



Dla dobrego zdrowia
psychicznego

Zrozumieć lęki



‘Rozmowa kwalifikacyjna wywołuje u mnie tak silne emocje, że w noc poprzedzającą rozmowę nie mogę zasnąć. Jednak gdybym nie czuła adrenaliny, gdybym nie odczuwała zdenerwowania, pewnie nie wypadłabym zbyt dobrze.’

‘Przestałam organizować przyjęcia, ponieważ przeraża mnie fakt, że mogłabym nie zdążyć z wszystkim na czas. Lęk był czasami tak silny, że zaczynałam martwić się już kilka dni przed planowanym wydarzeniem.’

‘Nigdy nie mogę w pełni cieszyć się z perspektywywakacji w słońcu, ponieważ wiążą się one z podróżą lotniczą. Zupełnie mi to nie odpowiada. Pocą mi się dłonie, serce wali jak szalone. Czuje się klaustrofobicznie. Czasami ogarnia mnie panika i chcę uciec.’

‘Byłam tak bardzo spięta, że stale odczuwałam ból żołądka. Wszystko napawało mnie lękiem, a wszelkie aktywności pozadomowe stawały się torturą. Pamiętam, jak siedziałam w samochodzie przed biurem wiedząc, że nie jestem w stanie otworzyć drzwi i wysiąść.’

‘Stopniowo, dzięki terapii nauczyłam się panować nad sytuacją. Wcześniej, postrzegałam świat wyłącznie w białych lub czarnych barwach, najczęściej jednak w czarnych.’

Niniejsza ulotka zaadresowana jest do osób zmagających się z lękiem. Jej celem jest zarówno omówienie przyczyn powstawania, oddziaływania oraz metod panowania nad lękiem, a także wskazanie sposobów, w jaki udzielić można pomocy przyjaciółom lub członkom rodziny walczącym z tym problemem.

Czym jest lęk?

Lęk jest stanem emocjonalnym, jakiego wszyscy od czasu do czasu doświadczamy. Już na samą myśl o egzaminie, pobycie szpitalnym, rozmowie kwalifikacyjnej lub rozpoczęciu nowej pracy wiele osób odczuwa napięcie, niepewność, a nawet strach. Niepokój emocjonalny wywoływać może zdenerwowanie, lęk przed wyśmianiem lub strach przed porażką.

Lęk może mieć negatywny wpływ na jakość snu, apetyt oraz zdolność koncentracji. W chwili, gdy wszystko układa się po naszej myśli, lęk znika.



Krótkoterminowy stres może być pomocny. Uczucie zdenerwowania przed przystąpieniem do egzaminu wyostreza czujność oraz poprawia naszą wydajność. Jednak, gdy lęk całkowicie przejmie nad nami kontrolę, zdolność koncentracji oraz nasza produktywność spada.

Mechanizm ‘walka lub ucieczka’

Niepokój i strach są niezbędne dla przetrwania, ponieważ działają jako mechanizm chroniący nas przed stresem lub zagrożeniem.

Lęk powoduje zwiększoną produkcję hormonów – m.in. adrenaliny, która pobudza pracę serca, dzięki czemu krew transportowana jest tam, gdzie jest najbardziej potrzebna. Zaczynamy oddychać szybciej, aby dostarczyć organizmowi więcej tlenu wymaganego do wytwarzania energii. Pocimy się, aby chronić organizm przed przegrzaniem.

Odczuwamy suchość w ustach, ponieważ spowolniona zostaje praca układu trawiennego w celu dostarczenia większej ilości krwi do mięśni.

Wyostrajają się zmysły oraz poprawia się wydajność mózgu. Procesy te umożliwiają organizmowi przyjęcie odpowiedniej postawy w chwili zagrożenia poprzez podjęcie ucieczki lub walki z napastnikiem.

Zjawisko to określa się mianem reakcji ‘walki lub ucieczki’. W chwili, gdy zagrożenie mija, następuje produkcja innych hormonów, które powodować mogą drgawki, jakie towarzyszą rozluźnianiu się mięśni.

