

Wariant rozmowy A: brak akceptacji

4. Czuję się jak wstrętny tchórz.
5. Najwyraźniej brakuje mi czegoś, co pozwala innym to wykonać.
1. Cierpimy z powodu niskiego poczucia wartości, ponieważ wierzymy, że musimy osiągać spektakularne sukcesy. Niestety, bardzo trudno nam usatysfakcjonować samych siebie.

Kształtowanie świadomości stylu życia: niskie poczucie własnej wartości

Zdajemy sobie sprawę, że wielu z nas cierpi z powodu niskiego poczucia wartości. Postarajmy się w większym stopniu akceptować przyjemne uczucia względem siebie.

Podnoszenie poziomu świadomości

2. Wielu z nas przeprowadza dialog wewnętrzny, który opiera się na stwierdzeniach ośmieszających każdy aspekt naszego zachowania, takich jak: „Nie jestem w tym dobry” czy „Nie jestem zbyt inteligentny”.
1. Postarajmy się stawiać sobie rozsądne wymagania i okazywać sobie wyrozumiałość.
2. Dzięki przeprowadzaniu dowartościowującego dialogu wewnętrznego spróbujmy wcielić w życie nowe pomysły i przez to wprowadzić równowagę między zasadami, jakie kształtuje rozmowa A i B.

Wariant rozmowy B: akceptacja

4. Nie ma nic złego w tym, że jestem niespokojny - taki stan wynika z faktu, że cierpię na zaburzenia lękowe. Poza tym potrzeba wiele odwagi, żeby codziennie podejmować takie ryzyko, jakie podejmuję ja.
5. Postaram się przez następne dni przypominać sobie, że mam w sobie siłę potrzebną do przetrwania każdego kolejnego dnia. Z biegiem czasu, stosując różne strategie, zyskam większą pewność, że jestem w stanie panować nad swoim życiem.

Podnoszenie poziomu świadomości

3. Nie umiemy przyjmować pochwał, ponieważ nauczyliśmy się umniejszać swoje zasługi.
3. Postarajmy się nie zwalczać dobrego mniemania o sobie ani nie umniejszać swoich sukcesów, pomimo tego, że wydaje nam się, iż nie mają one większego znaczenia. Kiedy ktoś nas pochwali, spróbujmy podziękować bez niepotrzebnego tłumaczenia się.
4. Bardzo pragnąc akceptacji innych, czasami nie mówimy tego, co myślimy naprawdę, lecz wypowiadamy stwierdzenia, dzięki którym chcemy się komuś przypodobać.
4. Możemy w znacznym stopniu odbudować poczucie własnej wartości, jeśli zamiast wszystkim przytakiwać, zaryzykujemy i głośno wypowiemy swoją opinię, nawet jeżeli różni się ona od zdania kogoś innego.
5. Niskie poczucie wartości nie pomaga nam radzić sobie z codziennymi problemami i utrudnia wprowadzenie koniecznych zmian w naszym życiu.
5. Postarajmy się nieustannie przypominać sobie, że łatwiej nam będzie radzić sobie z trudnymi problemami lub zmienić cokolwiek, jeśli odbudujemy swoje poczucie wartości.

Często myślimy, że brak nam wewnętrznej siły, i jednocześnie uważamy, iż innym jej nie brakuje. Na pewnym etapie rekonwalescencji będziemy w stanie inaczej siebie ocenić i dostrzeżemy, że tak naprawdę jesteśmy bardzo odważni. Yvonne zrobiła użytek z siły, którą miała w sobie, kiedy podjęła ryzyko, i przemierzyła długi odcinek drogi, jadąc autostradą.

Ostatnio wybrałam się na jedną z najbardziej uczęszczanych autostrad, czyli podjęłam się czegoś, co dla innych stanowi codzienną rutynę. Dla mnie jednak było to wielkie osiągnięcie, ponieważ pierwszy raz od ośmiu lat sama przejechałam tak długą drogę. Jeszcze rok temu nie zdecydowałabym się na to, bo nie wiedziałam, jak mogę sobie pomóc. Jednak przez ten czas zaczęłam uczęszczać na spotkania gromadzące ludzi cierpiących na zaburzenia lękowe, przeczytałam

również parę książek na temat mojej choroby. Wszystko to pomogło mi przygotować się na podjęcie ryzyka.

Tego dnia miałam wielką chęć pojechać autostradą, co również ułatwiło mi to zadanie. Siedząc za kierownicą, powtarzałam sobie: „Nie zwracaj uwagi na to, jak się czujesz; najważniejsze żebyś dotarła do celu”. Serce biło mi coraz szybciej, oddychałam z coraz większym trudem, ale cały czas myślałam: „Nic mnie to nie obchodzi!”. Po prostu wiedziałam, że musi się udać. Tego dnia nic nie mogło mnie powstrzymać. W miarę, jak mówiłam sobie: „Nie przejmuj się”, niepokój ustawał. Fakt, że przestałam myśleć o swoich odczuciach, naprawdę mi pomógł. Zbliżając się do celu, wpadłam w ekstazę -naturalną ekstazę, wywołaną poczuciem szczęścia. Wierzę, że każdy z nas ma w sobie siłę, która umożliwi realizację wszystkiego, co zaplanujemy.

STRATEGIA 14

Opanowanie lęku: otwarcie się na innych

Zyskując coraz większą wiedzę na temat naszej choroby i osiągając coraz lepsze efekty w procesie zdrowienia, możemy sobie również pomóc dzięki otwarciu się na tych, którzy potrzebują naszego wsparcia i otuchy.

Wiemy już, że nie jesteśmy sami, potrafimy określić to, z czym się zmagamy, zdajemy sobie też sprawę, że wiele innych osób boryka się z podobnym problemem i tak samo jak my nie może sobie poradzić z zaprzestaniem stosowania uników. Jesteśmy świadomi, jak ważna jest umiejętność akceptacji, przyzwolenia sobie na coś i podjęcia ryzyka. W miarę coraz częstszego wykorzystywania strategii pomocnych w opanowaniu lęku i ataków paniki oraz przeprowadzania dowartościującego dialogu wewnętrznego zmienia się nasz pogląd na to, co się z nami dzieje. Im więcej wiemy o zaburzeniach, które odczuwamy, tym mniej traktujemy je jako tajemnicze zjawiska - do tego stopnia, że po długim czasie utrzymywania naszej choroby w sekrecie, zaczynamy o niej mówić.

Proces powrotu do zdrowia każdego z nas przebiega w indywidualny sposób. Niektórzy mogą potrzebować więcej czasu, aby wyzdrowieć. Starajmy się nie porównywać z kimś, kto również odbywa rekonwalescencję. Spróbujmy cierpliwie czekać na efekty swoich własnych starań o odzyskanie dobrego samopoczucia. Pamiętajmy, że niepowodzenia są nieodzowną częścią rekonwalescencji. Niekiedy czujemy się zniechęceni, jednak jest to naturalny objaw. Dzięki temu łatwiej nam będzie uwierzyć, że choć jeszcze nie osiągnęliśmy celu, przyjdzie czas, gdy dostrzeżemy światło w tunelu. Nietrudno powrócić do złych nawyków i myśleć o sobie w ośmieszający sposób, lecz znów możemy wstąpić na dobrą drogę, jeśli będziemy regularnie chodzić na wizyty do terapeuty, brać udział w spotkaniach grupy wsparcia stosować odpowiednie strategie i przeprowadzać dowartościowujący dialog wewnętrzny.

Ci z nas, którzy dzięki rekonwalescencji czują się już dużo lepiej, często chcą pomóc ludziom, których cały czas dręczy nieustanny niepokój. Może dzieje się tak dlatego, że umiemy zrozumieć sytuację zagubionej osoby, która czuje się osamotniona, boi się utraty kontroli nad swoim życiem - krótko mówiąc, dręczą ją te same problemy, które

jeszcze nie tak dawno męczyły również i nas. Jakikolwiek byłby powód, **za każdym razem, gdy wyciągamy pomocną dłoń ku drugiemu człowiekowi, jednocześnie pomagamy też sobie.**

Możemy w istotny sposób wesprzeć osoby cierpiące na zaburzenia lękowe, dzieląc się z nimi wiedzą na temat strategii pomocy i opisując, w jaki sposób przeprowadzanie odpowiedniego dialogu wewnętrznego pomogło nam wytrwać w trudnych sytuacjach. Postarajmy się dodać tym ludziom otuchy i nadziei. Uczestnicząc w spotkaniach grupowych i słuchając wypowiedzi innych jej członków, mamy okazję zastanowić się, na jakim etapie rekonwalescencji jesteśmy. Istotne może być również spostrzeżenie, że metody, które stosowaliśmy z pozytywnym skutkiem, pomogły nie tylko nam. Sama nasza obecność na spotkaniach grupy przekonuje innych jej uczestników, że nie zostali odrzuceni.

Poniżej przedstawiamy cztery skuteczne sposoby otwarcia się na ; innych:

- Opowiadaj o swoich sukcesach związanych z podejmowaniem ryzyka, wykorzystaniem dowartościowującego dialogu wewnętrznego i tym podobnych strategii (aby nie potęgować stresu u słuchacza, pominiń szczegóły dotyczące niemożności odwrócenia uwagi od dręczącego problemu i usilnego przekonania, że nasza choroba nie jest związana z zaburzeniami psychiki);
- Podziel się wiedzą na temat książek i artykułów, które traktują o problemie zaburzeń lękowych i innych fobii;
- Zaproponuj wspólne wyjścia do miejsc publicznych, aby zastosować strategie, których się nauczyliście;
- Zorganizuj grupę pomocy (zobacz część *Informacje końcowe*).

Ludzie cierpiący na zaburzenia lękowe szukają odpowiedzi na dręczące ich pytania o chorobę, z którą się zmagają, ale - co więcej - , chcą dostrzec chociaż iskierkę nadziei. Ci z nas, którzy czas walki ze strachem mają już za sobą, mogą im w istotny sposób pomóc, dzieląc się doświadczeniem i wiedzą. Nasza opowieść może być pokrzepieniem dla wielu osób, które dzięki niej przekonają się, że odzyskanie zdrowia jest jak najbardziej możliwe.

Metoda dialogu wewnętrznego: ograniczenia/brak ograniczeń

Uważamy zapewne, że odzyskawszy zdrowie, będziemy chcieli wspomnieć o tym, czego doświadczyliśmy, i żyć chwilą obecną. Niektórzy z nas faktycznie postępują w ten sposób. Nie chcemy zagłębiać się

w przeszłość z obawy przed nawrotem choroby. Możemy mieć również poczucie, że nie potrafimy innym przekazać nic ważnego. Wielu z nas jednak wierzy, że dzieląc się swoimi doświadczeniami, mogą pomóc tym, którzy wciąż odczuwają lęk. Przekonaliśmy się również, że dużo można zyskać, wspierając takie osoby i dodając im otuchy.

Wariant rozmowy A: ograniczenia

1. Powinienem czuć się już dużo lepiej. Wydaje mi się, że inni szybciej odzyskują zdrowie.

2. Nie wiem, w jaki sposób mógłbym pomóc tym, którzy też cierpią na zaburzenia lękowe.

3. Fakt, że podejmowałem ryzyko, nie jest szczególnie ważny. Nie jest to coś, o czym mógłbym opowiadać innym. Będzie, jeśli zapomnę o tym, co się ze

4. Teraz, kiedy czuję się już dobrze, najlemną działą, i skoncentruję się na terażniejszości.

5. Co będzie, jeśli podczas rozmowy o chorobie znowu zacznę się bać?

Wariant rozmowy B: brak ograniczeń

1. Postaram się nie porównywać z innymi - każdy z nas odbywa rekonwalescencję we własnym tempie. Spróbuję cierpliwie czekać na odzyskanie zdrowia.

2. Możliwe, że podzielenie się swoimi doświadczeniami pomoże innym. Mógłbym opowiedzieć o tym, jak podejmowałem ryzyko, i opisać strategię, które mi to ułatwiły.

3. Ryzyko, jakie podjąłem, i strategię, które zastosowałem, miały dla mnie wielkie znaczenie, dlatego warto opowiedzieć o nich również innym.

przeszłości pod warunkiem, że nie będzie to oznaczać, iż uciekam przed problemami

4. Oczywiście mam prawo nie wracać do

lub próbuję udawać, że nigdy ich nie miałem.

5. Mówienie o chorobie nie oznacza, że spowoduję jej nawrót. Jeżeli nawet tak się stanie, będę umiał sobie poradzić. Wiem, jak opanować lęk. Poza tym nauka, którą wyciągnę z takiej sytuacji, zrekompensuje dyskomfort, jaki mogę odczuć.

Kształtowanie stylu życia: aktywne spędzanie czasu

Zdajemy sobie sprawę, że czujemy się lepiej, gdy prowadzimy aktywny tryb życia - pracując, pomagając innym czy też czynnie wypoczywając.

- | | |
|---|---|
| 1. Wielu z nas tak dużo czasu poświęca | 1. Postaramy się zachować w naszym życiu |
| Podnoszenie poziomu świadomości | |
| pracy, że rzadko kiedy mamy chwilę dla siebie. Skutek jest taki, że gdy chcemy odpocząć, czujemy się winni. | równowagę, znajdując czas również na relaks, czynny odpoczynek i hobby. |
| 2. Często nie mamy ochoty na zabawę lub czynny wypoczynek, ponieważ jesteśmy zmęczeni albo przygnębieni. | 2. Angażując się w coś lub podchodząc do czegoś z entuzjazmem, możemy spożytkować energię nie tylko na pracę. |
| których z nas do tego stopnia, że boimy | czynny, kiedy jest to konieczne. Pamiętajmy jednak, że praca również może |
| 3. Niepokój czy panika może ogarniać nie- | 3. Postaramy się znaleźć czas na odpo- |
| się pracować poza domem. | mieć znaczenie terapeutyczne. Możemy rozważyć możliwość podjęcia pracy na pół etatu, tymczasowego zajęcia czy pracy w domu nieregulowanej określonymi godzinami. |
| 4. Często trudno nam się zająć innymi, ponieważ sami czujemy się w potrzebie. | 4. Zdarzają się okresy, w których jesteśmy w stanie zająć się jedynie swoimi potrzebami. Jednak gdy czujemy się lepiej, możemy -jeśli mamy na to chęć - przyłączyć się do grupy, której celem jest niesienie pomocy innym. Dzięki temu można pomóc również sobie i zyskać poczucie satysfakcji. |

Jedną z zalet przynależności do grupy wsparcia jest fakt, że członkowie mogą pomagać sobie nawzajem. Bev opowiada o tym, jak wraz z inną uczestniczką spotkań zaczęła bywać w różnych miejscach publicznych, aby móc zastosować strategie, których się nauczyła.

Dzielenie się swoimi przeżyciami z osobą, którą spotkałam w grupie wsparcia, okazało się być bardzo pozytywnym doświadczeniem zarówno dla mnie, jak i dla niej. Opowiadamy sobie o różnych metodach pomagających opanować lęk. Wiemy, że w trudnych sytuacjach możemy na sobie polegać. Jeżeli trzeba, udzielamy sobie rad. Czasami po prostu siebie słuchamy.

Ostatnio moja przyjaciółka powróciła z wycieczki na Zachodnie Wybrzeże, gdzie spędzała czas z rodziną i przyjaciółmi. Wracając do domu, była przygnębiona i bardzo niespokojna. Opuszczenie „strefy bezpieczeństwa” sprawiło, że poczuła się bezradna i bezbronna. Miała wrażenie, że straciła nad sobą kontrolę. Tego wieczora nasza grupa miała spotkanie, które tym razem dotyczyło kwestii odprężania się. To był strzał w dziesiątkę! Rozmawialiśmy o tym przez całą drogę powrotną. Moja przyjaciółka była szczęśliwa, że u znajomych z grupy znalazła zrozumienie. Następne dni były dla niej trudne, jak zwykle jednak poczucie paniki minęło z upływem czasu.

