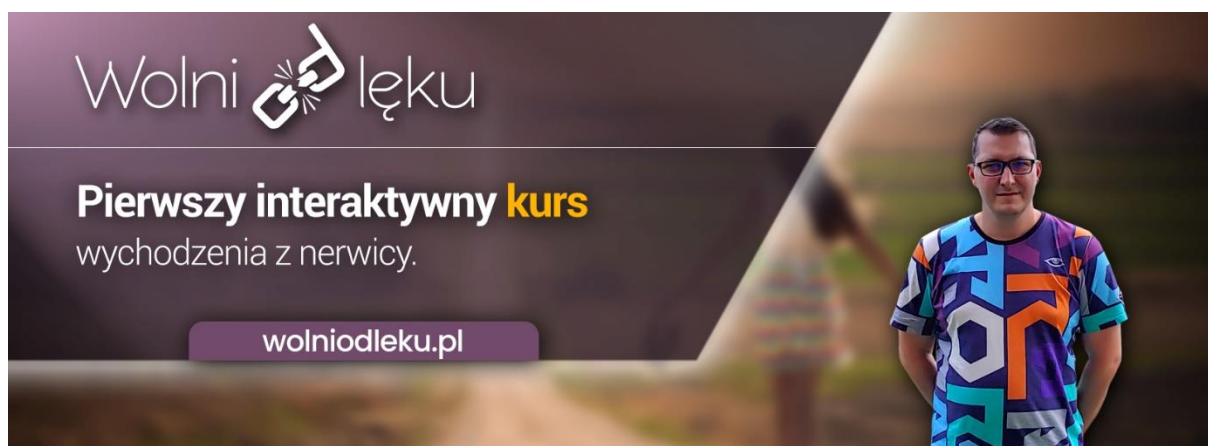




"Zwyciężają ci, którzy wiedzą, kiedy walczyć, a kiedy nie."

WSTĘP

Dzielny podróżniku,

Zapewne sprowadza Cię tutaj twoje zaburzenie lękowe, a może mówiąc potocznie nerwica. Może właśnie dojrzałeś do decyzji, że zbyt wiele lat spędziłeś ze swoją „chorobą”, która uniemożliwiała lub znacząco ograniczała Twoje normalne funkcjonowanie. Czy nie uważasz, że czas najwyższy się z tym uporać? A może dostałeś swojego pierwszego ataku paniki i chciałbyś sobie jakoś pomóc? Może miałeś remisję, ale niestety, „to wróciło”, a Ty zaczynasz tracić nadzieję, że uda Ci się z tego wyjść.

Bez względu na to, skąd przychodzisz i na jakim jesteś etapie, łączą nas emocje, a konkretnie lęk. Powiem Ci, kim jestem oraz jaka czeka Cię przygoda. Mam na imię Marek i tak samo jak Ty, ja byłem w miejscu, w którym Ty jesteś teraz. Mam za sobą zaburzenie lękowe, z którego wyszedłem tylko po to, by 9 miesięcy później wrócić do niego ponownie, lecz tym razem z potrójną siłą. Byłem zagubiony, zdezorientowany i załamany. Przechodziłem wiele nerwicznych etapów, od ataków paniki, przez derealizację i depersonalizację, aż po depresję. Po wielu miesiącach pracy nad sobą i wykorzystaniu wielu doświadczeń innych osób, a także wiedzy i obserwacji, udało mi się z tego wyjść, lecz tym razem świadomie. To bardzo ważne, aby wiedzieć, co z czego wynika i po co coś się robi. Podzielę się Tobą tą wiedzą, ale przede wszystkim, sposobem jej wdrażania. Nie jestem psychologiem ani psychoterapeutą. Nie mam nawet takiego wykształcenia. Opisuje zaburzenie lękowe, jak i sposoby pracy ze sobą na bazie własnych doświadczeń i ogólnie dostępnej wiedzy. Jestem zwykłym śmiertelnikiem, który na poziomie emocji lęku, rozumie Cię na swój sposób. Droga, którą wspólnie przejdziemy, nie będzie łatwa. Pomylisz się z pewnością nie raz, jednego dnia będzie Ci lepiej by przez kolejny tydzień było gorzej. To wszystko tak ma wyglądać i wygląda. Postaram się poprowadzić Cię w taki sposób, abyś nie czuł się przytłoczony wiedzą, a skupił na jej zrozumieniu i wdrożeniu, aby finalnie przyszło rozumienie na poziomie emocji.