Reakcja ta służy ochronie przed zagrożeniem fizycznym. Nasz organizm reaguje w podobny sposób w sytuacji zagrożenia, z którą nie jesteśmy jednak w stanie radzić sobie poprzez walkę lub ucieczkę.

Do takich sytuacji zaliczyć można wystąpienia publiczne, egzamin na prawo jazdy lub poddanie się zastrzykowi.

Dlaczego niektórzy ludzie są bardziej podatni na lęk niż inni?

Lęk wywoływać może szereg czynników. Jeżeli w przeszłości doświadczyliśmy czegoś niepokojącego i nie byliśmy w stanie poradzić sobie z emocjami, możemy obawiać się, że podobna sytuacja będzie miała miejsce ponownie, co wzbudza w nas to samo uczucie niepokoju.



Nasz niepokój wzbudzać może również przyszłość. Czasami, gdy czujemy, że nie mamy kontroli nad różnymi aspektami naszego życia, zaczynamy martwić się o rzeczy, na które nie mamy wpływu, jak choćby zagrożenie wojną nuklearną, możliwość zostania zaatakowanym, zachorowanie na raka lub utratę pracy. (Jeżeli mają Państwo podobny problem, prosimy zapoznać się z przygotowaną przez Mind ulotką *How to stop worrying*. Aby uzyskać więcej informacji na temat tej lub innych wspomnianych ulotek, prosimy zapoznać się z sekcją *Dalsza lektura* na stronie 14.)

Niepokój emocjonalny może stanowić także wyuczoną reakcję – formą zachowania nabytą w dzieciństwie. Możliwym jest, że wychowywaliśmy się w rodzinie postrzegającej świat jako wrogie, niebezpieczne miejsce. Przeprowadzone w tym kierunku badania wskazują, że tendencja do odczuwania lęku może być dziedziczna. Wszyscy odczuwamy lęk w sytuacji stresowej, jednak ze względu na cechy osobowości, obecny stan psychiczny oraz doświadczenia z dzieciństwa, dana osoba może ulec obawie znacznie szybciej od innych.

Kofeina, nadmiar cukru, uboga dieta, narkotyki, zmęczenie, stres oraz objawy uboczne przyjmowanych środków farmakologicznych mogą powodować lęk.

Po pewnym czasie następuje strach przed objawami niepokoju emocjonalnego, w szczególności utratą kontroli. Jest to błędne koło. Odczuwamy strach przed objawami niepokoju jednocześnie ich doświadczając, ponieważ towarzyszy nam lęk.

W jaki sposób oddziałuje na nas lęk?

Lęk oddziałuje zarówno na ciało, jak i umysł.

Oddziaływanie fizyczne

Zwiększone napięcie mięśni może być przyczyną uczucia dyskomfortu oraz bólu głowy. Przyspieszony oddech powodować może zawroty głowy oraz mrowienie kończyn. Wyższe ciśnienie tętnicze prowadzi do szybszego bicia serca. Zaburzenie transportu krwi do układu trawiennego może prowadzić do pojawienia się biegunki lub wymiotów. Oddziaływanie na układ nerwowy może objawiać się częstszym korzystaniem z toalety lub uczucia ‘motylków w brzuchu.’



Oddziaływanie psychologiczne

Do oddziaływań psychologicznych zaliczyć można strach, zwiększoną czujność, uczucie zdenerwowania, irytację, trudności w odprężeniu się i problemy z koncentracją. Może ponadto towarzyszyć nam przemożna potrzeba wsparcia ze strony otoczenia, płaczliwy nastrój oraz poczucie zależności.