Tyle już razy, gdy obserwowałam zmagania swoich przyjaciół, pomogło mi wspomnienie początków mojej rekonwalescencji, ponieważ w głębi serca wiedziałam, że powrót do zdrowia jest procesem, który musi potrwać, i że z perspektywy czasu widzę, iż czuję się coraz lepiej. Wspaniale, że znalazłam kogoś, z kim mogę się dzielić doświadczeniami, opowiadać o tym, co czuję, i wspólnie podejmować ryzyko.

CZĘŚĆ 3

Wyjście z domu: podjęcie ryzyka

Już prawie w ogóle się nie boję wychodzić z domu. Prawie wcale nie zwracam uwagi na to, jak się czuję. Najbardziej pomógł mi fakt, że zaakceptowałam strach i nie walczyłam z nim. Od momentu, gdy przestałam myśleć o ewentualnych przyszłych atakach paniki, przestały się one pojawiać.

Lori

ZASTOSOWANIE PROGRAMU AUTOTERAPII W ŻYCIU CODZIENNYM

Jedno z pierwszych pytań, jakie może zadać Czytelnik tej książki, brzmi zapewne następująco: „Czy zastosowanie tych strategii naprawdę pomaga?”. Wielu ludzi straciło nadzieję, że kiedykolwiek wyzdrowieją. Po prostu poddali się, uznając, że znaleźli się w sytuacji bez wyjścia. Istnieje jednak sposób, w który można pokonać lęk, a strategie opisane w tej książce mogą być w tym bardzo pomocne. Pomogły nam, a teraz stosują je również inni.

W tej części omawiamy czternaście miejsc, w których najczęściej możemy doświadczyć ataku paniki. Przy opisie każdego z nich tekst jest podzielony na dwie części: jedna z nich mówi o naszych obawach, druga opisuje konkretne sytuacje. Każda z owych części zawiera przykłady charakterystycznego rodzaju dialogu wewnętrznego, jaki możemy przeprowadzić w danym momencie. W pierwszej są to pytania: „Co będzie, jeśli” (wariant rozmowy A), w drugiej stwierdzenie: „Potrafię sobie z tym poradzić” (wariant rozmowy B). Opisujemy również zasady działania dodatkowych strategii, które warto wypróbować. Nie zawsze są one ściśle związane z przykładowym sposobem myślenia, bazującym na wyrażeniach „Co będzie, jeśli” i „Potrafię sobie z tym poradzić”, lecz stanowią ogólne sugestie, które można wykorzystać w poszczególnych sytuacjach.

Czytając opis każdego z przypadków, przekonamy się, że niemal za każdym razem posługujemy się podobnymi słowami - jest to bardzo trafne spostrzeżenie. Istnieje wiele pytań, które w gruncie rzeczy wyrażają tę samą obawę: „Co będzie, jeśli ogarnie mnie panika”, i równie wiele sposobów, aby powiedzieć sobie: „Nie zwracaj uwagi na to, że się boisz”. Odpowiedzi mogą być różne, ale tak naprawdę oznaczają to samo: postaraj się nie walczyć z paniką. Są one przykładem dialogu wewnętrznego, z którym zapewne będziesz mógł się identyfikować. Prawdopodobnie również dodasz do tej listy przykładowych stwierdzeń słowa, którymi sam najczęściej się posługujesz.

Sposób, w jaki do siebie mówimy, może znacząco wpłynąć na to, do jakiego stopnia będziemy umieli sobie poradzić z ogarniającym nas lękiem czy paniką. Jak już zostało powiedziane, ci z nas, którzy cierpią na zaburzenia lękowe, nazbyt często są skłonni posługiwać się wariantem rozmowy A (który polega na ośmieszaniu siebie i stawianiu sobie zakazów). Ponieważ jesteśmy już bardzo przyzwyczajeni do takiego

sposobu zwracania się do siebie, zakorzenił się on w naszej podświadomości i posługujemy się nim automatycznie - przez to jednak bardzo trudno nam tak po prostu zacząć używać zwrotów charakterystycznych dla rozmowy B (która wzmacnia nasze poczucie wartości i nie operuje zakazami). Nie to jednak mamy na celu. Nie próbując na siłę zamienić jednego stylu mówienia na drugi, możemy je sobie przeciwstawić i w ten sposób stworzyć pomiędzy nimi równowagę.

Niniejsza część powinna być traktowana jako rodzaj informatora, dlatego też wiele szczegółów się powtarza. Czytając parokrotnie o działaniu danej strategii czy rodzaju dialogu wewnętrznego, łatwiej przekonać się o tym, iż sprawdzają się w prawie każdej sytuacji.

Poniżej przedstawiamy najczęściej stosowane strategie pomagające opanować lęk:

1. **Traktujmy każdą sytuację jako okazję do posłużenia się metodami pomocy, których się nauczyliśmy.** Postarajmy się nie walczyć ze strachem, zamiast na siłę próbować się opanować.
2. **Nie oczekujmy od siebie zbyt dużo.** Jeśli mamy znaleźć się w sytuacji, której się boimy, nie oczekujmy zbyt wiele od siebie i pozwólmy sobie na odczucie dyskomfortu. Pomoże to zmniejszyć prawdopodobieństwo porażki.
3. **Pozwólmy sobie wyjść, jeśli to tylko konieczne.** Pozostanie w danym miejscu daje możliwość opanowania lęku, natomiast wyjście stwarza okazję do zwalczania poczucia wstydu, który nas wówczas ogarnia. W obu wypadkach możemy się wiele nauczyć.
4. **Wyobraźmy sobie najgorszy scenariusz sytuacji, w której mamy się znaleźć, i pomyślmy, jaka byłaby nasza reakcja.** Wyobrażenie sobie najgorszej z możliwych sytuacji niesamowicie nas przeraża. Jednak pozwala nam to również zastanowić się, co byśmy wówczas zrobili, jak też daje możliwość pomyślenia o odpowiednich strategiach, zanim jeszcze staną się konieczne.
5. **Spróbujmy zaakceptować myśl, że będziemy w stanie sobie poradzić.** Niektórym z nas trudno uwierzyć, że potrafimy zachować dobre samopoczucie, ponieważ nie wierzymy, że cokolwiek może nam się udać.

Istotną częścią rekonwalescencji jest dzielenie się z innymi doświadczeniami dotyczącymi ryzyka, które podjęliśmy, i przekazywanie wiedzy na temat strategii, jakie nam w tym pomogły. Poniżej zamieściliśmy również kilka wypowiedzi o sytuacjach związanych właśnie z podjęciem ryzyka. Są one przykładem na to, w jaki sposób można próbować opanować lęk, katastroficzne myśli czy ataki paniki. W wypowiedziach tych często powtarzane są zarówno słowa „akceptacja” i „przyzwolenie”, jak i stwierdzenia mówiące, aby nie walczyć ze strachem. Poniższe cytaty nie skupiają się na istocie problemu, z jakim borykali się autorzy wypowiedzi, ale przede wszystkim zwracają uwagę na strategię, które umożliwiły poszczególnym osobom wytrwanie w trudnych sytuacjach. Pytanie, na które chcemy uzyskać odpowiedź, czytając te opowiadania, brzmi: „Jak mam sobie z tym poradzić?”.

Mamy nadzieję, że poniższe wypowiedzi, świadczące o odwadze ich autorów, staną się inspiracją dla innych i zdołają ich przekonać, że **ciągły niepokój i napady paniki można opanować**. Świadomość, że nie tylko nas dręczy ten problem, może pomóc w pozbyciu się poczucia wyobcowania. Cały czas ucząc się akceptacji i zrozumienia i przeprowadzając stosowny dialog wewnętrzny, nabywamy pewności siebie, koniecznej do podjęcia ryzyka. Wielu z nas udało się poradzić z atakami paniki dzięki temu, że przyznało się do choroby i starało się jej odpowiednio zaradzić.

W KOŚCIELE

Dla tych z nas, którzy cierpią na zaburzenia lękowe, decyzja o wybraniu się do kościoła może stanowić poważny problem, ponieważ wydaje nam się, że będąc tam, nie możemy tak po prostu wstać i wyjść. Mamy wrażenie, że gdy będziemy wychodzić, wszyscy będą się na nas patrzeć i zastanawiać się, dlaczego to robimy. Pozwólmy sobie na wybór najdogodniejszego miejsca, z którego łatwo będzie nam opuścić kościół w razie ataku paniki.

Obawa

Co będzie, jeśli nie będę w stanie pójść w niedzielę do kościoła?

Lęk przed wyjściem

Przyzwolenie

Postaram się pozwolić sobie na to, aby nie wychodzić w niedzielę z domu. Spróbuję również nie wywoływać w sobie poczucia winy z tego powodu.

Co będzie, jeśli ogarnie mnie tam panika?

Najlepiej będzie, jeśli postaram się nie walczyć z tym uczuciem.

Co będzie, jeśli moja rodzina uprze się, aby usiąść z przodu?

Dodatkowe strategie

Spróbuję traktować decyzję o pójściu do kościoła jako swój wybór, a nie konieczność. Postaram się również stale pamiętać, dlaczego tam chodzę.

Spróbuję się odprężyć i dać sobie dużo czasu na przygotowanie do wyjścia.

Mam dwie możliwości do wyboru: albo siedzieć z przodu razem z rodziną, albo usiąść z tyłu. Niezależnie od tego, na co się zdecyduję, będzie to dobra okazja do zastosowania strategii, których się nauczyłem.

Postaram się nie oczekiwać zbyt wiele w sprawie tego, jak sobie poradzę.

Obawa

Co będzie, jeśli ogarnie mnie panika?

Co będzie, jeśli okaże się, że muszę wyjść?

Co ludzie pomyślą?

Co będzie, jeśli zemdleję i narażę się na wstyd?

Podczas nabożeństwa

mi nie grozi, bo panika to tylko uczucie.

Nie będzie w tym nic złego, jeśli wyjdę. Postaram się nie wywoływać w sobie poczucia winy, jeżeli tak zrobię.

Możliwe, że innych wcale nie interesuje to, dlaczego wychodzę.

Obawa przed omdleniem jest tylko złym przecuciem, które prawdopodobnie się nie spełni. Nawet jeżeli bym zemdleł, nie będzie to nic wstydliwego.

Pierwszego ataku paniki doświadczyłam w kościele. Od tego czasu wymyślałam niezliczoną ilość wymówek, aby tam nie chodzić. Kiedy w końcu wybierałam się na nabożeństwo, chciałam usiąść tak blisko wyjścia, jak to tylko możliwe. Jednak zazwyczaj siadałam z przodu, z moją rodziną i przez cały czas wbijałam ze strachu paznokcie w dłonie. Byłam naprawdę przerażona! Wydawało mi się, że zaraz zemdleję na oczach wszystkich. Z całej siły starałam się zapanować nad sobą, ale coraz bardziej się bałam. Jedyne, czego pragnęłam, to

Przyzwolenie

Nie martwię się, że zacznę panikować. Wiem, że nic

sze mogę wyjść (np. o przed-sionku), i próbować zaakceptować taką możliwość, przekonując się o tym w trakcie odpowiedniego dialogu wewnętrznego

Postaram się od razu prosić o pomoc, gdy tylko to będzie konieczne.

Jeżeli pocuję, że muszę wyjść, spróbuję wychodzić powoli.

Postaram się pozwolić sobie usiąść z tyłu lub z brzegu.

Spróbuję nie walczyć ze strachem, lecz pozwolić, aby swobodnie mnie opanował.

Dodatkowe strategie

Postaram się pamiętać o miejscach, do których zaw-

wyjsć. Próbowałam skoncentrować się na czymś innym, myśleć o byle czym, żeby tylko nie zwracać uwagi na to, jak się czułam. Moje życie zmieniło się od czasu, gdy dowiedziałam się, że cierpię na zaburzenia lękowe, i nauczyłam się opanowywać panikę. Od tego czasu przestałam walczyć ze strachem; nie próbuję już również ignorować tego, co czuję. Wiem, że mogę wyjść, kiedy tylko mam na to ochotę. W kościele mogę usiąść tam, gdzie chcę, nawet jeżeli oznacza to, że będę siedzieć z dala od rodziny. Tak naprawdę dzięki temu jest mi łatwiej usiąść z nimi. Potrafię skupić się na nabożeństwie, a nie myśleć o ogarniającym strachu. Nie muszę już znajdować wymówek, żeby w niedzielę nie pójść do kościoła (choć ciągle dopuszczam taką możliwość).

Kate

U DENTYSTY

Innym przykładem sytuacji, w której czujemy się bezradni, jest wizyta u dentysty. Spróbujmy zaakceptować możliwość zejścia z fotela i przejścia się dookoła pokoju, aby do pewnego stopnia opanować lęk. Warto również znaleźć dentystę, który zrozumie nasz problem.

Lęk przed wyjściem

Obawa	Przyzwolenie	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli nie będę w stanie pójść i odwołam wizytę?	Postaram się nie mieć poczucia winy, jeżeli będę musiał odwołać wizytę. Wiem, że jeśli na przykład miałbym podwyższoną temperaturę, zadzwoniłbym i nie robił sobie z tego powodu wyrzutów.	Spróbuję umówić się na wizytę na krótki czas przed terminem i dzięki temu nie będę musiał długo czekać. W ten sposób w znacznym stopniu oszczędzę sobie lęku, dławiącego mnie przed każdym wyznaczonym spotkaniem.
W jaki sposób wytłumaczę, że w pewnym momencie muszę wstać z fotela?	czym polega mój problem, lub powiem po prostu, że nie czuję się dobrze. Mogę również nic nie mówić.	Spróbuję wytłumaczyć, na Poproszę, aby nie leczyć wszystkich zębów w czasie jednego spotkania, lecz w ciągu kolejnych wizyt.
Co będzie, jeśli dentysta nie będzie chciał mnie zrozumieć i stanie się niecierpliwy?	Jeżeli tak się zdarzy, postaram się dotrwać do końca wizyty, a później poszukam stomatologa, który okaże większe zrozumienie.	Postaram się jeszcze przed wyznaczoną wizytą u stomatologa, którego nie znam, spotkać się z nim, opowiedzieć o swoim problemie i upewnić się, że zostałem zrozumiany. Spróbuję nie oczekiwać zbyt wiele po tym, jak sobie poradzę.

W gabinecie

Obawa

Co będzie, jeśli panika ogarnie mnie w chwili, gdy będę siedział na fotelu? konieczne, po prostu wstanę z fotela.

Co będzie, jeśli się ośmięszę? Co pomyślą pacjenci siedzący w poczekalni?

Co będzie, jeśli będę musiał wstać, zanim dentysta skończy plombowanie?

Przyzwolenie

Postaram się nie walczyć z paniką i pamiętać, że mi nie grozi. Jeżeli będzie to

Najbardziej martwię się tym, co pomyślą inni. Spróbuję jednak zachować dobre samopoczucie bez względu na to, co ktoś powie.

Prawdopodobnie tak się nie stanie, ale jeśli będzie to konieczne, po prostu wyjdę.

Dodatkowe strategie

Postaram się uprzedzić dentystę, że cierpię na zaburzenia lękowe, i wytłumaczyć mu, na czym polega mój problem.

Spróbuję uzgodnić ze stomatologiem jakiś sygnał, który będzie oznaczał, że muszę zejść z fotela.

Postaram się pamiętać, że zawsze mogę wyjść, aby nie czuć się jak w pułapce. (Nie oznacza to, że muszę skorzystać z takiej możliwości).