Pewnego dnia, wpadłem na pomysł, aby stworzyć coś w rodzaju interaktywnej książki, lecz im dalej o tym myślałem, tym bardziej przypominało mi to moderowaną grę ze sobą. Nazwałem to „książko-grą”. Tak więc to w czym weźmiesz udział, potrwa minimum 6 miesięcy

i będzie podzielone na 24 tygodnie. W każdym tygodniu będziemy wspólnie pracować nad zrozumieniem, wdrożeniem, a następnie **emocjonalnym czuciem informacji**. Będziesz miał tydzień, na przyswojenie tych informacji i nie dostaniesz nic więcej. System nie pozwoli Ci pójść dalej, bez pewności, że rozumiesz i czujesz to, co było omawiane. Będziemy rozrywać tydzień po tygodniu kolejne łańcuchy, w które zakął się lęk, jak i Twoja osobowość. To nie będzie następna książka o nerwicy, którą przeczytasz w jeden wieczór, pokiwasz głową ze zrozumieniem, by następnego dnia czuć się tak samo źle. Konstrukcję tej specyficznej gry, wymyśliłem w taki sposób, że pod koniec każdego tygodnia, będziesz musiał odpowiedzieć na kilka pytań, związanych z przedmiotem pracy i rozumienia w danym tygodniu. Czasami będą to pytania dotyczące dłuższego okresu niż tydzień. Jeżeli odpowiesz poprawnie, **pójdiesz dalej**, ale jeżeli odpowiesz błędnie, **choć na jedno pytanie**, system zatrzyma cię na 7 dni, abyś ponownie zapoznał się z materiałem, jak i przedmiotem ćwiczenia. Dopiero po upływie 7 dni będziesz mógł ponownie odpowiedzieć na pytania. Tak więc gdy się pomylisz, wydłużysz sobie czas całej gry, ale nie przejmuj się tym. Najważniejszym aspektem będzie rozumienie informacji emocjami, a nie sam czas wychodzenia z nerwicy. **To jest dla Twojego dobra i szybszego wyjścia**. W tej książce, w której głównym bohaterem będziesz Ty sam, nie da się niczego przyspieszyć ani oszukać siebie. Jeżeli nie masz cierpliwości, to się jej nauczysz. Testy, jakie dla Ciebie przygotowałem, zrobiłem w oparciu, o własne doświadczenia, więc nie będą to suche regułki ani pytania o ocenę samopoczucia, bo nie trudno się domyślić, że czujesz się źle. Wychodzenie z nerwicy to proces, który musi trwać przez pewien czas, a Ty musisz w międzyczasie poukładać wszystkie klocki tej układanki w jedną całość, by w pełni zrozumieć, zaakceptować i dokonać trwałych zmian w neurotycznych cechach osobowości, które chcesz zmienić – choć jeszcze o tym nie wiesz. Cały problem polega na tym, że wiedzieć to jedno, rozumieć to drugie, a czuć to trzecie i dlatego to tyle trwa.

Jeżeli jesteś na lekach SSRI lub pokrewnych to musisz mieć świadomość, że praca na mocno stłumionych lub co gorsze nieodczuwanych emocjach jest bardzo trudna. To jak tłumaczenie najedzonemu, aby poczuł głód. Podam Ci bardziej obrazowy przykład, nawiązując do zaburzenia lękowego. Za chwilę, opowiem Ci dwie historie. Pierwsza będzie wymyślona, niestety druga już taka nie będzie. Obie z nich połączy pewien absurd, o którym za chwilę się przekonasz.

Wyobraź sobie, że boli Ci Cię noga. Idziesz do **lekarza specjalisty „od bólu nóg”**. Nie ma znaczenia specjalizacja faktyczna, bo przykład ma za zadanie coś Ci zobrazować. Tak więc ten lekarz daje Ci leki, aby noga nie bolała, a także zaleca **rehabilitację**. Chodzisz więc na tę rehabilitację pół roku, ćwicząc nogę. Po tym czasie idziesz ponownie do lekarza „od bólu nogi”, aby poinformować go, że chcesz odstawić leki przeciwbólowe, gdyż **zakończyliśmy rehabilitację**. Lekarz odstawia powoli leki, a Ty odkrywasz, że noga **nadal Cię boli tak samo lub bardziej, niż zanim do niego przyszedłeś**.