Lęk może mieć ponadto negatywny wpływ na nasz sposób myślenia – możemy obawiać się, że wkrótce wydarzy się coś strasznego, przez co zaczynamy w sposób negatywny postrzegać otaczającą nas rzeczywistość. I tak na przykład czekając na spóźniającego się przyjaciela, zakładamy, że miał on wypadek lub nie ma ochoty się z nami spotkać, podczas gdy w rzeczywistości pociąg, którym podróżował, został opóźniony.

Aby radzić sobie z uczuciem niepokoju i obawami, wiele osób sięga po używki w postaci papierosów, alkoholu lub narkotyków. Osoby te mogą zacząć unikać określonych sytuacji i utrzymywać relacje, które wspierają ich poglądy lub pomagają im unikać sytuacji stresujących.

Ataki paniki

Czasami lęk przyjmuje formę ataków paniki. Jest to gwałtowne nagromadzenie się przytłaczających uczuć, jak przyspieszone (często nieregularne) bicie serca, osłabienie, wzmożone pocenie się, nudności, ból w klatce piersiowej, duszności, uczucie utraty kontroli, osłabienie kończyn i 'miękkie nogi'. Wiele osób obawia się wtedy, iż są to objawy choroby psychicznej, utraty świadomości lub ataku serca. Osoby te mogą ponadto obawiać się, że w czasie ataku umrą, co dodatkowo potęguje uczucie strachu.

Ataki paniki mogą także powstawać bez wyraźnego powodu i wiele osób nie będzie w stanie zrozumieć, dlaczego mają one miejsce. Osoby, które doświadczyły takich ataków, mogą mieć wrażenie, że całkowicie utraciły kontrolę nad własnym umysłem. (Prosimy zapoznać się z przygotowaną przez Mind ulotką *How to cope with panic attacks*.)

Problemy zdrowotne

Długotrwały stres ma negatywny wpływ na nasz stan zdrowia. Stres osłabia układ immunologiczny, zmniejszając odporność na infekcje. Podwyższone ciśnienie krwi powoduje problemy z sercem i nerkami, a także zwiększa ryzyko wylewu. Pojawić się mogą także dolegliwości ze strony układu trawiennego oraz inne problemy zdrowotne.

Możemy także cierpieć z powodu depresji. Depresja i niepokój emocjonalny często występują wspólnie, co powoduje, że lekarze czasami stosują te same metody leczenia (Prosimy zapoznać się z przygotowaną przez Mind ulotką *Understanding depression*, szczegóły w sekcji *Dalsza lektura* na stronie 14).

Praca, odpoczynek, relacje z otoczeniem

Dla osób zmagających się z lękiem problem stanowić może wykonywanie obowiązków zawodowych, tworzenie lub utrzymywanie dobrych relacji z otoczeniem, czy nawet odpoczynek. Problemy ze snem potęgują uczucie niepokoju i ograniczają zdolność radzenia sobie z sytuacją (Prosimy zapoznać się z przygotowaną przez Mind ulotką *How to cope with sleep problems*, szczegóły w sekcji *Dalsza lektura* na str. 14).

Dla niektórych osób lęk jest poważnym problemem, który odbiera im kontrolę nad własnym życiem. Osoby te doświadczają ponadto poważnych lub bardzo częstych, niczym nie spowodowanych ataków paniki lub utrzymującego się stanu niepokoju. Dotknięci problemem lęku mogą także cierpieć z powodu fobii uniemożliwiającej opuszczanie domu lub unikać kontaktów z otoczeniem, także z członkami rodziny czy przyjaciółmi. Obserwowane są również przypadki pojawiania się zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, np. natrętne mycie rąk.

Zaburzenia takie określa się mianem napadów paniki lub zaburzeń panicznych. Nie oznacza to jednak, że osoba na nie cierpiąca ma poważny problem natury psychicznej. Istotne jest jednak skonsultowanie takiego stanu z lekarzem pierwszego kontaktu, ponieważ nie tylko pozwoli to zdefiniować pojawiające się trudności, lecz również umożliwi wyeliminowanie ewentualnych fizycznych przyczyn symptomów. (Prosimy zapoznać się z ulotkami przygotowanymi przez Mind, szczegóły w sekcji *Dalsza lektura* na stronie 14)

Czy można nauczyć się samodzielnie walczyć z lękiem?