Po długim czasie znów zacząłem umawiać się na wizyty u dentysty, choć oznaczało to dla mnie podjęcie ogromnego ryzyka. Wcześniej bałem się pójść do stomatologa nawet na kontrolę. Doszło do tego, że zupełnie zacząłem unikać spotkań z dentystą. Chodząc znowu na te wizyty, staram się stosować strategie, których się nauczyłem. Będąc w gabinecie stomatologa, nie próbuję już na siłę opanowywać lęku, dopuszczam do siebie niepokój, a nawet panikę. Największym problemem jest wciąż konieczność siedzenia na fotelu. Nie potrafię tak po prostu wstać z niego i pójść. To znaczy, staram się teraz przekonać siebie, że jednak mogę to zrobić. Przynajmniej próbuję nad tym pracować - powtarzam sobie, że mogę wstać z fotela, kiedy tylko poczuję, że ogarnia mnie panika. Jak dotąd ta świadomość mi pomaga. Istotne znaczenie miał również fakt, że powiedziałem dentyście o moim problemie. Wykazał duże zrozumienie i nawet zachęcił mnie, żebym wstał, jeśli to będzie konieczne. Sama świadomość tego, że on wie, a także jego stosunek do mnie okazały się być bardzo pomocne.

George

W SUPERMARKECIE

Nawet tak rutynowa czynność jak zrobienie zakupów w supermarkecie może być dla nas bardzo trudna do wykonania. Długie, wąskie przejścia między regałami i ograniczony dostęp do wyjścia wzmagają nasz niepokój. Szczególnie ciężkie chwile przeżywamy, stojąc w kolejce do kas, ponieważ czujemy się jak w pułapce. Boimy się, że jeżeli zostawimy swój koszyk i skierujemy się w stronę wyjścia, może się to wydać podejrzane.

Obawa

Co będzie, jeśli nie będę w stanie zrobić zakupów? ogarnie mnie panika?

Co będzie, jeśli będę musiał czekać w kolejce do kasy?

Obawa

Co będzie, jeśli zemdleję?

Lęk przed wyjściem

Przyzwolenie

Mogę zaczekać i zrobić zakupy później lub poprosić kogoś, żeby zrobił je za mnie (lub za mnie). Nic mi nie grozi.

Dodatkowe strategie

Spróbuję zacząć od zrobienia zakupów w najbliższym sklepie, jaka mogłaby mieć miejsce, i zastanowić się, jak bym się wówczas zachował. Mogę również spróbować

Co będzie, jeśli po drodze

Postaram się robić zakupy wtedy, kiedy w sklepie nie ma tłoku.

Nie będę próbował walczyć z paniką. To tylko uczucie, sobie najgorszą sytuację, Postaram się wyobrazić zaakceptować myśl, że wszystko pójdzie dobrze.

W sklepie

Co będzie, jeśli podczas wypisywania czeku będą mi się trzęsły ręce?

Mogę wypisać część czeku zanim wyjdę do sklepu. Mogę też zapłacić gotówką.

Postaram się nie obiecywać sobie zbyt wiele po tym, jak sobie poradzę.

Przyzwolenie

Obawa, że zemdleję, jest tylko złym przeczuciem, które prawdopodobnie się nie spełni.

Dodatkowe strategie

Postaram się odprężyć w trakcie robienia zakupów.

W sklepie

Obawa	Przyzwolenie	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli dojdę do końca sklepu i nie będę mógł wyjść?	Nogi same zaprowadzą mnie do drzwi, nawet jeśli nie będę tego świadomy.	Spróbuję nie układać długiej listy zakupów i kupować za jednym razem tylko kilka rzeczy.
Czuję się naprawdę dziwnie. Co będzie, jeśli tym razem złe przeczucia się spełnią?	To tylko strach. Nic mi nie grozi. Postaram się nie walczyć z tym, co czuję.	Postaram się nie walczyć ze strachem.
Co będzie, jeśli ogarnie mnie panika i zostawię swój koszyk?	Nie będzie nic złego w tym, że zostawię koszyk i wyjdę.	

Cóż, stało się tak, jak się tego spodziewałam. Panika ogarnęła mnie, kiedy czekałam w kolejce. Czułam, jak stopniowo nadchodzi. Serce biło mi coraz szybciej, a nogi zaczęły się trząść, chociaż wiedziałam, że jestem w stanie pójść dalej. Kasjerka nie wiedziała, co robić. Cały czas powtarzała pytanie, czy nie chciałabym usiąść i napić się wody. Pytała też, czy wszystko w porządku, na co ja oczywiście odpowiedziałam, że tak. Jedyne, co mi przyszło do głowy, to powiedzieć jej, że to skutek diety, jaką właśnie stosuję. Postanowiłam jednak zostać i nie wychodzić ze sklepu. Gdzieś głęboko w sobie czułam, że mi się uda. Starłam się nie wiazać tego, co czułam z jakimkolwiek zagrożeniem. Zdołałam spakować zakupy, chociaż moje dwuletnie dziecko ciągle biegło do automatu z gumą do żucia. Jednak z całą pewnością byłam szczęśliwa, gdy udało mi się już wyjść ze sklepu. Pomimo tego, co przeżyłam, przy następnej okazji znów pojechałam na zakupy. Tym razem byłam sama. Zdawałam sobie sprawę, że znów może mnie ogarnąć panika, ale wiedziałam również, że powinnam starać się wytrwać. Nie oczekując od siebie zbyt wiele i wiedząc, że nie muszę kupić wszystkiego, co zaplanowałam, zrobiłam zakupy i nie bałam się ani trochę.

Kathy

U FRYZJERA

Tym z nas, którzy doświadczają ataków paniki, umawianie się na wszelkiego rodzaju spotkania sprawia ogromną trudność. Dotyczy to również zamawiania wizyt u fryzjera. Lęk, jaki nas ogarnia, jest zazwyczaj dużo większy przed spotkaniem niż już w jego trakcie. Kiedy znajdujemy się w salonie, potrafimy posłużyć się odpowiednimi strategiami, aby opanować niepokój.

Obawa	Przyzwolenie	Lęk przed wyjściem	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli tego dnia bardzo źle się poczuje i po prostu nie będę w stanie pójść?	To do mnie należy wybór, czy pójdę do salonu czy nie. Jeżeli nie będę w stanie wyjść, przynajmniej będę miał możliwość pracy nad tym, aby nie robić sobie z tego powodu wyrzutów.	Taka sytuacja faktycznie może być konsekwencją	Postaram się nie umawiać na wizyty z dużym wyprzedzeniem. Spróbuję umówić się na termin, gdy w salonie nie ma dużo klientów. Pozwolę sobie na to, aby poprosić kogoś o pójście wraz ze mną.
Co będzie, jeśli fryzjer zrobi mi awanturę, że odwołuję wizytę w ostatnim momencie?	mojej decyzji, ale teraz nie będę się tym martwić. Jeżeli będę musiał tak postąpić, postaram się poradzić sobie, jak będę umiał najlepiej.		Spróbuję nie obiecywać sobie zbyt wiele po tym, jak sobie poradzę.
Co będzie, jeśli będąc w salonie (lub idąc tam), poczuję ogarniającą mnie panikę? mogę zawrócić i pójść do domu.	Postaram się nie walczyć z tym uczuciem. Zawsze		

Obawa	W salonie	
	Przyzwolenie	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli panika ogarnie mnie, gdy będę siedział na fotelu?	Nie będzie nic złego w tym, że wyjdę. Może pomóc mi humorystyczny stosunek do takiej sytuacji.	Postaram się powiedzieć fryzjerowi, że martwię się, iż może mnie ogarnąć panika.
Co będzie, jeśli inni coś zauważą? Co sobie o mnie pomyślą?	Najbardziej martwię się tym, co pomyślą inni. Postaram się jednak zachować dobre samopoczucie bez względu na to, co ktoś powie.	Spróbuję pozwolić sobie na możliwość wstania z fotela i przejścia się kawałek, jeśli to będzie konieczne.
Co będzie, jeśli powiem o swoim problemie, a fryzjer nie będzie wiedział, jak się zachować?	To już problem fryzjera i to on musi sobie z tym poradzić.	Spróbuję pomyśleć wcześniej, w jaki sposób najłatwiej będę mógł opuścić salon.

Skończyło się na tym, że powiedziałam fryzjerce, iż czasem staję się niespokojna i wtedy muszę wstać i przejść się. Miałam wrażenie, że przyjęła to bez zbytniego zdziwienia, co mi bardzo pomogło. Dzięki temu nie musiałam ukrywać tego, że się boję. Przekonuję się, że im bardziej potrafię zaakceptować swoją sytuację i pamiętam o tym, iż mam kilka możliwości do wyboru, tym lepiej się czuję.

Karen

Wizyty u fryzjera również są dla mnie problemem. Przede wszystkim nie lubię sytuacji, w której najpierw umawiam się, a później zastanawiam, czy w ogóle będę w stanie tam dojechać. Ostatnim razem, gdy wybrałam się na strzyżenie, miałam szczęście, ponieważ umawiałam się tego samego dnia, co nie dawało mi wiele czasu na myślenie o tej wizycie. Kiedy już tam dotarłam, poradziłam sobie całkiem nieźle. Zastosowałam kilka strategii, których nauczyłam się, uczęszczając na spotkania grupy pomocy. Muszę przyznać, że byłam zdziwiona, kiedy spostrzegłam, że te metody naprawdę się sprawdzają. Zwykle bywało tak, że w chwili, kiedy miałam włosy obcięte w połowie, myślałam: „Co będzie, jeśli zacznę się bać i będę musiała stąd wyjść?”. Wówczas wyobrażałam sobie, jak biegnę ulicą z na wpół obstrzyżony-mi włosami i wyglądam jak ktoś niespełna rozumu. Tym razem siedząc na fotelu, powtarzałam sobie, aby nie walczyć z paniką. Przekonywałam się, że nic mi się nie stanie i że małe jest prawdopodobieństwo, abym uciekła z salonu, ponieważ taka sytuacja jest tylko wytworem mojej wyobraźni. Mimo wszystko jednak postanowiłam, że gdy będzie to konieczne, wyjdę do łazienki. Ta myśl dodała mi otuchy. Zachciało mi się śmiać, kiedy wyobraziłam sobie swoją ucieczkę z salonu, i to również do pewnego stopnia pomogło mi opanować niepokój.

ZAKUPY W CENTRUM HANDLOWYM

Czasami nie mamy wystarczająco dużo siły i odwagi, aby wyjść samemu, i przez to jesteśmy zależni od czyjejs pomocy. W ostatecznym rozrachunku staje się to dla nas problemem, ponieważ często chcemy sami zająć się naszymi sprawami. Z biegiem czasu, stosując odpowiednie strategie, odzyskamy pewność siebie i będziemy mogli znów z przyjemnością wybrać się samemu na zakupy.

Obawa	Lęk przed wyjściem	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli w zaplanowanym dniu po prostu nie będę w stanie wyjść?	Przyzwolenie Zawsze mogę zmienić zdanie. Przecież nie muszę tam iść.	Na początek postaram się robić zakupy w centrum najbliższym domu, do którego kiedyś chodziłem.
Co będzie, jeśli po drodze wpadnę w panikę?	Postaram się z tym nie walczyć. W końcu to tylko uczucie, które nie naraża mnie na niebezpieczeństwo.	Spróbuję sobie wyobrazić najgorszą sytuację, jaka mogłaby mieć miejsce, i zastanowić się, jak bym się wówczas zachował.
Co będzie, jeśli pójdę tam i nie będę umiał wrócić?	Zawsze mogę poprosić kogoś o pomoc lub wytrwać w tej sytuacji najlepiej, jak potrafię.	Pozwolę sobie na to, żeby poprosić kogoś, aby ze mną poszedł.
Co będzie, jeśli zemdleję?	Obawa, że zemdleję, to tylko złe przeczucie, które prawdopodobnie się nie spełni. Jeśli nawet tak by się stało, na pewno ktoś się mną zajmie.	Postaram się nie oczekiwać zbyt wiele po tym, jak sobie poradzę.

Obawa	W cPrzyzwolenielowym	Postaram się zastanowić, Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli ogarnie mnie panika?	Będę próbował nie walczyć z paniką. Postaram się pamiętać, że nic mi nie grozi.	Postaram się wybrać na zakupy wtedy, gdy w centrum nie ma wielu ludzi. Spróbuję się odprężyć i kupować bez pośpiechu.
Co będzie, jeśli się ośmieszę?	To tylko moje złe przeczucie, które wcześniej się nie potwierdziło i teraz prawdopodobnie też się nie spełni.	Na początku mogę robić zakupy z kimś znajomym i w trakcie chodzenia po pomieszczeniu próbować co jakiś czas się odłączyć.
nie z niego wyjść ?	Nogi same zaprowadzą mnie do wyjścia, nawet jeśli teraz nie wydaje mi się to możliwe.	którego sprzedawcę mógłbym traktować jako swoją „ostoję bezpieczeństwa”, gdzie w razie potrzeby zawsze uzyskałbym pomoc. Możliwe, że nigdy jej nie będę potrzebował.
Co będzie, jeśli po wejściu do środka nie będę w sta-	Nie będzie nic złego miał nagle opuścić centrum? w tym, że wyjdę, pod warunkiem iż nie będę czuł się z tego powodu winny.	Postaram się pozwolić sobie na to, abym robiąc zakupy, był cały czas blisko wyjścia, zamiast przechodzić przez jego środek.

Przez długi czas nie byłem w stanie wejść do sklepu, nie czując strachu. Zawsze znajdowałam wymówki, żeby nie iść tam sama. W ciągu ostatnich sześciu miesięcy robiłam zakupy ze znajomą i starałam się co jakiś czas odłączać od niej, żeby przyzwycząić się do chodzenia samej. Chociaż dawałam sobie sprawę, że nie ma jej przy mnie, nie stawiałam sobie dużych wymagań i pozwoliłam sobie na odczucie dyskomfortu. Przekonałam się, że bardzo dobrze sobie radzę i prawie w ogóle nie czuję paniki. Po kilku takich próbach mogłam

już sama robić zakupy w różnych częściach sklepu. Pewnego razu weszłam nawet na drugie piętro, co przez długi czas było dla mnie nieosiągalne. Po raz kolejny w ogóle nie czułam lęku. Ostatnio mój mąż podwiózł mnie do dużego supermarketu. Powiedziałam, żeby wysadził mnie przy sklepie, ponieważ chcę wejść tam sama i kupić, co potrzebuję. „Jesteś pewna?” - zapytał dość mocno zdziwiony. Zapewniłam go, że nic mi nie będzie. Wiedziałam, że potrafię to zrobić. Zdecydowałam, że kupię tylko jedną rzecz - w ten sposób nie potrwa to długo. Udało się! Jeszcze raz wszystko poszło jak z płatka. Wyszłam ze sklepu świadoma sukcesu. Myśl, że poradziłam sobie bez problemu, wprawiła mnie w naprawdę dobre samopoczucie.

Emily

W RESTAURACJI

Prawie każdy ma okazję co jakiś czas umówić się ze znajomymi na obiad lub kolację, nieprawdaż? Cóż, dla tych z nas, którzy doświadczają ataków paniki, nie jest to takie proste. Jeśli już znajdziemy się na takim etapie rekonwalescencji, że odważymy się pójść do restauracji, przyjmujemy swój sukces z niedowierzaniem. Dotyczy to zwłaszcza osób, które z napadami paniki zmagają się od dłuższego czasu.