A teraz druga historia. Masz nerwicę czy też ataki paniki, idziesz do **lekarza specjalisty-psychiatry**. Ten lekarz daje Ci leki, abyś miał mniej lęków i mógł normalnie funkcjonować oraz zaleca Ci **psychoterapię**. Chodzisz na tę psychoterapię pół roku. Po tym czasie idziesz do lekarza psychiatry, aby go poinformować, że **psychoterapia została zakończona**, więc chcesz powoli odstawić leki. Lekarz odstawia powoli leki, a Ty odkrywasz, że **stany lękowe masz takie same jak nie większe, niż przed wizytą u niego**.

Widzisz podobieństwo w tych dwóch historiach? Potrafisz powiedzieć, co zawiodło? Ty? A może psychoterapia była zła? A może psycholog? A może źle wykonywałeś „ćwiczenia”, które miałeś na psychoterapii?

Właśnie w ten sposób działają leki. Tłumią „ból” jak w przypadku tej nogi. Tak samo TY pracujesz na psychoterapii nad swoimi emocjami, które są stłumione, lub nie odczuwasz ich (mam na myśli lęk oczywiście). W efekcie nie masz pojęcia, czy coś zrobisz dobrze, czy źle, ale dowiesz się tego, gdy odstawisz leki. Wtedy Twój stan emocjonalny ujrzy światło dzienne, a Ty staniesz sam przed sobą i zobaczysz czy „rehabilitacja” była skuteczna. Dlatego w mojej ocenie tak trudno jest pracować na emocjach (konkretnie lęku), który jest mocno stłumiony lub nieodczuwany. Nie chce, abyś po zakończeniu mojej książko-gry był rozczarowany, że to „nic nie dało”. Chcę, abyś miał świadomość, że biorąc leki, które dobrze działają i jednocześnie biorąc udział w mojej grze, z pewnością poszerzysz swoją wiedzę, rozumienie emocjonalne, poznawcze oraz wiele innych aspektów, ALE możesz na końcu tej drogi być zawiedziony efektem finalnym. Dlatego, jeżeli chcesz pomimo tego spróbować, to proszę bardzo – wiedzy nigdy za dużo a być może, pomimo stłumionego odczuwania emocji, uda Ci się wyjść z nerwicy po odstawieniu leków? Kto wie! Tego Ci życzę!

Bez względu na to, czy wyruszysz ze mną w tę nerwicową przygodę, pamiętaj, że nie jest ona niczym zastępczym i zachęcam Cię do jednoczesnej terapii psychologicznej np. w nurcie behawioralno-poznawczym, który osobiście uważam za najskuteczniejszy. Być może jesteś już po wielu terapiach, ale nie przyniosły one oczekiwanego efektu. Powiem Ci w dwóch słowach, dlaczego tak się dzieje i to z mojego doświadczenia. **Człowiek chodzi na psychoterapie i oczekuje cudu, że psycholog wyjdzie za niego z nerwicy.** To, czego się dowiadujesz na psychoterapii, jest po to, aby od sesji do sesji z psychologiem wprowadzać wiedzę w życie. Realia są często takie, że „pogadacie sobie”, Ty pójdziesz do domu i cały tydzień nawet nie wiesz, jakie było przesłanie i sens tego, z czym zostawił Cię psycholog. Pomijam już to, że ludzie bardzo często lubią **zrobić wszystko, aby nie robić nic** i ćwiczenia, jakie Ci daje psycholog, są albo pomijane (jakąś wymówką) albo zrobione byle zrobić i mieć z głowy. Nie twierdzę, że tak było u Ciebie, ale niestety tak często się zdarza.

Zanim przejdziemy do właściwej części pracy, powinieneś zrozumieć kilka nerwicowych prawd, które ułatwią Ci pracę nad sobą, w rozumieniu tego, co robisz.

W tym opracowaniu będziemy posługiwać się m. in. skrótem „somat” jako określenie dolegliwości psychosomatycznej. Może nią być ból, dziwne odczucia w ciele (np. parestezje) albo dziwne odczucia mentalne (np. derealizacja).

Lęk został wymyślony przez naturę, aby chronić Cię przed ryzykownymi zachowaniami, które mogą Ci potencjalnie zagrozić. Ten mechanizm jest zwany mechanizmem „walki lub ucieczki”. O ile w przeszłości w burzliwych czasach, faktycznie było przed czym uciekać lub z czym walczyć, o tyle teraz, nie ma realnych zagrożeń, a są jedynie takie, jakie sami sobie stworzyliśmy na podstawie naszych przekonań, postrzegania, wychowania, EGO czy cech neurotycznych.