Istnieje szereg sposobów umożliwiających pracę nad lękiem. Podjęcie stosownych działań może na początku powodować niepokój. Nawet samo myślenie o lęku często potęguje to uczucie. Jednak stawienie czoła problemom oraz zrozumienie, w jaki sposób strach wpływa na jakość naszego życia, może być pierwszym krokiem w przełamaniu kręgu strachu i niepewności. Niezwykle ważne jest, abyśmy pamiętali, jak będziemy się czuć, mogąc się zrelaksować, przejąć kontrolę nad własnymi emocjami i prowadzić pełniejsze życie.



Kontrola symptomów

Symptomy lęku mogą być kontrolowane za pomocą technik oddychania i relaksacji, a także dzięki wyparciu niepokojących, negatywnych myśli i zastąpieniu ich myślami radosnymi, pozytywnymi. Te niezwykle proste metody kontroli symptomów opanować można dzięki odpowiednim książkom, stronom internetowym, nagraniom audio i wideo, dzięki poradnictwu psychologicznemu lub zajęciom z technik relaksacyjnych. Techniki te często bazują na zasadach kognitywnej terapii behawioralnej (patrz str.10), jaką może nam zalecić lekarz pierwszego kontaktu. Lekarz może ponadto wskazać nam lokalne grupy wsparcia prowadzone przez i dla osób z podobnymi problemami. Dostępne są także zajęcia z pracy nad lękiem. (Prosimy zapoznać się z sekcją *Przydatne organizacje* na stronie 12 oraz przygotowaną przez Mind ulotką *Making sense of cognitive behaviour therapy* i *The Mind guide to relaxation*)

Trening asertywności

Nauka radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz umiejętność obrony własnych poglądów może dać nam więcej pewności siebie, a tym samym pozwolić nam się zrelaksować. Niektóre osoby zmagające się z lękiem wybierają zajęcia z samoobrony, które pozwalają im czuć się bezpieczniej. (Aby uzyskać więcej informacji na temat zajęć, prosimy skontaktować się z lokalną biblioteką lub sprawdzić na odpowiednich stronach internetowych, patrz także przygotowana przez Mind ulotka *How to assert yourself.*)

Terapie uzupełniające

Terapie uzupełniające pomagają osiągnąć relaks, poprawić jakość snu, a także ułatwiają radzenie sobie z symptomami lęku. Joga, medytacje, aromaterapia, masaże, refleksologia, ziołoterapia, kwiatowa terapia dr. Bacha, homeopatia czy hipnoterapia to kilka z metod, jakie przez wiele osób traktowane są jako skuteczne narzędzie wspomagające walkę z lękiem. Wiele aptek oraz sklepów ze zdrową żywnością posiada w ofercie różne środki – ich personel z pewnością udzieli Państwu informacji na temat oferowanych produktów.

Ćwiczenia

Ćwiczenia ułatwiają radzenie sobie z lękiem i uczuciem napięcia, a także mogą poprawić jakość snu. W czasie wykonywania ćwiczeń nasz organizm wykorzystuje adrenalinę oraz inne hormony produkowane w czasie sytuacji stresowej, pozwalając mięśniom na relaks. Ponadto mózg wytwarza w trakcie ćwiczeń specyficzne związki chemiczne, które wpływają na poprawę nastroju.

Chodzenie i pływanie umożliwiają podejmowanie aktywności ruchowej we własnym tempie, samotnie lub w towarzystwie. Jeżeli wstydzimy się ćwiczyć w obecności innych osób, ćwiczenia fizyczne wykonywać możemy w zaciszu własnego domu: tańczmy, rozciągajmy się lub poruszajmy się w rytm muzyki. (Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, prosimy zapoznać się z treścią ulotki *The Mind guide to physical activity*.)