Lęk przed wyjściem

Obawa	Przyzwolenie	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli tego dnia nie będę w dobrym nastroju? Przez cały czas będę się źle czuł.	Postaram się nie walczyć z poczuciem dyskomfortu. Zresztą jest to najgorsza ewentualność, jaka mi się może przytrafić.	Postaram się wyobrazić sobie najgorszą sytuację, jaka mogłaby mieć miejsce, i zastanowię się, co bym wówczas zrobił.
Co będzie, jeśli zdecyduję, że po prostu nie jestem w stanie tam pójść?	Mam prawo się wycofać. Postaram się nie robić sobie z tego powodu wyrzutów.	Spróbuję przyzwyczaić się do myśli, że wszystko pójdzie dobrze.
Co będzie, jeśli moi przyjaciele zauważą cokolwiek? Co sobie o mnie pomyślą?	Tak naprawdę najbardziej martwię się tym, co inni powiedzą. Spróbuję jednak zachować dobre samopoczucie bez względu na to, co ktoś może pomyśleć.	Na początek postaram się iść ze znajomymi do restauracji, położonej blisko mojego domu. Spróbuję nie obiecywać sobie zbyt wiele po tym, jak sobie poradzę.

Obawa	Na sali Przyzwolenie	Spróbuję swobodnie dopuścić Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli ogarnie mnie panika?	Atak paniki to nic strasznego. Nie będę z nim walczył. Nic mi nie grozi.	Postaram się pozwolić sobie usiąść przy stoliku blisko drzwi.
Co będzie, jeśli się ośmieszę?	Myśl, że narażę się na wstyd, to jedynie moje złe przeczucie, które prawdopodobnie się nie potwierdzi.	do siebie strach, zamiast z nim walczyć.
Co będzie, jeśli nagle będę musiał stąd wyjść?	Nie będzie nic złego w tym, że wyjdę. Jest to dla mnie okazja, aby sprawdzić, czy nie czuję się z tego powodu winny.	Postaram się pozwolić sobie wyjść w jakiegokolwiek chwili, tak aby nie mieć wrażenia, że jestem w pułapce. (Udzielenie sobie takiego przyzwolenia nie oznacza, że muszę z niego skorzystać).
Co będzie, jeśli złożę zamówienie i nie będę w stanie pozostać?	Zawsze mogę powiedzieć, że nie czuję się zbyt dobrze. Naprawdę mam prawo wyjść, jeżeli jest to konieczne.	

Trudno uwierzyć, że ostatnio tak często wychodzę do restauracji na obiad czy kolację. Pójście do restauracji zawsze było dla mnie problemem. Teraz nie mam już takich kłopotów. Wiem już, że trzeba po prostu wyjść z domu, dotrzeć tam i zjeść posiłek. Ostatnio musieliśmy czekać pół godziny w zatłoczonym wejściu, zanim dostaliśmy stolik. W końcu usiedliśmy w głębi sali, lecz pomimo tego się nie bałam! Przez cały czas pamiętałam, że w każdym momencie mogę wyjść.

Chociaż ciągle na myśl o wyjściu do restauracji stają się trochę niespokojna, to uczucie mija, kiedy już tam wejść. Wiem, że siedząc przy stoliku, zawsze mogę wyjść, jeśli to konieczne. Stosując odpowiednie strategie, podejmując ryzyko i próbując prowadzić aktywne życie, naprawdę poczułam się dużo lepiej.

Marion

W TEATRZE, NA KONCERCIE LUB W CZASIE INNYCH IMPREZ Z UDZIAŁEM DUŻEJ LICZBY OSÓB

Gdy analizujemy swoje doświadczenia, niektóre nasze przygody mogą wydawać się zabawne, chociaż kiedyś były przerażające. Z pewnością pomaga nam świadomość, że w wielu wypadkach potrafimy już sobie poradzić. Jednak gdy w jakiejś sytuacji wszystko wydaje się zawodzić, postaramy się po prostu w niej wytrwać.

Obawa	Lęk przed wyjściem Przyzwolenie	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli tego dnia będę wyjątkowo podrażniony? Przez cały czas będę się czuł okropnie.	Będzie to dobra okazja do zastosowania strategii, których się nauczyłem. Najgorsze, co mi się może przytrafić, to tylko złe samopoczucie.	Postaram się wyobrazić sobie najgorszą sytuację, jaka mogłaby mieć miejsce, i zastanowię się, jak bym sobie wówczas poradził. Spróbuję również zaakceptować myśl, że wszystko pójdzie dobrze.
Jeżeli się z kimś umówię, cały czas będę się bał, myśląc o tym.	Postaram się opanować lęk, jak umiem najlepiej. Poza tym zawsze mogę zmienić zdanie. To przecież nic złego.	Spróbuję zamówić bilety wcześniej, aby mieć możliwość wyboru miejsca z boku lub blisko wyjścia.
Jeżeli w ostatniej minucie okaże się, że nie mogę pójść, zawiodę swoją rodzinę lub przyjaciół.	Przecież mogą iść beze mnie. Ktoś inny może skorzystać z mojego biletu.	Postaram się wcześniej pójść do teatru i zapoznać się z rozkładem miejsc.
		Spróbuję dać sobie mnóstwo czasu na przygotowania, aby nie czekać z tym do ostatniej chwili.

Obawa	Na sali	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli ogarnie mnie panika i narażę się na wstyd?	Nie będę się starał walczyć z paniką. To tylko uczucie, które nie może narazić mnie na żadne niebezpieczeństwo. Myśl, że się ośmieszę, jest przecuciem, które wcześniej się nie potwierdziło i prawdopodobnie teraz też się nie spełni. Im mniej jednak będę próbował walczyć z paniką, tym lepiej.	Postaram się nie walczyć ze strachem i dopuszczać do siebie wszystkie odczucia. Mogę stanąć na uboczu, żeby nie wchodzić w środek zatłoczonego korytarza. Postaram się nie obiecywać sobie wiele po tym, jak sobie poradzę.
Co będzie, jeśli zemdleję?	Prawdopodobnie nie zemdleję, tylko się tego boję. Poza tym, jeżeli faktycznie tak by się stało, z pewnością ktoś mi pomoże.	
Co będzie, jeśli nie będę w stanie stąd wyjść?	Postaram się sięgnąć blisko drzwi z tyłu sali.	
Co będzie, jeśli będę musiał nagle opuścić salę?	Nie będzie w tym nic złego, jeżeli wyjdę. Spróbuję nie czuć się winny z tego powodu i nie robić sobie przez to wyrzutów.	
Co będzie, jeśli dostanę miejsce z dala od rodziny czy przyjaciół?	Możemy wyznaczyć miejsce, w którym się spotkamy, jeżeli siądziemy osobno. Mogę również odszukać przyjaciół przez megafon lub nawet iść do domu samemu.	

Ostatnio przeżyłam tak straszną przygodę w teatrze, że musiałam zastosować wszystkie strategie, jakie znałam, żeby przez to przebrnąć. Chcieliśmy zobaczyć spektakl „Dziewczynka z zapalkami”. Wchodząc do teatru, na wszelki wypadek zastanowiłam się, którędy mogłabym najszybciej wyjść. Siedzieliśmy na balkonie, w środku jednego z pojedynczych rzędów, a więc w miejscu, z którego najłatwiej wydostać się, przechodząc jedynie przez oparcie krzesła. Kiedy uświadomiłam sobie, że mam ograniczoną możliwość wyjścia, od razu poczułam falę strachu. Siedziałam i próbowałam zaakceptować swoją sytuację oraz opanować lęk. Kurtyna miała za chwilę się podnieść, światła zostały przyciemnione. Nie, nie przyciemnione - zgaszone. Wtedy zaczęło się najgorsze. W zupełnych ciemnościach gorączkowo szukałam lampki po prawej stronie sceny, oznaczającej wyjście, wiedząc, że jej widok pomógłby mi uciszyć strach. Jednak lampki nigdzie nie było. Wszystkie moje starania, aby się uspokoić, okazały się nieskuteczne.

Wydawało mi się, że minęła cała wieczność, zanim na scenie pojawiło się małe światełko. Dzięki temu udało mi się zobaczyć chociaż zarysy mojego krzesła. Powiedziałam rodzinie, że wychodzę, przeszłam przez oparcie i po omacku próbowałam dojść do drzwi. Małe światełko ze sceny niezbyt pomagało mi znaleźć drogę. Nic nie widząc i będąc daleko od rodziny, całkowicie straciłam orientację. Byłam przerażona! Próbowałam cały czas powoli posuwać się naprzód i skoncentrowałam się na myśli: „To tylko strach - nie przejmuj się nim i idź dalej”. Gdy lęk nie ustawał, przypomniałam sobie, że jest to zwykły objaw choroby, na którą cierpię, i że nie ma nic złego w tym, iż chcę wyjść.

Kiedy dobrnęłam do drzwi, wytłumaczyłam bileterce, dlaczego musiałam opuścić salę. Zaprowadziła mnie na parter, gdzie mogłam dalej oglądać spektakl, siedząc blisko wyjścia. Pod koniec przedstawienia światełko na scenie zgasło, ale tym razem zdecydowałam się zostać na swoim miejscu. Wiedziałam, że drzwi są blisko i w każdej chwili mogę szybko wyjść, ponieważ siedziałam z brzegu. Pamiętając o tym, nie starałam się walczyć z uczuciem, jakie wywoływała we mnie absolutna ciemność. Cieszyłam się, że potrafiłam sobie poradzić, i byłam szczęśliwa, wiedząc, że znam strategie, które pomagają mi opanować lęk. Teraz, gdy to wspominam, sytuacja wydaje mi się dość zabawna.

NA PRZYJĘCIU

Często tracimy okazję do uczestniczenia w spotkaniach towarzyskich, ponieważ unikamy miejsc, w których kiedyś doświadczyliśmy ataku paniki. Problem staje się jeszcze bardziej skomplikowany, jeśli umawiamy się na przyjęcie z kimś jeszcze, boimy się bowiem, że jeżeli nie pójdziemy lub też nagle będziemy musieli wyjść, popsujemy innym zabawę.

Lęk przed wyjściem

Przyzwolenie

Obawa

Co będzie, jeśli tego wieczoru poczuje się źle i nie będzie w stanie pójść? Zawsze mogę zadzwonić i powiedzieć, że źle się czuję.

Dodatkowe strategie

Postaram się wyobrazić sobie najgorszą sytuację, jaka mogłaby mieć miejsce, i zastanowię się, co bym wówczas zrobił. Spróbuję też przyzwyczaić się do myśli, że wszystko będzie dobrze.

Jeżeli nie pójdę, zawiodę swoich przyjaciół. Będę miał wyrzuty sumienia, że zepsułem komuś zabawę.

Postaram się nie walczyć ze strachem.

Prawdopodobnie będę sobie robił wyrzuty, jeśli ktoś nie pójdzie z mojego

Co będzie, jeśli tak bardzo skoncentruję się na tym, co czuję, że nie będę w stanie się dobrze bawić?

Co będzie, jeśli się ośmieszę?

powodu. Ale czy czułbym się winny, gdybym nie mógł pójść, bo miałbym silny atak migreny?

Na przyjęciu

Nawet jeżeli nie będę się Spróbuję nie obiecywać świetnie bawił, będzie to sobie zbyt wiele po tym, dla mnie dobra okazja, aby jak sobie poradzę. zastosować strategię, których się nauczyłem.

Nigdy wcześniej się nie ośmieszyłem i prawdopodobnie teraz również tak się nie stanie.

Obawa

Nie będzie nic złego w tym, że wyjdę. Zawsze mogę powiedzieć, że źle się czuję.

C
o

b
ę
d
z
i
e
,
j
e
ś
l
i

Przyzwolenie

Drugiego stycznia Muzeum Sztuki organizowało duże przyjęcie. Pomimo że boję się przebywać w tłumie, chciałam na nie pójść. Podczas gdy czekaliśmy z mężem na otwarcie sali, korytarz stał się tak zatłoczony, że zaczęłam czuć się coraz gorzej. Rozejrzałam się wokół siebie, wypatrując jakiegoś miejsca, gdzie w razie konieczności mogłabym się udać. Kiedy drzwi się otworzyły, tłum wszedł do środka. Jeszcze jakiś czas wcześniej próbowałabym uciec od tych ludzi lub z całej siły starałabym się skoncentrować na czymś innym, żeby po prostu oderwać myśli od tego, jak się czuję. Tym razem zdecydowałam się zostać w sali. Zdawałam sobie sprawę, że z każdej strony otaczają mnie ludzie. Nie walcząc ze strachem i starając się pamiętać, że nic mi nie grozi, weszłam do sali i przyłączyłam się do wspólnej dyskusji.

Najgorszy moment miał jednak dopiero nadejść. Wychodząc z głównej sali, zdałam sobie sprawę, że w następnym pomieszczeniu jest tłum ludzi. Poczułam falę paniki i jednocześnie szukałam wzrokiem innej drogi. Jednak **innej drogi nie było**. Miałam wrażenie,

każe się, że muszę wyjść? Jak wytłumaczę się przed przyjaciółmi?

Co będzie, jeśli podczas rozmowy z kimś ogarnie mnie panika? Co będzie, jeśli ktoś zauważy coś dziwnego w moim zachowaniu? Co sobie wówczas pomyśli?

Postaram się opanować lęk, jak umiem najlepiej, lub przeproszę innych i wyjdę.

Ludzie zazwyczaj nie są w stanie dostrzec, kiedy zaczynam się bać. Jednak nawet jeżeli coś zauważą, postaram się tym nie martwić.

Dodatkowe strategie

Postaram się wcześniej znaleźć odpowiednie miejsce, na przykład jakiś pokój na uboczu, gdzie mógłbym wyjść, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Postaram się pójść z osobą, która zna mój problem i zaakceptuje każdą moją decyzję, nawet tę dotyczącą wyjścia.

Spróbuję nie walczyć ze strachem.

że jestem w pułapce! Chciałam stamtąd wybiec, jednak starałam się uspokoić. Trzęsąc się ze strachu, postanowiłam, że poradzę sobie, jak umiem najlepiej, nawet jeżeli oznaczałoby to, że muszę przecisnąć się między tymi wszystkimi ludźmi. Sala była wypełniona po brzegi. Poczulałam, że nogi się pode mną uginają. „Nie dam rady przejść przez ten tłum!” - powiedziałam mężowi, jednak on odpowiedział: „Idź za mną”. Trzymałam się jego marynarki, podczas gdy on torował drogę. Myśl, że mogłabym zostać tu sama, pchała mnie do przodu, mimo że nogi miałam jak z waty. „Nie wierzę, by mi się to udało!” - myślałam. Została nam do przejścia jeszcze jedna sala, równie zatłoczona jak ta poprzednia. Znowu starałam się znaleźć jakąś inną drogę i tym razem się udało. Omijając tłum, przeszłam przez salę z ekspozycją starożytnych ozdób i dzięki temu dotarłam do wyjścia w znacznie krótszym czasie.

Nie robiłam sobie wyrzutów, że wybrałam łatwiejszą drogę. Nie musiałam niczego udowadniać ani sobie, ani nikomu innemu. Kiedyś zadawałabym sobie pytanie: „Co się ze mną dzieje? Gdzie popełniam błąd?”. Teraz jednak już znam odpowiedź. Nauczyłam się żyć, nieustannie próbując radzić sobie ze swoją chorobą. Nie będąc w stanie zaakceptować i zrozumieć problemu, z którym się zmagam, nie mogłabym uczestniczyć w tak sympatycznym spotkaniu.

Joan

W PRACY, NA KONFERENCJI, PODCZAS ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ

Dla wszystkich z nas praca zawodowa staje się niekiedy źródłem stresu. Może być to prawdziwym problemem, ponieważ boimy się, że panika ogarnie nas w obecności innych. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, w której jesteśmy uczestnikami rozmowy kwalifikacyjnej. Niezależnie od tego, czy to nam zadają pytania, czy my je zadajemy, nieodmiennie mamy wrażenie, że znaleźliśmy się w pułapce.