To powyższe jest powodem tego, że siedzisz sobie wygodnie w domu czy też jesteś na imprezie lub czytasz książkę i...odczuwasz lęk, lub masz atak paniki. W obecnych czasach zagrożeniem może być cokolwiek, a nawet Ty sam – to właśnie dlatego walczysz ze sobą, nazywając to walką z nerwicą. W rzeczywistości, zamiast walczyć, stawiasz **bierny opór**, gdyż prawdziwa walka wygląda zupełnie inaczej. Jeżeli chcesz na poważnie walczyć z nerwicą, to musisz się nauczyć techniki walki, a lekcja pierwsza brzmi: **„Nie walcz”**.

Pokaże Ci w prosty i nieco ironiczny sposób, czym jest walka na niby, a czym jest walka prawdziwa, czyli jej brak.

Walka na niby / **walka realna:**

1. Odczuwam lęk, siedząc w domu i dlatego wychodzę / **odczuwam lęk, siedząc w domu i pomimo tego zostaje w domu.**
2. Odczuwam lęk poza domem i dlatego, wolę siedzieć w domu / **odczuwam lęk poza domem i pomimo tego, wychodzę.**
3. „Latam” po lekarzach, gdyż mam 10 „zawałów i udarów” na tydzień / **latam po lekarzach, jak mam np. anginę**
4. Uciekam ze sklepów, bo boję się, że tam umrę / **Uciekam ze sklepów, gdy nie mają nic w promocji**
5. Chce dożyć jutra / **Chce dożyć jutra, by cieszyć się kolejnym pięknym dniem wraz z moimi emocjami.**
6. W moich żyłach płynie melisa i rumianek, bo to leczy nerwice / **W moich żyłach płynie krew, a melisę pije jak mam na to ochotę**
7. Muszę coś robić, aby nie myśleć, inaczej zwariuje / **Nic nie muszę robić, a mogę robić. Lęk nie decyduje co mam robić, ale ja.**
8. Mierzę tętno, puls i saturację 5 razy na godzinę / **Mierzę spodnie w sklepie i nowy sweter**
9. Piszę po „internetach”, że choruję na nerwicę od 20 lat i co wy tam wiecie leszcze / **Nie piszę głupot, bo nie można być chorym na „fakt posiadania emocji”. Nie ma takiej choroby.**

Te powyższe przykłady, można by mnożyć i mnożyć. Chce Ci tylko pokazać, że można żyć z nerwicą i codziennie toczyć z nią „walki”, albo można „nie walczyć”, co będzie równoznaczne z rozpoczęciem prawdziwej walki, a nie pozorowanej.

Zapewne zastanawiasz się, dlaczego w ogóle dostałeś swojego pierwszego ataku paniki, dlaczego to trwa nadal lub „wróciło”, choć było w remisji. Musisz mieć świadomość istnienia pewnego koła lękowego. **To koło, to klub wzajemnej adoracji**, w którym trzy elementy napędzają się wzajemnie, a działa to tak:

Gdy myślisz katastroficznie, czyli żyjesz w obawie np. o utratę kogoś, czegoś lub siebie, zaczynasz generować pewien stan emocjonalny. Ten stan emocjonalny to **stan zagrożenia**. Gdy ten stan przeciągniesz w czasie, (miesiącami czy latami) dochodzi do przeciążenia biochemicznego i napięć mięśniowych, które najpierw spowodują pewne dolegliwości somatyczne, których nie powiążesz jeszcze z nerwicą. Obawa o siebie to najczęściej egocentryzm hipochondryczny i to właśnie dlatego, bardzo często ludzie chodzą od lekarza do lekarza, poznając wiele specjalizacji medycznych. Finalnie, ten utrzymywany stan patologicznego zagrożenia (czyli lęku) może doprowadzić Cię do ataku paniki.

Można więc jednym zdaniem powiedzieć, że sposób myślenia, wygeneruje emocje, a one odczucia somatyczne.

Najpierw pojawi się myśl, za nią pójdzie emocja (czyli lęk), a ona finalnie wygeneruje somat.

Gdy już dostaniesz ataku paniki, możesz zacząć się bać dosłownie wszystkiego, ale tym razem, kolejność będzie nieco inna. Gdy pojawi się somat, a Ty uznasz, że to np. „rak” czy cokolwiek innego, to zaczniesz się tego bać, gdyż nadasz wartość emocjonalną swojej myśli. Ta wartość zwizualizuje w głowie katastroficzny obraz związany z tym doznaniem. W efekcie pojawi się emocja i powstanie taki ciąg zdarzeń:

Odczucie **Somatyczne**, za nim pójdzie **myśl (np. mam zawał)**, a następnie **emocja – czyli lęk**.