Zdrowy tryb życia

Konieczne jest unikanie stymulatorów, jak kofeina, nikotyna czy alkohol, które mogą sprzyjać odczuwaniu lęku. Zbalansowana dieta oraz zdrowy sen w istotny sposób wpłynąć mogą na nasze zdolności radzenia sobie ze stresem. (Więcej informacji na ten temat znaleźć można w ulotce *The Mind guide to managing stress*.)

Rozmowa

Rozmowa z przyjacielem lub członkiem rodziny o rzeczach, jakie wzbudzają nasz lęk, może okazać się niezwykle pomocna. Być może oni także zmagali się z podobnym problemem i dzięki temu pomogą nam odnaleźć się w sytuacji.



Jakie są dostępne formy leczenia?

Jeżeli metody radzenia sobie z lękiem przedstawione w niniejsze ulotce nie są wystarczające, prosimy porozmawiać z lekarzem pierwszego kontaktu lub pielęgniarką.

Leczenie farmakologiczne

Ze względu na problem uzależnienia od leków, neuroleptyki lub leki nasenne przepisywane są jedynie jako środek doraźny w leczeniu poważnych lub paraliżujących stanów lękowych. Środki tego typu podawane są w najniższej dawce przez możliwie najkrótszy okres, nie przekraczający czterech tygodni. Możliwe efekty uboczne to uczucie spowolnienia, niemożność koncentracji lub brak chęci do podejmowania jakichkolwiek działań. W przypadku długotrwałego zażywania leków wystąpić mogą symptomy wycofania się, które często postrzegane są jako silniejsze niż samo uczucie lęku. Długotrwałe zażywanie leków neuroleptycznych kojarzone jest ponadto z pojawianiem się ataków paniki.

Leki neuroleptyczne nie są w stanie leczyć problemów wywołujących stany lękowe, jednak mogą przynieść ulgę, do czasu wyznaczenia innych form leczenia.

Według Krajowego Instytutu Klinicznej Doskonałości (National Institute for Clinical Excellence, NICE) w przypadku leczenia szczególnych rodzajów lęku, jak zaburzenia paniczne, fobia społeczna lub obsesje, lekarze pierwszego kontaktu zalecać powinni leki antydepresyjne, w szczególności specyficzne środki z rodziny SSRI (selektywne inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny).

SSRI są zazwyczaj lepiej tolerowane niż inne leki, jednak mogą one w niektórych przypadkach powodować natężenie uczucia lęku oraz zaburzenia snu. Lekarz pierwszego kontaktu powinien zalecić dawkę gwarantującą efektywność leczenia stanów lękowych oraz monitorować postępy leczenia. SSRI zaczynają działać w ciągu dwóch do czterech tygodni. Odstawienie leku powoduje u niektórych pacjentów zawroty głowy, drgawki, podrażnienie żołądka lub bóle głowy. Istotne jest zatem stopniowe zmniejszanie przyjmowanej dawki.

Jeżeli środki z rodziny SSRI są nieskuteczne lub nie mogą być przyjmowane, lekarz zalecić może leczenie za pomocą antydepresantów trójęcyklicznych, jak imipramina lub klomipramina. Środki te również zaczynają działać w ciągu kilku tygodni i mogą powodować efekty uboczne, jakie powinny zostać omówione przez lekarza.

Lekarze mogą ponadto zalecić podawanie beta-blokerów w leczeniu symptomów takich, jak palpacje, jednak skuteczność leczenia może być zmienna. (Aby uzyskać więcej informacji na temat leczenia farmakologicznego, prosimy zapoznać się z treścią ulotek *Making sense of antidepressants* oraz *Making sense of sleeping pills and minor tranquillisers*.)