	Lęk przed wyjściem	
Obawa	Przyzwolenie	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli ogarnie mnie panika?	Postaram się nie walczyć z tym uczuciem. Nic mi nie grozi.	Postaram się wyobrazić sobie najgorszą sytuację z możliwych i zastanowić się, co bym wówczas zrobił.
Co będzie, jeśli okaże się, że nie mogę wyjść podczas rozmowy?	Naprawdę nie ma sytuacji , w trakcie której nie mógłbym wyjść. Zawsze mogę wymyślić jakąś wymówkę. (Poza tym, gdybym był na przykład chory na grypę, opuściłbym pokój, nie robiąc sobie żadnych wyrzutów). Wyjście może wiązać się z pewnymi konsekwencjami, jednak zawsze mam prawo to zrobić.	Spróbuję również wyobrazić sobie taki przebieg spotkania, jaki by mi najbardziej odpowiadał, a następnie pomyśleć, w jaki sposób bym się wtedy zachowywał.
Co będzie, jeśli się ośmieszę? Co inni sobie o mnie pomyślą?	Myśl o narażeniu się na wstyd jest tylko złym przeczuciem, które prawdopodobnie się nie potwierdzi.	Postaram się skoncentrować na każdej kolejnej chwili.

Obawa	W przypadku Przyzwolenie Dodatkowe	strategie
Co będzie, jeśli ogarnie mnie panika?	Panika to nic groźnego. Nie jestem w fizycznym niebezpieczeństwie.	Postaram się nie walczyć ze strachem tak długo, jak to będzie możliwe.
Co będzie, jeśli ktoś zauważy, że się boję?	Może nikt niczego nie zauważy. Jeśli nawet tak się stanie, spróbuję się tym nie martwić. Postaram się pamiętać, że większość ludzi odczuwa stres podczas rozmowy kwalifikacyjnej.	Spróbuję się odprężyć. Postaram się nie obiecywać sobie zbyt wiele po tym, jak sobie poradzę.
W jaki sposób mógłbym opuścić salę?	Prawdopodobnie nie będę chciał wyjść, ale postaram się z góry na to sobie pozwolić. W przeciwnym wypadku, wchodząc na salę, będę czuł się osaczony. (Przyzwolenie sobie na wyjście nie oznacza, że muszę z niego skorzystać).	
Co będzie, jeśli stracę pracę z powodu powtarzających się ataków paniki?	Prawdopodobnie tak się nie stanie. Jeżeli jednak tak będzie, potrafię sobie z tym poradzić! Myśl, że stracę pracę, jest tylko złym przecuciem. Nie powinienem zadręczać się z tego powodu.	

W ciągu ostatnich kilku tygodni rozmawiałam z wieloma osobami starającymi się o pracę. Było to dla mnie naprawdę pożyteczne doświadczenie i okazja do zastosowania strategii, których się nauczy-

łam. Poniżej przedstawiam kilka metod, jakie udało mi się wykorzystać:

- Nie starałam się walczyć ze strachem podczas rozmowy. Powtarzałam sobie, że odczuwanie lęku jest zupełnie naturalne i nie ma w nim nic złego.
- Mówiłam sobie, że będę się bała, ale pomimo tego uda mi się przeprowadzić rozmowę.
- Mówiłam sobie, że mój rozmówca prawdopodobnie będzie się bał dużo bardziej niż ja.
- Zaakceptowałam myśl, że w razie konieczności zastąpi mnie ktoś inny.

*Nie było to dla mnie przyjemne doświadczenie, ale najważniejszy był fakt, że udało mi się przeprowadzić wywiad, **mimo że cały czas się bałam**. (W przeszłości rozmowa w tego typu okolicznościach byłaby niemożliwa). To był prawdziwy sukces! Zatrudniłam jedną z osób i nie pozwalałam już, aby lęk opanował mnie na myśl, że ktoś jeszcze przebywa ze mną w jednym pomieszczeniu!*

Deborah

PODCZAS SAMOTNEJ JAZDY

Obawa
Co będzie, jeśli panika ogarnie mnie do tego stopnia, że nie będę mógł nawet wyjechać na ulicę?
Co będzie, jeśli dostanę ataku paniki i nikt mi nie pomoże?

Postaram się stopniowo poszerzać swoje pole działania, próbując po kolei pokonywać niewidzialne bariery. Rodzaj dialogu wewnętrznego, jaki ze sobą przeprowadzamy, może w znaczący sposób wpłynąć na to, do jakiego stopnia powiedzie nam się samotny wyjazd. Istnieją jednak również strategie, dzięki którym pierwsze takie jazdy mogą być przyjemne i ekscytujące.

Lęk przed wyjściem Przyzwolenie

przypuszczeniem, a nie faktem.

Dodatkowe strategie

Co będzie, jeśli się zgubię?

Zjadę wówczas z powrotem do garażu i postaram się nie robić sobie z tego powodu wyrzutów.

Postaram się traktować próbne jazdy jako swój wybór, a nie konieczność.

Najgorsze, co się może stać, to to, że ogarnie mnie panika. Postaram się wtedy poradzić sobie, jak będę umiał najlepiej. Zawsze mogę zawrócić i pojechać do domu.

Obawa

Co będzie, jeśli ogarnie mnie panika i spowoduję wypadek?

Jeżeli się zgubię, postaram się dać sobie radę najlepiej, jak potrafię. Zawsze mogę zadzwonić po pomoc.

Podczas jazdy

Przyzwolenie

Jeżeli ogarnie mnie panika, będę miał czas, żeby zjechać na pobocze. Myśl o spowodowaniu wypadku jest tylko

Podczas jazdy

Spróbuję traktować takie przejażdżki jako okazję do tego, żeby nie walczyć ze strachem.

Obawa

Co będzie, jeśli samochód się zepsuje i utknę w miejscu?

Dodatkowe strategie

Na początku postaram się nie jeździć sam. Mogę poprosić przyjaciela, aby podczas jazdy usiadł na fotelu obok, a później przesiadł się na tylne siedzenie.

Co będzie, jeśli zacznę się bać i nie znajdzie się nikt, kto by mógł mi pomóc?

mały ruch.

Sporządziłam mapę, na której zaznaczam swoje postępy w jeździe. Czerwoną kredką koloruję wszystkie ulice, jakie udało mi się przejechać. Jakiś czas temu, patrząc na mapę, stwierdziłam, że nie odnoszę już takich sukcesów jak poprzednio. Myślę, że wówczas nie chciałam się do niczego zmuszać (co było dobre). Marzę jednak, aby ciągle pokonywać przeszkody. Zdecydowałam, że wybiorę się w jakieś interesujące miejsce, które byłoby poza moją dotychczasową „czerwoną strefą”. Zrobiłam listę takich miejsc i znalazły się na niej centra handlowe, pole golfowe, mieszkania znajomych itd. Powoli staram się pojechać we wszystkie te miejsca, a kiedy już uda mi się gdzieś dojechać, w nagrodę zwykle coś sobie kupuję. Podczas takich wycieczek zawsze pozwalam sobie zawrócić, jeśli trzeba, i następnego dnia próbuję od nowa. Będę zapewne musiała jeszcze trochę poczekać na chwilę, kiedy uda mi się wszędzie pojechać, ale zawsze staram się znaleźć czas, aby na ten sukces pracować.

Postaram się nie obiecywać sobie zbyt wiele po tym, jak sobie poradzę.

Przyzwolenie

Poradzę sobie najlepiej, jak będę potrafił, nawet jeżeli będzie mnie to dużo kosztować. Zawsze mogę zadzwonić po pomoc.

Postaram się nie walczyć z tym odczuciem. Spróbuję w jakiś sposób wezwać pomoc. Postaram się również pamiętać, że to, co czuję, tak naprawdę jest strachem przed wyobcowaniem.

Dodatkowe strategie

Spróbuję jeździć sam wokół domu. Na początek poproszę kogoś, żeby jechał za mną swoim samochodem.

Postaram się pamiętać, że nie jest prawdą, iż mogę się czuć bezpiecznie tylko w konkretnym miejscu -przez cały czas jestem bezpieczny.

Janet

W AUTOBUSIE, FURGONETCE, W INNYCH SAMOCHODACH

Siedząc na tylnych miejscach autobusu, furgonetki, w głębi innego samochodu, gdzie nie mamy bezpośredniego dostępu do wyjścia, często mamy wrażenie, że jesteśmy w pułapce. Jest to typowy przykład sytuacji, w której warto sobie zdać sprawę, że mamy do wyboru różne rozwiązania. Przede wszystkim martwimy się tym, że stracimy panowanie nad sobą i przez to zwrócimy na siebie uwagę.

Lęk przed wyjściem

Obawa	Przyzwolenie	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli po prostu nie będę w stanie wsiąść?	Postaram się pozwolić sobie na powrót do domu i nie robić sobie z tego powodu wyrzutów.	Postaram się wyobrazić sobie najgorszą sytuację, jaka mogłaby mnie spotkać, i pomyśleć, co bym wówczas zrobił. Spróbuję również zaakceptować myśl, że dam sobie radę.
Co będzie, jeśli stracę nad sobą kontrolę i przez to się ośmieszę?	Myśl o straceniu nad sobą kontroli jest tylko złym przecuciem, które zapewne się nie spełni.	Jadąc samochodem, spróbuję uprzedzić innych pasażerów, że cierpię na zaburzenia lękowe.
Co będzie, jeśli wsiądę do autobusu jadącego w złym kierunku?	Zawsze mogę poprosić kogoś o pomoc, wezwać taksówkę lub zadzwonić do przyjaciela, żeby przyszedł po mnie.	Postaram się nie obiecywać sobie wiele po tym, jak sobie poradzą.
Co będzie, jeśli ogarnie mnie panika i nie będę w stanie wsiąść?	Nogi same skierują mnie do drzwi, nawet jeśli teraz nie wydaje mi się to możliwe.	

Obawa

Co będzie, jeśli ogarnie mnie panika?

Podczas jazdy Przyzwolenie

Nie będę starał się z tym walczyć. To tylko uczucie. Nic mi nie grozi.

Dodatkowe strategie

Postaram się wybierać z przyjacielem na krótkie wycieczki samochodem, za każdym razem zatrzymując się po przejechaniu niewielkiej odległości. Później mogę go poprosić, aby jechał za mną swoim samochodem.

Co będzie, jeśli inni zauważą, że się boję?

Prawdopodobnie nikt nie umie określić, kiedy ogarnia mnie panika. Jeśli nawet jednak ktoś zauważy, że się boję, postaram się nie zwracać na to uwagi.

Spróbuję samemu jeździć autobusem czy pociągami i pozwolić sobie na wyjście z pojazdu, jeśli zajdzie taka potrzeba; przygotowuję się jednak również na możliwość wezwania taksówki czy zadzwonienia po przyjaciela.

Co będzie, jeśli autobus zastanie na moim przystanku, a ja nie będę w stanie wsiąść?

Zawsze mogę poprosić trzymającego o pomoc. Mogę również wezwać taksówkę

Postaram się nie robić sobie wyrzutów, jeśli będę

Co będzie, jeśli wsiądę do autobusu, a wszystkie miejsca blisko drzwi będą zajęte?

Jeżeli tak się zdarzy, nie będę siadał, tylko stanę przy drzwiach.

musiał poprosić kogoś lub pomoc. ciela, aby po mnie
Spróbuję nie walczyć ze strachem.

Przeżywam naprawdę trudne chwile, kiedy jadę ze znajomymi lub kolegami z pracy, którzy nie wiedzą o moim problemie. Czuję się szczególnie źle, gdy nie jedziemy moim samochodem, ponieważ wydaje mi się wtedy, że nie mam żadnego wpływu na to, co się dzieje. Taka sytuacja może popsuć najbardziej przyjemny wieczór. Ostatnio wy-

brałem się z przyjaciółmi do miasta, jednak po wyjściu z domu okazało się, że musiałem usiąść na tylnym siedzeniu samochodu. Co ja przeżyłem! Moje myśli zaczęły biec w szalonym tempie. Nie wiedziałem, w jaki sposób mam sobie poradzić, wiedziałem jednak, że muszę coś zrobić, i to szybko. Zdałem sobie sprawę, że mam do wyboru albo poprosić osobę siedzącą przede mną, żeby zamieniła się ze mną miejscami (tłumacząc, że źle się czuję, siedząc z tyłu), lub też zostać tam, gdzie byłem, i starać się nie walczyć ze strachem. Zdecydowałem się spróbować wytrzymać jeszcze chwilę, a później, jeśli to będzie konieczne, porozmawiać z kolegą z przodu. Jednak sam fakt, że pozwoliłem sobie dokonać wyboru, bardzo mi pomógł. Potem okazało się, że był to całkiem miły wieczór.

Paul

NA AUTOSTRADZIE

Jazda autostradą może również sprawiać, że czujemy się jak w pułapce, ponieważ jesteśmy zmuszeni do poruszania się w wyznaczonym kierunku, a możliwość zjechania z drogi jest ograniczona. Wydaje nam się, że gdy ogarnie nas panika, nie będziemy w stanie skręcić na pobocze czy sprowadzić pomoc, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Lęk przed wyjściem

	Obawa	Przyzwolenie	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli samochód zepsuje się w trakcie jazdy?	Spróbuję sprowadzić pomoc. Postaram się zawsze mieć przy sobie trochę pieniędzy na wypadek, gdybym musiał wezwać taksówkę czy zadzwonić po przyjaciela.		Postaram się wyobrazić sobie najgorszą sytuację, jaka mogłaby mieć miejsce, i pomyśleć, co bym wówczas zrobił. Spróbuję też zaakceptować myśl, że wszystko będzie dobrze.
Co będzie, jeśli się zgubię?	Prawdopodobnie będę czuł się bezradny, ale zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby jak najlepiej sobie poradzić. Mogę zatrzymać kogoś i spytać o drogę.		Postaram się pozwolić sobie na to, abym pojechał inną trasą, na przykład mniej uczęszczaną drogą. Naprawdę mam prawo do takiego wyboru.
Co będzie, jeśli ogarnie mnie panika i nie znajdzie się nikt, kto by mi pomógł?	Postaram się nie obawiać się paniki i nie znajdować się nikt, kto by mi pomógł?	Najlepsze, co mogę zrobić, to nie walczyć z tym uczuciem. Nic mi nie będzie groziło. Spróbuję sprowadzić pomoc, jeśli uznam, że jest to konieczne.	Postaram się pozwolić sobie na to, abym pojechał inną trasą, na przykład mniej uczęszczaną drogą. Naprawdę mam prawo do takiego wyboru.

Obawa	Podczas jazdy	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli panika ogarnie mnie w momencie, gdy będę chciał zjechać z autostrady?	Mogę pojechać do następnego zjazdu i skręcić w inną drogę. Postaram się nie robić sobie z tego powodu wyrzutów.	Na początku postaram się poprosić kogoś, aby towarzyszył mi w czasie jazdy.
Co będzie, jeśli zacznę się bać i spowoduję wypadek?	Jeżeli ogarnie mnie panika, będę miał czas, żeby zjechać na pobocze. Naprawdę mam prawo to zrobić. Poza tym myśl o spowodowaniu wypadku jest jedynie złym przecuciem, a nie faktem.	Spróbuję pozwolić sobie na jazdę najwolniejszym pasem. Postaram się spowolnić bieg swoich myśli i skoncentrować się na danej chwili.
Co będzie, jeśli w odpowiednim czasie nie skręcę w stronę zjazdu?	W takiej sytuacji po prostu pojedę do następnego zjazdu.	Wezmę pod uwagę możliwość poruszania się od jednego zjazdu do drugiego, pozwalając sobie skręcać na bok tak często, jak to będzie konieczne.
Co będzie, jeśli samochód się zepsuje i utknę w miejscu?	Postaram się poradzić sobie najlepiej, jak potrafię. Jeżeli będzie to konieczne, sprowadzę pomoc.	Postaram się nie walczyć ze strachem.