Do tego wszystkiego dochodzi jeszcze lęk przed lękiem. Sam osobiście uciekałem ze sklepów z uwagi właśnie na „zagrożenie” odczuwaniem lęku. Bałem się, że dostanę ataku paniki. To także normalne, człowiek boi się swojej emocji, gdyż jej nie rozumie i nawet nie wie, że to tylko emocja. Spokojnie, przejdziemy i przez to.

Powinieneś także wiedzieć o różnicy pomiędzy zaburzeniem lękowym a nerwicą. Kiedyś używało się pojęcia nerwica, jednak z czasem przekwalifikowano nazwę na zaburzenie lękowe. Formanie rzecz biorąc, nie ma nerwicy, a są tylko zaburzenia lękowe. Jednakże w języku potocznym oba te pojęcia ludzie stosują wymiennie. Sam także rozgraniczam je na swój sposób. Miałem zaburzenie lękowe, a potem po kolejnych 9 miesiącach spokoju, nerwicę i to pełną parą z siłą o jakiej nie myślałem, że taka może być. Zaburzenie lękowe to były zwykłe ataki paniki i lęk, ale **bez natrętnych myśli**. Dopiero gdy „to wróciło”, rozkręciłem się porządnie i popłynąłem w natrętne, hipochondryczne myśli, dokręcając się do derealizacji, depersonalizacji, a finalnie depresji i to nie byle jakiej, bo leżałem i patrzyłem w sufit – to wszystko, co mogłem robić. W moim odczuciu można mieć zaburzenie lękowe, ale można także mieć to samo zaburzenie w dużo mocniejszej formie, czyli z natręctwami myślowymi i to dla mnie jest „nerwica”.

Wychodzenie z zaburzenia lękowego i nerwicy to proces i przypomina jazdę na Rollercoasterze. Musisz wiedzieć i zapamiętać, że w trakcie wychodzenia będziesz czuł się 1 dzień lepiej, by pozostałe 6 czuć się źle. Potem sytuacja będzie się zmieniać, będzie np. 2-3 dni lepszego samopoczucia. Będzie też tak, co z pewnością Cię zaskoczy, że będziesz się dobrze czuł przez większą część tygodnia, by kolejnego tygodnia czuć się źle i to cały tydzień. Bardzo wiele osób błędnie uważa, że wychodzenie z nerwicy to proces wręcz liniowej poprawy samopoczucia. Tak nie jest i nigdy nie było. To będzie sinusoida, raz lepiej, 5 razy gorzej, ale pod koniec tej drogi, jak i w jej trakcie będziesz widział zmiany w samopoczuciu. Miej to na uwadze – gdy będzie Ci źle, zaakceptuj to, gdyż będzie to dobry znak, że idziesz we właściwym kierunku. Wszystko jest tak, jak powinno być – to proces, w którym Twój stan emocjonalny będzie powoli starał się Tobie zaufać. Będziesz się uczył emocji, a one nowych doświadczeń. Będę Ci o tym przypominał w pytaniach pod koniec niektórych tygodni pracy.

Pamiętaj także o jeszcze jednym.

Przeciwieństwem strachu jest odwaga. Przeciwieństwem lęku jest ciekawość.

W zasadzie można by na tym poprzestać – znasz pewną podstawę do dalszej pracy. Niestety, z obserwacji siebie, jak i ludzi u mnie na grupie na FB (na którą Cię serdecznie zapraszam [tutaj](#)), wynika, że problem nie leży w samej wiedzy. Wiedza to dopiero początek, za nią musi pójść zrozumienie poprzez działanie, aby finalnie przyszło czucie informacji.

Przez najbliższe 24 tygodnie, zrozumiesz i poczujesz dziesiątki zależności, pomiędzy swoim postrzeganiem, reagowaniem, rozumieniem, czuciem a działaniem. Sam przechodziłem tę drogę i choć nie było łatwo, to było warto. Na tę chwilę, to co opisałem powyżej to jedyna wiedza teoretyczna, jaką powinieneś wiedzieć. Nic więcej nie potrzebujesz, aby zacząć prace nad sobą.

Jeżeli jesteś gotowy by z bohatera filmu, reżyserowanego przez lęk, stać się reżyserem to przygotuj się – zaczynamy!

Do zobaczenia po drugiej stronie!