Psychoterapia – leczenie rozmową

Psychoterapia może pomóc nam zrozumieć i radzić sobie z problemami leżącymi u podstaw lęku, a także określić metody radzenia sobie z niepokojem. (Więcej informacji na ten temat w przygotowanej przez Mind ulotce *Understanding talking treatments*.) Leczenie rozmową oferuje pacjentowi bardziej długotrwałe korzyści niż inne metody leczenia zaburzeń lękowych. Prosimy skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu w sprawie dostępności poradnictwa psychologicznego. Szereg organizacji ochotniczych oferuje także poradnictwo psychologiczne lub psychoterapię (*Przydatne organizacje*, str. 12).

Osoby zainteresowane taką formą pomocy mają możliwość skorzystania z różnych form doradztwa psychologicznego lub psychoterapii, prowadzonej grupowo lub indywidualnie. Zajęcia mogą być prowadzone przez określony czas lub stosownie do potrzeb i odbywać się raz lub cztery razy w tygodniu. W zależności od potrzeb, niektóre zajęcia mają na celu pomoc w zrozumieniu uczuć, inne skupiają się na powodach powstawania stanów lękowych.

Kognitywna terapia behawioralna (CBT) stanowi krótkoterminową formę leczenia coraz częściej dostępną w ramach Krajowej Służby Zdrowia (NHS). Celem terapii jest wykształcenie pozytywnego myślenia oraz opracowanie metod radzenia sobie z lękiem, aby dzięki temu odzyskać kontrolę. CBT dostępna jest w formie osobistego doradztwa psychologicznego lub w postaci programu komputerowego, dzięki któremu istnieje możliwość samodzielnej pracy. (Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, prosimy zapoznać się z ulotką *Making sense of cognitive behaviour therapy*, str.14)

Decyzja o wyborze odpowiedniej metody leczenia powinna zostać podjęta wspólnie z lekarzem. Nie bójmy się zadawania pytań dotyczących naszych obecnych problemów, zasad leczenia, efektów ubocznych zastosowanej terapii, dostępnych alternatywnych form leczenia, a także czasu potrzebnego, abyśmy ponownie poczuli się dobrze.

Jeżeli żadna metoda leczenia nie jest skuteczna, lekarz pierwszego kontaktu może zalecić spotkanie ze specjalistą. Konsultacja ta może odbyć się za pośrednictwem miejscowego Zespołu Zdrowia Psychicznego (Community Mental Health Team – CMHT), w skład którego wchodzi szereg wykwalifikowanych pracowników służby zdrowia, którzy przeprowadzą dokładną ocenę naszego stanu oraz zaproponują odpowiedni plan leczenia.

Jak może pomóc nam rodzina i przyjaciele?

Zdefiniowanie uczuć towarzyszących nam w stanach lękowych może pomóc nam zrozumieć odczucia naszych przyjaciół lub członków rodziny zmagających się z problemami. Osoby dotknięte problemem lęku często mają bardzo negatywny stosunek do własnej osoby. Koniecznie podkreślajmy wtedy ich mocne strony.

Okazywanie wsparcia to przede wszystkim znalezienie złotego środka. Koniecznie musimy zaakceptować daną osobę taką, jaka



jest – nie starajmy się angażować jej w sytuacje przerastające jej możliwości. Pamiętajmy jednak, że nie powinniśmy być zbyt opiekuńczy, lecz oferować pomoc w sprośowaniu wyzwaniom. W ten sposób możliwe będzie odbudowanie pewności siebie oraz uczucia kontroli.

Dobrą taktyką może okazać się zawarcie umowy z przyjacielem lub członkiem rodziny zmagającym się z lękiem, – jeżeli na przykład zgodzą się na udział w zajęciach relaksacyjnych, możemy obiecać im, że pojedziemy tam wspólnie z nimi i spotkamy się po zakończeniu zajęć.

Osoby w stanie niepokoju emocjonalnego mogą potrzebować zapewnienia, że płacz nie jest niczym złym. Dając upust nagromadzonemu emocjom możemy zredukować napięcie. Działanie relaksujące ma także śmiech – zapewnienie przyjacielowi rozrywki może być jedną z najlepszych form pomocy, jaką możemy zaoferować. Równie ważne okazać się może znalezienie sposobów wyrażenia złości, nawet jeśli miałyby to być rzucanie poduszkami.