Upłynęło trochę czasu, zanim byłam w stanie jeździć sama. Kilka miesięcy przed tym, jak doświadczyłam pierwszego ataku paniki, kupiłam nowy samochód. Później zamknęłam go w garażu i ciągle prosiłam przyjaciół, aby podwieźli mnie do pracy. To był koszmar! Kiedy potrafiłam już wychodzić sama z domu, starałam się jeździć samochodem dookoła bloku. Stopniowo przemierzałam coraz dłuższe odcinki, aż w końcu odważyłam się wyjechać do miasta. Cały czas jednak potrafiłam jeździć tylko po tych ulicach, przy

po pomoc. Musiałam również poczekać, zanim byłam w stanie wyjechać na autostradę. Dostawałam dreszczy na samą myśl, że mogłabym się tam znaleźć. Nie dziwiło mnie to zbytnio, ponieważ właśnie podczas jazdy autostradą pierwszy raz doświadczyłam ataku strachu. Doskonale pamiętam ten moment.

Pamiętam również chwilę, gdy wreszcie zdecydowałam się pojechać sama na autostradę. Postanowiłam o tym zupełnie spontanicznie i równocześnie się przeraziłam. Ruch na drodze o tej godzinie był niewielki. Miałam wrażenie, że serce podchodzi mi do gardła, gdy zbliżałam się do wjazdu. Planowałam pojechać tylko do najbliższego zjazdu. Będąc już na autostradzie, starałam się z całej mocy powstrzymać od dociskania pedału gazu, żeby jak najszybciej skręcić w stronę zjazdu, który wydawał się tysiące kilometrów ode mnie. Chciałam mieć to już za sobą. Jednak jechałam cały czas prawą stroną drogi i próbowałam się uspokoić. Najtrudniej było mi skoncentrować się na tym, co właśnie robię, i starać się myśleć spokojnie. Ciągle się bałam, ale wiedziałam, że w każdej chwili mogę skręcić na pobocze. Gdy w końcu zjechałam z autostrady, zatrzymałam samochód i usiadłam przy drodze, próbując zebrać myśli. Odniosłam prawdziwe zwycięstwo! Po tak udanym doświadczeniu wybierałam się często na podobne wycieczki. Byłam w stanie pokonywać coraz dłuższe odcinki, cały czas jednak pozwalając sobie zjechać, gdy tylko będzie to konieczne. Kiedyś było nie do pomyślenia, żebym mogła bez lęku pojechać autostradą, niezależnie od tego, czy byłam sama czy ktoś mi towarzyszył. Teraz bez niczyjej pomocy mogę wszędzie dojechać. Droga do wolności jest długa, ale ma swój kres.

Rhonda

których stały budki telefoniczne, tak żebym w razie konieczności mogła zadzwonić

NA WYCIECZKE

Obawa

Co będzie, jeśli nie będę w stanie pojechać?

Co będzie, jeśli w połowie trasy okaże się, że nie mogę jechać dalej?

Informacja o wybraniu się w podróż zapewne nie figuruje na liście naszych osiągnięć. Wydaje nam się, że potrafimy opanować lęk i ataki paniki tak długo, jak pozostajemy w obrębie naszego najbliższego sąsiedztwa. Jednak przeraża nas myśl, że moglibyśmy zmagać się z paniką, będąc daleko od domu. Spróbujmy zacząć od odbycia krótkich wycieczek, a po pewnym czasie będziemy znów mogli wybrać się w podróż.

Lęk przed wyjściem

Przyzwolenie

Ode mnie zależy wybór, czy pojadę, czy nie. Cokolwiek postanowię, będzie to okazja do zaakceptowania swojej decyzji.

Co będzie, jeśli wyjadę i nie będę w stanie wrócić?

Zawsze mogę wrócić do domu. W czasie jazdy postaram się cieszyć chwilą.

Dodatkowe strategie

Na początku spróbuję wybierać się na krótkie wycieczki blisko domu.

Faktycznie jest to przerażająca myśl, ale to tylko złe przeczucie. Wiem, że uda mi się wrócić, nawet jeżeli będę czuł się osaczony.

Spróbuję wyobrazić sobie najgorszą sytuację, jaka może mieć miejsce, i pomyśleć, co bym wówczas zrobił. Postaram się też zaakceptować myśl, że wszystko będzie dobrze.

Spróbuję koncentrować się na danej chwili. Postaram się nie obiecywać sobie wiele po tym, jak sobie poradzę.

Podczas jazdy

Obawa

Co będzie, jeśli nagle stanę się niespokojny?

Co będzie, jeśli zachoruję, będąc z dala od domu?

Przyzwolenie

Nie stanie się nic gorszego nad to, że poczuję się źle. Jeżeli będzie to konieczne, wysiądę z samochodu i przejdę się kawałek.

Dokądkolwiek pojadę, zawsze mogę wezwać lekarza.

Dodatkowe strategie

Spróbuję podzielić wycieczkę na etapy związane z przejechaniem określonej liczby kilometrów, godzin lub dni i starać się osobno koncentrować na każdym z nich.

Spróbuję opisywać prze-

Ostatnio zaryzykowałam i znów wybrałam się na wycieczkę. Nie podróżowałam już od kilku lat - nie dlatego, że nie miałam ochoty, lecz ze strachu. Kiedy byłam z dala od domu, nie pomagały mi żadne środki uspokajające. Jednak miesiąc temu pojawiła się możliwość wyjazdu z przyjaciółką, aby zobaczyć wystawę „Pamięci Ofiar Wietnamu”. Musiałabym przejechać ponad 150 kilometrów. Kiedy przyjaciółka zapytała, czy chcę jechać, zawahałam się. Pomyślałam: „Nie

bieg podróży w swoim
notatniku. W ten sposób
będę w stanie
przeanalizować swoje
odczucia, a może również
obserwować, w jaki sposób
najłatwiej jest mi opanować
lęk.

Wezmę ze sobą taśmę
magnetofonową, na której
będę mógł nagrywać wy-
powiedzi, które tworzą mój
dialog wewnętrzny.

Postaram się traktować
podróż jako okazję do tego,
abym pozwolił sobie na
odczuwanie lęku, będąc poza
domem.

biorę już żadnych lekarstw. W jaki sposób uspokoję się w razie potrzeby? Od trzynastu lat nie pojechałam tak daleko. Czy przyjaciółka będzie w stanie mi pomóc, jeśli ogarnie mnie panika? Gdzie będę mogła wtedy pójść? Co zrobię?". Naprawdę się bałam. W końcu jednak pomyślałam: „Przecież bardzo chcę tam pojechać. Pojadę i postaram się posługiwać strategiami, których się nauczyłam. Poza tym, potrafię już przeprowadzać odpowiedni dialog wewnętrzny. Uda mi się!". Powiedziałam przyjaciółce, że się zgadzam, a serce biło mi jak młotem - nie ze strachu, lecz z radości.

W dniu, w którym miałyśmy wyjeżdżać, postanowiłam, że będę się starać nie walczyć ze strachem, i zdecydowałam, iż wrócę do domu, gdy tytko to będzie konieczne. Jak zwykle przekonałam się, że lęk przed wyjazdem był znacznie gorszy od samej wycieczki. Podczas gdy przyjaciółka prowadziła samochód, ja z przyjemnością przyglądałam się wszystkim miasteczkom, których nie widziałam od tylu lat. Zdumiewał mnie mój dobry nastrój. Najdziwniejszy był fakt, że im dalej byliśmy od domu, tym swobodniej się czułam. Wydawało mi się, jakbym burzyła mury więzienia. Myślę, że gdybym nawet stała się niespokojna, z łatwością bym sobie poradziła, ponieważ wycieczka stała się dla mnie ważniejsza od mojego samopoczucia. Przez całe lata to panika dyktowała, dokąd mogę pojechać. Strach stał się moim panem. Cóż, stracił on nade mną władzę, chociaż czasem chce ją odzyskać. Podczas tej podróży uświadomiłam sobie: „**Poczucie bezpieczeństwa cały czas jest ze mną. Nie zostawiłam go w domu**”.

Helen

LOT PRZEZ NIEPRZYJAZNE TERYTORIA

Analizując poniższy dialog wewnętrzny, przekonamy się, że lecąc samolotem, możemy użyć tych samych strategii, którymi posługujemy się, będąc na ziemi. Na przykład starajmy się nie walczyć ze strachem i nie stawiać sobie wysokich wymagań. Jeśli będziemy pamiętać o tych zasadach, niebo z pewnością stanie się bardziej dla nas przyjazną przestrzenią.

Lęk przed wyjściem

Obawa	Przyzwolenie	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli stracę nad sobą kontrolę i krzycząc, zacznę biegać po samolocie?	Myśl o utracie kontroli jest jedynie złym przecuciem, które prawdopodobnie się nie potwierdzi.	Postaram się pójść na lotnisko w przeddzień mojej podróży i obserwować odlatujące samoloty.
Co będzie, jeśli w ostatniej chwili okaże się, że nie jestem w stanie wejść do samolotu?	Zawsze mogę zmienić zdanie i zawrócić. Wtedy jednak będę musiał poradzić sobie z poczuciem rozczarowania i porażki.	Za pierwszym razem spróbuję umówić się z terapeutą na wspólny lot.
Co będzie, jeśli moje samopoczucie nigdy się nie poprawi? Może nie powinienem latać samolotami, skoro tak bardzo się tego boję?	Postaram się nie walczyć ze strachem. Jeżeli nie będę unikał latania, za którymś razem podniebna podróż przestanie mnie tak przerażać.	Kupię sobie kasetę z muzyką uspokajającą.

Obawa	Przyzwolenie	Dodatkowe strategie
Co będzie, jeśli ktoś zauważy, że się boję?	Prawdopodobnie nikt nie zauważy. Nawet jeśli tak się stało, postaram się tym nie martwić.	W dniu odlotu mogę przyjechać na lotnisko wcześniej, by wybrać najbardziej odpowiednie dla siebie miejsce lub ustalić je wcześniej z moim agentem podróży.
Wydaje mi się, że wszyscy są spokojni. Co będzie, jeśli się okaże, że tylko ja się boję? Dlaczego właśnie ja czuję się w ten sposób?	Tak naprawdę nie wiem, co odczuwają inni. Prawdopodobnie wielu z nich czuje się tak samo jak ja i nie ma w tym nic dziwnego. Postaram się nie walczyć ze strachem. Jestem taki sam jak wszyscy.	Podróż może być przyjemniejsza, jeśli zajmę miejsce blisko przejścia, przodem do kierunku lotu.
Jestem dorosły i nie powinienem się bać.	Spróbuję zupełnie nie walczyć ze strachem. Lęk jest zupełnie naturalnym odczuciem! Każdy się czegoś boi -ja boję się latania samolotami. Tak naprawdę boi się tego wielu ludzi. Nie jestem	Kiedy lot już będzie stabilny, mogę wstać i pochodzić sobie po samolocie.
Co będzie, jeśli zwymiotuję się? Co ludzie pomyślą?	Postaram się nie tłumić przy wszystkich i ośmieszę mdłości. Prawdopodobnie inni pasażerowie pomyślą, że cierpię na chorobę lokomocyjną.	

bać. Mój lęk przed lataniem zawsze wiązał się z brakiem poczucia bezpieczeństwa (lub tak mi się przynajmniej zdawało). Teraz wiem, że najbardziej bałem się tego, czy uda mi się opanować lęk w trakcie lotu. Myślałem: „Co będzie, jeśli zwymiotuję lub stracę nad sobą kontrolę i się ośmieszę?”. Byłem przerażony na myśl, że zacznę się bać tak bardzo, iż będę w stanie się opanować.

W czasie dni poprzedzających lot terapeuta zachęcał mnie, żebym nie starał się walczyć ze strachem. Wówczas jednak nie wierzyłem w skuteczność takiej metody. Wydawało mi się, że powoduje ona jeszcze większy lęk. Będąc parę tysięcy metrów nad ziemią, miałem zastosować tę samą strategię. Zastanawiałem się, czy pomoże mi ona w jakikolwiek sposób, ponieważ w czasie poprzednich lotów bezskutecznie próbowałem uspokoić się, zażywając lekarstwa lub pijąc alkohol.

Start i lądowanie okazały się najtrudniejszą częścią podróży. Gdy samolot odrywał się od ziemi, próbowałem swobodnie odczuwać strach i nieustannie powtarzałem sobie, że pojazd, w którym się znajduję, jest zbudowany specjalnie w taki sposób, aby mógł poszybować w powietrze. Po starcie nie bałem się już tak bardzo. Ze zdumieniem spostrzegłem, że jeśli nie próbuję walczyć ze strachem, jestem mniej niespokojny, niż gdy staram się zdusić swoje emocje. Tak naprawdę miałem dziwne uczucie, że powinienem być przerażony, a nie jestem. Kiedy wylądowaliśmy, poczułem wspaniały smak wolności i spełnienia.

Lot okazał się być sukcesem. Przekonałem się, że okres przed opuszczeniem domu był najtrudniejszą częścią wycieczki. Zdałem sobie również sprawę, że za powstanie mojego problemu częściowo odpowiedzialny jest brak zaufania. Ponieważ nie mogłem tak po prostu wyjść z samolotu, próbowałem zaufać ludziom, którzy byli specjalnie szkoleni, aby kierować tym pojazdem. Po skończonej podróży pogratulowałem sobie nadzwyczajnej odwagi, która umożliwiła mi odbycie tego lotu.

Jan

Ostatnio poprosiłem swojego terapeuty, aby poleciał wraz ze mną. Kiedy planowałem tą podróż, wydawało mi się, że będzie to świetna zabawa, jednak gdy tylko przybyłem na lotnisko, zacząłem się bardzo

PODSUMOWANIE

W życiu każdego człowieka przychodzi czas, kiedy musi on sam siebie wziąć w ramiona.

George Bernard Shaw

chcielibyśmy Czytelniku zostawić cię ze słowami, których użyliśmy już na początku tej książki: staraj się **oswoić lęk**. Niezależnie od tego, jak bardzo się boisz, pamiętaj, że lęk jest niczym innym jak stanem emocjonalnym. Zamiast ze wszystkich sił próbować pozbyć się poczucia paniki, niepokoju czy myśli wywołujących strach, postaraj się je zaakceptować.

W niniejszej książce zachęcamy do tego, aby nie walczyć ze strachem, atakami paniki i katastroficznymi myślami, oraz proponujemy zastosowanie strategii, które mogą okazać się pomocne w codziennym życiu. Posługując się nimi, poczujemy się silniejsi i nabierzemy więcej pewności siebie. Pozwoli nam ona w większym stopniu radzić sobie w sytuacjach, które do tej pory zdawały się nam wymykać spod kontroli. Im bardziej będziemy ufać sobie i stosowanym metodom, tym lepiej sobie poradzimy. Dzięki temu łatwiej nam będzie podejmować ryzyko niezbędne w procesie powrotu do zdrowia.

Mamy nadzieję, że w trakcie czytania tej książki udało ci się, Czytelniku, do pewnego stopnia opanować lęk i napady paniki. Ufamy również, że dzięki temu, iż mogłeś ocenić swój problem z innej perspektywy, podsunęliśmy ci odpowiedzi na niektóre z twoich pytań. Wierzymy, że ułatwiliśmy ci zyskanie większej świadomości dotyczącej tego, jak konstruujesz swój dialog wewnętrzny i w jaki sposób wpływa on na odczuwany przez siebie niepokój. Mamy nadzieję, że zaakceptowałeś niektóre ze strategii, które zaproponowaliśmy. Ufamy również, że przywróciliśmy wiarę w możliwość wyzdrowienia tym, którzy już stracili nadzieję. Przede wszystkim jednak staraliśmy się ułatwić Czytelnikowi zaprzyjaźnienie się z samym sobą oraz akceptację lęku i napadów paniki.

W momencie, gdy wariant rozmowy A zostanie zastąpiony przez wyrażenia charakterystyczne dla stylu rozmowy B, zmniejszą się też twoje problemy z opanowaniem ciągłego niepokoju. W coraz większym stopniu będziemy potrafili kontrolować lęk i ataki paniki, a dzięki temu będziemy coraz rzadziej unikać różnego rodzaju sytuacji. Kata-

stroficzne myśli staną się mniej przerażające. Wszystkie te zmiany nastąpią tak powoli, że możemy ich nawet nie zauważyć. Zdołamy jednak zdać sobie sprawę, że coraz bardziej odzyskujemy zdrowie, ponieważ inni będą nam na to nieustannie zwracać uwagę.

Od pewnego momentu zaczniemy zastanawiać się, dlaczego wcześniej baliśmy się uczestniczyć w określonych sytuacjach, skoro teraz nie sprawia nam to żadnego problemu. Zaczniemy posługiwać się wariantem rozmowy B tak często, że stanie się on naszą ulubioną formą interpretowania różnych aspektów naszego życia i radzenia sobie z nimi.

Powrót do zdrowia wymaga dużo czasu i cierpliwości. Postarajmy się dać sobie tak dużo czasu, jak to tylko możliwe. Życzymy ci z całego serca, aby świadomość, że nie jesteś sam i że istnieje możliwość wyzdrowienia, dodała ci otuchy. Życzymy również, abyś umiał cieszyć się życiem dzięki temu, że nauczysz się **oswoić lęk**.

CZĘŚĆ 4

Informacje końcowe

Pomimo że minęły już dni spędzane w ciągłym strachu i niekiedy nawet mam wrażenie, że nigdy ich nie było, cały czas czuję potrzebę, aby wspierać i dawać nadzieję tym, którzy wciąż się boją. Wiem, że można zaufać ludziom i otrzymać pomoc. Nade wszystko jednak wiem, że agorafobia nie musi rujnować mi życia.

Judy

KILKA RAD, JAK DBAĆ O SIEBIE⁶

Li uwagi na to, że książka ta zajmuje się przede wszystkim poznawczą metodą walki z zaburzeniami lękowymi, nie zawiera ona opisów technik relaksacyjnych, ćwiczeń czy zalecanych diet. Chociaż mogą one w znacznym stopniu ułatwić opanowanie lęku, trzeba przyznać, że poznawczy aspekt tego problemu ma podstawowe znaczenie: najpierw konieczna jest nasza akceptacja lęku, zanim cokolwiek zrobimy, aby go wyeliminować.

Podczas pierwszych ataków paniki możemy być zbyt przejęci tym, co się z nami dzieje, żeby zastosować metodę relaksu jako główną pomoc w opanowaniu lęku. Naszą chorobę traktujemy jako tajemnicze i skomplikowane zjawisko. Nieustannie powtarzanie sobie, że musimy się odprężyć czy uspokoić oddech, może tylko pogłębić naszą frustrację, jeżeli nie rozumiemy, co tak naprawdę nam dolega. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy wydaje nam się, że pomimo ciągłych wysiłków nasz stan niewiele się poprawia i w każdej chwili możemy zacząć panicznie się bać. Biorąc pod uwagę fakt, że nieustannie dążymy do perfekcjonizmu i stawiamy sobie wysokie wymagania, taka reakcja jest zupełnie zrozumiała.

Po pewnym czasie jednak dojdziemy do etapu, w którym będziemy mogli spojrzeć na problem z innej perspektywy, i równocześnie nauczymy się strategii mających na celu opanowanie niepokoju. Wówczas takie techniki relaksacyjne, jak ćwiczenia ułatwiające oddychanie przeponą, również mogą okazać się pomocne.

Relaks

Relaks polega na świadomej utracie kontroli, a więc jest związany z procesem, który sprawia nam wielkie trudności, ponieważ za wszelką cenę chcemy być czujni, aby nie dopuścić do kolejnego ataku paniki. Pod wpływem owej czujności nieświadomie napinamy mięśnie, zwłaszcza szyi i ramion. Oddech staje się płytki i szybki, co burzy jego naturalny rytm. Zmiany fizjologiczne spowodowane w wyniku

⁶ Ta część książki jest oparta na osobistych doświadczeniach J. Bemis i lekturach, jakie przeczytała. Kładzie ona nacisk na znaczenia ćwiczeń ruchowych i diety w procesie rekonwalescencji. Z uwagi na indywidualny przebieg tego procesu u każdego z nas warto porozmawiać na ten temat z lekarzem.

takiego sposobu oddychania (hiperwentylacji) mogą prowadzić do powstania objawów przypominających symptomy zaburzeń lękowych, takich jak zawroty głowy, osłabienie czy poczucie nierzeczywistości.

Bez względu na to, jak bardzo chcielibyśmy cieszyć się pełnym relaksem, nie jesteśmy w stanie się do niego zmusić. Próba odprężenia się na siłę jest w takim samym stopniu pozbawiona sensu, jak starania, aby kontrolować przebieg ataku paniki. Tak naprawdę zmuszanie się do relaksu powoduje coraz większe napięcie. Każdy jednak, niezależnie od swoich możliwości, jest w stanie nauczyć się, jak odpoczywać.

Warto pamiętać, że podstawowym warunkiem prawidłowego relaksu jest zarzucenie wszelkich prób walki ze strachem. Chcąc zdławić w sobie niepokój, stajemy się jedynie bardziej sfrustrowani. Próbuując jakiegokolwiek formy odpoczynku, mamy o wiele mniejsze szanse na sukces niż osoby, które nie zmagają się z napadami paniki. Musimy być dla siebie bardzo wyrozumiali i starać się nie robić sobie wyrzutów, jeśli nie uda nam się od razu odprężyć lub jeśli nie będziemy odzyskiwać zdrowia tak szybko, jak byśmy sobie tego życzyli. Postarajmy się postrzegać próby relaksu nie tylko jako wypełnianie zalecenia terapeuty, które ma pomóc nam opanować lęk, lecz przede wszystkim jako coś, co robimy dla własnej przyjemności.

Oddychanie przeponą

Oddychanie przeponowe może się okazać skuteczną metodą uspokajającą, zważywszy na fakt, że niektóre symptomy napadów paniki powstają w wyniku zmian fizjologicznych, których przyczyną jest hiperwentylacja lub wstrzymywanie oddechu, co wpływa na poziom tlenu i dwutlenku węgla w naszym organizmie. Uspokajając oddech, zmniejszamy ilość wdychanego tlenu i przywracamy odpowiednie proporcje pomiędzy dostarczanym tlenem a dwutlenkiem węgla. Poniżej opisuję ćwiczenie, które pomogło mi nauczyć się oddychać przeponą.

Położ się na podłodze, stopy trzymaj osobno. Połóż ręce (lub książkę) na brzuchu, bezpośrednio pod klatką piersiową. Oddychaj wolno przez nos. Ręce (lub książka) przy każdym oddechu będą się podnosić i opadać w miarę poruszania się mięśni przepony. Wyobraź sobie, że wdychając powietrze, przemieszczasz je od palców u nóg do czubka głowy. Wypuszczając powietrze, zatrzymaj je na chwilę i następnie

wypuść całkowicie, jednocześnie się rozluźniając. Poczuj, jak podłoga utrzymuje ciężar twojego ciała. Powtórz to ćwiczenie kilkakrotnie.

Staraj się nie oddychać z wysiłkiem ani nie martwić, czy oddychasz „prawidłowo”. Często słyszy się wypowiedzi osób, które twierdzą, że tak bardzo próbowały się skupić na właściwym sposobie oddychania, że stały się jeszcze bardziej niespokojne. Oczywiście, takie postępowanie niweczy wszystkie nasze starania.

Najbardziej odpowiednim momentem do zastosowania ćwiczeń uczących oddychania przeponowego jest czas, kiedy odpoczywamy, a nie chwila, w której panika osiąga swoje apogeum. Po wykonaniu pewnej liczby ćwiczeń możemy zastosować tę metodę, gdy znajdujemy się w sytuacjach wywołujących w nas lęk.

Ćwiczenia ruchowe

Częste ćwiczenia ruchowe nie tylko wzmocnią nasze zdrowie i polepszą samopoczucie, ale też pomogą nam złagodzić stres. Niestety, często dzieje się tak, że albo nie mamy czasu, aby ćwiczyć, albo jesteśmy zbyt zmęczeni, żeby zdobyć się na ten wysiłek. Sytuacja ta przypomina błędne koło: wiemy, że ćwiczenia ruchowe są skutecznym środkiem mogącym pokonać zmęczenie, jednak mamy zbyt mało sił, aby je wykonać. Kiedy już się na nie zdecydujemy, przekonujemy się, że wysiłek się opłacał. Pomimo że zaczynając ćwiczyć, czuliśmy się zmęczeni, w miarę wpływu czasu zyskujemy coraz więcej energii. Takie ćwiczenia ruchowe, jak szybki marsz, jogging, pływanie czy jazda na rowerze, mogą mieć również znaczenie psychologiczne, na przykład wpłynąć na złagodzenie objawów depresji.

Przekonałam się, że zajęcia na basenie czy lekcje tańca nie tylko poprawiły moją kondycję, ale były też dobrą zabawą. Często zapominamy, jak ważna jest rozrywka i jak bardzo może ona pomóc zredukować stres. Ktoś może zapytać: „A co z tymi osobami, którym uczestnictwo w zajęciach sprawia ogromną trudność?”. Odpowiem, że prawie wszystkie te ćwiczenia można wykonywać w domu, kierując się instrukcjami zamieszczonymi w książkach, na kasetach wideo czy taśmach magnetofonowych i posługując się sprzętem do ćwiczeń przeznaczonym również do użytku domowego. Wykorzystujmy każdą chwilę. Możemy ćwiczyć rozciąganie mięśni, wstając rano z łóżka, lub chodzić na spacer. Spacerowanie jest wspaniałą formą ćwiczeń ruchowych, które na dodatek można wykonywać niemalże w każdym miejscu i o każ-

dej porze. Kiedy jesteśmy już gotowi do podjęcia ryzyka, możemy zapisać się na zajęcia aerobiku, nieustannie pamiętając, że zawsze mamy prawo usiąść czy stanąć przy drzwiach lub wcześniej wyjść, jeżeli będzie to konieczne.

Niektórych z nas może przerażać możliwość doświadczenia ataku paniki czy nagiego niepokoju w trakcie wykonywania ćwiczeń. Zawroty głowy lub palpacje serca faktycznie mogą przeszkadzać w zajęciach, ale w ostatecznym rozrachunku pozytywne skutki ćwiczeń zrekompensują chwilowy dyskomfort. Jeżeli nie jesteśmy zbyt sprawni lub chcielibyśmy wykonywać jakiś szczególny rodzaj ćwiczeń, warto najpierw skonsultować się z lekarzem, jaki typ treningu byłby dla nas najbardziej odpowiedni.

Zamiast aerobiku można uprawiać jogę. Te ćwiczenia, bazujące na powolnym, spokojnym rozciąganiu mięśni, również w znacznym stopniu łagodzą napięcie. W większości krajów można uczestniczyć w zajęciach jogi lub kupić odpowiednie książki czy kasety.

Warto pamiętać, że decydując się na uczestnictwo w jakichkolwiek zajęciach, powinniśmy nie przeceniać swoich sił i stopniowo wykonywać sugerowane ćwiczenia. Kusi nas możliwość intensywnych treningów, ale to niebezpieczne. Nagłe rzucenie się w wir ćwiczeń przypomina zastosowanie „diety cud” - szybko się zniechęcamy i w rezultacie równie szybko się poddajemy. Łatwiej osiągniemy sukces, jeżeli będziemy stopniowo zwiększać skalę trudności i rozsądnie wykorzystywać każdą chwilę.

Odżywianie się

Odpowiedni sposób żywienia jest niezbędny dla utrzymania dobrej kondycji, stanowi jednak szczególnie istotną kwestię dla tych z nas, którzy cierpią na zaburzenia lękowe, ponieważ ciągły niepokój pozbawia nasz organizm niektórych witamin i minerałów. Nie musimy stosować jakiegoś konkretnego rodzaju diety, powinniśmy jednak pamiętać, że podczas gdy część produktów wzmacnia nasze siły, inne wzmagają poczucie lęku. Odkryłam, że czuję się dużo lepiej, jeśli spożywam ograniczone ilości cukru. Kiedy stajemy się niespokojni, poziom cukru we krwi i tak rośnie, więc każda dodatkowa porcja tej substancji potęguje odczuwany stres.

Z uwagi na to, że kofeina niekorzystnie wpływa na samopoczucie niektórych osób doświadczających ataków paniki, warto pamiętać, iż

jej nadużywanie również może spowodować nasilenie się objawów zaburzeń lękowych. Nawet dwie czy trzy filiżanki kawy dziennie potrafią podwoić poziom adrenaliny we krwi.

Managing Your Anxiety (Opanować lęk) autorstwa Christophera McCullougha i Roberta W. Manna oraz *The Anxiety and Phobia Work-book* (Poradnik dla osób cierpiących na zaburzenia lękowe i fobie) Edmunda J. Bourne'a to znakomite źródła informacji na temat odpowiedniej diety pomagającej złagodzić niepokój i stres. Autorzy radzą też, jakie witaminy mogą wpłynąć na odzyskanie dobrego samopoczucia w czasie, gdy szczególnie trudno nam się uspokoić.

Nie uda się nam opanować lęku czy powstrzymać ataków paniki jedynie dzięki zmianie sposobu żywienia i regularnym ćwiczeniom. Mogą one jednak przynieść wiele korzyści. Cierpliwe i systematyczne stosowanie tych zasad przekonuje, że wysiłek się opłaca. To, co jemy, **naprawdę wpływa** na nasze samopoczucie. Bywa jednak i tak, że choć wielu z nas zdaje sobie sprawę z pozytywnych efektów odpowiedniego sposobu odżywiania się i regularnego wykonywania ćwiczeń, nie zawsze stosujemy się do zalecanej diety i nie ćwiczymy systematycznie. Może dzieje się tak dlatego, że powyżej sugerowane sposoby wydają się zbyt proste, aby mogły cokolwiek zmienić. Jednak jeśli zaczniemy je realizować, poprawi się zarówno nasza kondycja fizyczna, jak i samopoczucie. Zaopiekowanie się sobą to najlepsza rzecz, jaką możemy dla siebie zrobić. Warto pamiętać, że mamy wpływ na to, jak się czujemy.

ORGANIZOWANIE GRUP WSPARCIA DLA OSÓB CIERPIĄCYCH NA ZABURZENIA LĘKOWE

Ci z nas, którzy doświadczają ataków paniki, mogą wiele zyskać, spotykając się z ludźmi zmagającymi się z tym samym problemem. Sama świadomość, że są osoby, które potrafią zrozumieć, co przeżywamy, może być niezwykle pocieszająca i dodawać nam pewności siebie. Ponieważ niekiedy trudno znaleźć grupę wsparcia dla ludzi cierpiących na zaburzenia lękowe, alternatywnym rozwiązaniem jest zorganizowanie takiej grupy samemu. Powstaje wówczas pytanie: „Od czego zacząć?”.

Po pierwsze musimy zdecydować gdzie, kiedy i jak często chcemy się spotykać. Istnieje spora liczba miejsc, takich jak szkoły, kościoły, biblioteki czy świetlice, mogących posłużyć jako miejsce spotkań. Warto postarać się o salę szkolną i spróbować zaangażować do naszych działań odpowiednie władze miejskie. Jedną z zalet takiej sytuacji jest fakt, że zazwyczaj jesteśmy wtedy zwolnieni od jakichkolwiek opłat. Możemy również postarać się o wydrukowanie biuletynu informacyjnego o naszej grupie. Jedyny problem stanowi okres wakacji i świąt, ponieważ szkoły są wówczas zamknięte. Kościoły czy świetlice są otwarte przez cały rok, ale spotykając się tam, możemy zostać poproszeni o wpłacenie jakiejś sumy. Najbardziej odpowiednim pomieszczeniem dla grupy zrzeszającej ludzi cierpiących na agorafobię byłaby sala położona na parterze, a więc stosunkowo blisko wyjścia z budynku. Wiem jednak, że nie zawsze łatwo jest taki pokój znaleźć. Odradzam natomiast organizowanie spotkań w domach prywatnych.

Gdy uzgodnimy już czas i miejsce spotkań, warto skontaktować się z redaktorem lokalnej gazety i odpowiednimi władzami, zajmującymi się drukowaniem informacji o życiu miasta. Broszury czy listy adresowane do lekarzy pracujących w poradniach zdrowia psychicznego umożliwią im zdobycie wiedzy na temat tworzącej się grupy.

Cele spotkań

Każda grupa pomagająca ludziom cierpiącym na zaburzenia lękowe ma trzy podstawowe cele. Są nimi: (1) dodawanie otuchy i wsparcia jej członkom, (2) dzielenie się wiedzą na temat strategii ułatwiających opanowanie ciągłego niepokoju, zwalczanie ataków paniki i zaprze-

stanie stosowania uników oraz (3) niesienie nadziei na powrót do zdrowia.

Uczestnictwo w grupie pomaga pozbyć się poczucia wyobcowania osobom doświadczanym przez nieustanny strach, ponieważ biorąc udział w spotkaniach, opowiadają o swoich problemach ludziom, którzy potrafią ich doskonale zrozumieć. Członkowie grupy nie tylko zdobywają informacje na temat skutecznych metod pomagających złagodzić lęk, ale również zyskują świadomość, jak bardzo ich styl życia wpływa na powstawanie odczuwanego niepokoju i przez to pogłębia problem, z którym się borykają.

Trzeba jednak pamiętać, że uczestnictwo w grupie nie powinno oznaczać rezygnacji z terapii. Zachęcam członków każdej takiej grupy do szukania pomocy również u terapeuty specjalizującego się w leczeniu zaburzeń lękowych.

Wskazówki

Nie istnieje żaden schemat, według którego powinny się odbywać spotkania grupy, są jednak pewne wytyczne mogące zwiększyć ich efektywność. Pomimo że czasem chcemy porozmawiać o naszych kłopotach związanych z opanowaniem lęku, warto pamiętać, aby w trakcie spotkań nie skupiać się na istocie danego problemu czy symptomu, ponieważ rozmowa o tym może wywołać w innych członkach grupy skutki odwrotne do zamierzonych. Skoncentrowanie uwagi na możliwym rozwiązaniu naszej sytuacji, nie zaś na faktach, które ją spowodowały, przyniesie poczucie, że dyskusja jest naprawdę owocna. Spotkania powinny dążyć do tego, aby każdy z członków grupy odczuł, że są one pozytywnym i budującym doświadczeniem.

Zdobywanie wiedzy o swojej chorobie jest podstawowym warunkiem rekonwalescencji. Dążenie do tego, aby zyskać jak najwięcej wiadomości o odczuwanych zaburzeniach, wiąże się ze zrozumieniem przyczyn choroby, co w efekcie prowadzi do odzyskania zdrowia. Osoby zmagające się z ciągłym niepokojem przychodzą na spotkania, aby dowiedzieć się, w jaki sposób można opanować lęk. Prowadzenie tego typu zebrań według wcześniej przygotowanego programu pozwoli nadać im bardziej formalny charakter i lepiej określi ich zadania. Jeśli nie są poparte żadnym planem, spotkania zwykle zaczynają się przedzać w jałową dyskusję, bazującą na (1) rozmowie dotyczącej wyłącznie symptomów choroby i leków mogących im przeciwdziałać,

(2) skupianiu się na negatywnych skutkach zaburzeń oraz (3) szczegółowym opowiadaniu o osobistych problemach. Natomiast owocny przebieg spotkań zachęca do (1) stosowania strategii pomocnych w opanowaniu lęku, (2) przeprowadzania odpowiedniego dialogu wewnętrznego i (3) podejmowania ryzyka.

Najważniejsze zasady

Grupa powinna kierować się następującymi zasadami:

- delikatnie zachęcać swoich członków do tworzenia relacji opartych na wzajemnym zaufaniu
- dążyć do owocnych dyskusji
- powstrzymać się od udzielania rad
- nie prowokować innych uczestników spotkań do podejmowania nieprzemyślanych decyzji
- powstrzymać się od osądzania kogokolwiek
- podawać przykłady oparte jedynie na własnym doświadczeniu
- opowiadając o konkretnym problemie, dzielić się wiedzą na temat zastosowanych strategii pomagających w jego rozwiązaniu
- pamiętać, że spotkania nie mogą zastąpić wizyt u terapeuty

Przykładowy schemat przebiegu spotkania

Poniżej przedstawiam przykładowy plan spotkania grupy zrzeszającej osoby z zaburzeniami lękowymi, obliczony na dziewięćdziesiąt minut.

POWITANIE

Słowo wstępne. Celem tego spotkania jest udzielenie wsparcia osobom go potrzebującym, zachęcenie ich do podejmowania ryzyka i podzielenie się wiedzą na temat strategii pomocnych w zwalczaniu ataków paniki. Chcemy się skupić przede wszystkim na problemie opanowania lęku i zyskaniu świadomości tego, kim jesteśmy, co pozwoli nam rozpocząć proces odzyskiwania zdrowia. Mając na uwadze potrzebę prywatności każdego z nas, prosimy o zachowanie w tajemnicy wszystkiego, co zostanie tu powiedziane.

Uczestnicy spotkań mają prawo wstać i przejść się, opuścić salę czy usiąść z dala od reszty grupy, jeżeli będzie to konieczne. Zabieranie głosu w dyskusji nie jest obowiązkowe.

Dzielenie się z grupą swoimi odczuciami. Poproś uczestników spotkania, aby określili stopień natężenia odczuwanego lęku w skali od jednego do dziesięciu i spróbowali stwierdzić, w jaki sposób inni członkowie grupy mogą im pomóc. Jeżeli w spotkaniu biorą udział osoby, które znalazły się na nim po raz pierwszy, poproś stałych członków grupy, aby opowiedzieli o tym, jak się czuli, kiedy zaczęli przychodzić na spotkania, i jak się czują teraz.

Próba opanowania lęku. Przeczytaj i omów zasady działania jednej z czternastu strategii opisanych w podręczniku *Oswoić lęk*. Zachęć uczestników spotkań do aktywnego brania udziału w dyskusji poprzez zadawanie pytań, wypowiedzanie swoich opinii i tym podobne.

Stosowanie metody dialogu wewnętrznego. Omów warianty rozmowy A i B. Zachęć członków grupy, aby opisali swój dialog wewnętrzny i próbowali określić, w jaki sposób im pomógł lub też dlaczego nie potrafił zmienić ich zachowania.

Kształtowanie świadomości stylu życia. Połóż szczególny nacisk na program kształtowania świadomości uczestników spotkań, ponieważ pomoże wam to zdać sobie sprawę z tego, co jest przyczyną odczuwania lęku i pojawiania się ataków paniki.

Dzielenie się z grupą swoimi odczuciami. Zachęć członków grupy do opowiadania o podejmowanym ryzyku, stosowanych strategiach i tym podobnych (na przykład można zacząć od słów: „Największe ryzyko, jakie ostatnio podjąłem, to...”). Poproś, aby każdy z uczestników nie mówił dłużej niż pięć minut. Można posłużyć się następującym planem:

1. Opowiedz krótko o sytuacji, w której miałeś się znaleźć.
2. Opowiedz o obawach, jakie towarzyszyły ci przed wyjściem z domu, oraz jak ci się udało je pokonać.
3. Opisz, co czułeś, kiedy wróciłeś do domu.

Cenne są wszystkie komentarze pozostałych uczestników.

ZAKOŃCZENIE SPOTKANIA.

Jak dobrze wiedzieć, że nie jesteśmy sami,
Że możemy nazwać nasz ból.

Jak dobrze wiedzieć, że cierpienie można ukoić,
Że nic nam nie grozi
I że możemy czuć się bezpieczni.

Jak dobrze wiedzieć, że to tylko przelotne uczucie,
Które minie, jak wszystko inne.

Ogłoszenia. Poinformuj członków grupy o najbliższych wykładach na temat zaburzeń lękowych, ostatnio opublikowanych artykułach, książkach i tym podobnych.

Zorganizowanie wspólnej biblioteki i spotkań towarzyskich.

Zachęć członków grupy do wypożyczania książek i kaset z grupowej biblioteki. Mogą oni również skorzystać z propozycji wspólnych spotkań towarzyskich lub dodatkowych rozmów z animatorem grupy.

Plan przebiegu spotkania, jak również inne materiały dotyczące grupy powinny być dostarczone jej uczestnikom przed każdym zebraniem.

KONIEC SPOTKANIA

Animator grupy

Jedną z największych trudności związanych z organizacją grupy lub sieci grup pomagających ludziom z zaburzeniami lękowymi jest znalezienie osób chętnych do prowadzenia spotkań. Zadaniem animatora jest czuwać nad przebiegiem spotkania w taki sposób, aby przyniosło ono pożądane efekty. Najbardziej korzystnym rozwiązaniem stałaby się sytuacja, w której animator byłby osobą odbywającą właśnie proces rekonwalescencji. Często jednak bywa, że ludzie mogący wciąż doświadczać ataków paniki nie chcą podjąć się takiego zadania, ponieważ boją się, iż nie byłoby im łatwo tak po prostu wstać i wyjść. Z tego powodu wiele osób odmawia wzięcia na siebie odpowiedzialności związanej z prowadzeniem spotkań. Może to wynikać również ze słabego poczucia pewności siebie i/lub nieustannej potrzeby bycia doskonałym.

Rozwiązaniem może być sytuacja, w której grupa posiada kilku animatorów. Ułatwia ona takim osobom zyskanie większej wiary we własne siły i dzięki temu może kształtować ich decyzję o samodzielnym prowadzeniu spotkań. Cenną pomocą dla animatorów mogą być specjalne szkolenia czy rady udzielane przez miejscowych terapeutów.

Podstawowymi zasadami przy organizacji różnego rodzaju spotkań dla osób z zaburzeniami lękowymi są cierpliwość i niskie oczekiwania dotyczące tego, jak sobie poradzimy. Liczba osób na tego typu zebraniach może się wahać od jednej do dwudziestu. Nie należy się też dziwić, jeżeli frekwencja podczas spotkań towarzyskich czy wykładów będzie niska lub jeśli ktoś wejdzie do sali w ostatniej chwili, aby uniknąć lęku odczuwanego przed umówioną wizytą. Niekiedy możemy być zniechęceni, ale powinniśmy pamiętać, że nasza pomoc - bez względu na to, czy służy jednej czy dwudziestu osobom - jest bezcenna i sama w sobie jest dla nas nagrodą.

Finansowanie spotkań

Jeżeli nie jesteśmy wspomagani przez sponsorów, mamy ograniczone możliwości finansowania takich wydatków grupy, jak koszty druków i znaczków pocztowych, zamieszczania ogłoszeń w gazecie czy udostępniania biblioteki z odpowiednimi materiałami. Możemy jednak próbować pokryć owe koszty dzięki zbieranym datkom lub starając się o dofinansowanie przez władze miasta. Innym sposobem jest zorganizowanie subskrypcji na grupowy biuletyn. Zalecam też pobieranie niewielkich opłat, jeżeli zapraszamy na spotkanie profesjonalnego terapeuty.

Telefon zaufania

Telefon zaufania może stanowić dla członków grupy dodatkowe wsparcie między spotkaniami, jak również służyć jako źródło informacji. Jeżeli traktujemy możliwość skorzystania z takiego numeru jedynie jako okazję do podzielenia się swoimi obawami, powinniśmy wybrać ochotników do pełnienia dyżurów przy telefonie. Jest to ważne, ponieważ niektórzy członkowie grupy mogą bać się, że rozmawiając z osobą będącą pod wpływem ataku paniki, sami staną się niepokojni, dlatego też nie chcą oni podawać swojego numeru telefonu. Istnieje kilka wskazówek ułatwiających odpowiednie funkcjonowanie telefonu zaufania. Dwie najważniejsze to określenie limitu czasowego każdej rozmowy i podporządkowanie się zasadzie, że każda osoba może zadzwonić tylko raz dziennie. Inne wskazówki pokrywają się z najważniejszymi zasadami dotyczącymi przebiegu spotkań i wiążą się z regułą respektowania prywatności oraz powstrzymaniem się od koncentracji jedynie na symptomach choroby czy podobnych sprawach wywołujących negatywny skutek. Numery telefonów uczestników spotkań mogą być znane wyłącznie członkom grupy. Powinniśmy ściśle przestrzegać zasadę, aby nie podawać tych numerów osobom spoza grupy.

Dodatkowe formy pomocy organizowane przez grupę

- wykłady prowadzone przez miejscowych terapeutów
- coroczne wspólne wyjazdy i/lub seminaria
- udostępnienie biblioteki z odpowiednimi materiałami
- wydawanie biuletynu grupowego
- wspólne spotkania poza domem (jazda autobusem, robienie zakupów w sklepie czy na targu, krótkie wycieczki itd.)
- organizowanie spotkań towarzyskich (wyjście do kina, na piknik, do kawiarni)

Bez względu na to, jaki rodzaj terapii wybierają osoby cierpiące na zaburzenia lękowe, grupy je wspierające zawsze oferują swoją pomoc. Regularnie uczęszczając na spotkania i dzieląc się wiedzą na temat poznanych strategii, ludzie zmagający się z atakami paniki doświadczają życzliwości i zrozumienia, co kształtuje wśród nich atmosferę wzajemnego wsparcia oraz dodaje im otuchy.

BIBLIOGRAFIA

- Alcorn R., Alcorn N. (1986). *Women Under Stress*. Portland, Ore.: Multnomah Press. Bourne E. J. (1990). *The Anxiety and Phobia Workbook*. Oakland: New Harbinger. Hanson P. G. (1986). *The Joy of Stress*. New York: Andrews, McMeel & Parker. McCullough C. J., Woods Mann R. (1985). *Managing Your Anxiety*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc.
- Wilson R. R. (1986). *Dont Panic: Taking Control of Anxiety Attacks*. New York: Harper & Row.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

- Goldstein A. (1988). *Overcoming Agoraphobia: Conquering Fear of the Outside World*. New York: Penguin Books.
- Handly R., Neff P. (1985). *Anxiety and Panic Attacks: Their Cause and Cure*. New York: Rawson Associates.
- Ross J. (1994). *Triumph Over Fear*. New York: Bantam Books.
- Weekes C. (1978). *Hope and Help for Your Nerves*. New York: Bantam Books.
- Weekes C. (1978). *Peace from Nerves Suffering*. New York: Bantam Books.