Utrata kontroli może dla wielu osób być powodem do zakłopotania, czego wyrazem jest często rumieniec lub drżenie. W takim wypadku osoby te potrzebują zapewnienia, że ich stan nie jest dla wszystkich widoczny. Czasami bliskość fizyczna, jak choćby dotyk czy uścisk, może mieć bardzo kojące działanie. Podobne ukojenie zapewnia delikatny masaż szyi lub ramion.

Dbajmy o siebie

Okazywane pomocy osobie z problemami emocjonalnymi może dawać ogromną satysfakcję, jednak często jest także powodem frustracji. Dbajmy o siebie, gdyż w przeciwnym razie możemy stracić cierpliwość, ulegać zdenerwowaniu lub szybko się irytować. Pomocne może być znalezienie osoby, której będziemy mogli się zwierzyć.

Jeżeli mieszkamy wspólnie z osobą, której oferujemy pomoc w trudnych dla nich chwilach, pamiętajmy o tym, by dać sobie czas na odpoczynek. Lęk uniemożliwia takiej osobie podejmowanie różnych działań, jednak w naszym przypadku powinno być inaczej. Nie powinniśmy czuć się winni robiąc coś dla siebie. Jeżeli będziemy cieszyć się życiem, łatwiej będzie nam okazywać miłość i wsparcie. Pamiętajmy, że jeżeli będziemy postrzegani jako męczennicy, nasi przyjaciele martwić się będą, że stają się ciężarem.



Przydatne organizacje

Mind

Mind jest wiodącą w Anglii i Walii organizacją zajmującą się problemami zdrowia psychicznego, która dzięki szerokiej palecie usług dostępnych za pośrednictwem lokalnych stowarzyszeń partnerskich zapewnia osobom zmagającym się z chorobami psychicznymi lepszą jakość życia. Aby uzyskać więcej informacji dotyczących problematyki zdrowia psychicznego oraz danych teleadresowych lokalnego biura Mind, prosimy odwiedzić stronę internetową Mind: www.mind.co.uk lub skontaktować się z infolinią MindinfoLine pod numerem telefonu 0845 766 0163.

Anxiety Care

Cardinal Heenan Centre, 326 High Road, Ilford, Essex IG1 1QP

Infolinia: 020 8478 3400 tel.: 020 8262 8891

Internet: www.anxietycare.org.uk

Pomaga osobom zmagającym się z zaburzeniami lękowymi

Brytyjskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej -

(British Association for Behavioural and Cognitive

Psychotherapies – BABCP)

Victoria Buildings, 9–13 Silver Street, Bury BL9 0EU

tel.: 0161 797 4484 Internet: www.babcp.com

Prowadzi listę akredytowanych terapeutów

Brytyjskie Towarzystwo Poradnictwa i Psychoterapii

(British Association for Counselling and Psychotherapy – BACP) BACP

House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire LE17 4HB

tel.: 0870 443 5252 Internet: www.bacp.co.uk

Prowadzi listę lokalnych poradni

Brytyjskie Towarzystwo Psychologiczne

St Andrews House, 48 Princess Road East, Leicester LE1 7DR

tel.: 0116 254 9568 Internet: www.bps.org.uk

Prowadzi rejestr dyplomowanych psychologów

First Steps to Freedom

tel.: 0845 120 2916

Internet: www.first-steps.org

Oferuje pomoc praktyczną osobom zmagającym się z zaburzeniami lękowymi

The Institute for Complementary Medicine (ICM)
Unit 25, Tavern Quay Business Centre, Sweden Gate,
London SE16 7TX
tel.: 020 7231 5855 Internet: www.i-c-m.org.uk
Prowadzi rejestr profesjonalnych, rekomendowanych poradni

National Phobics Society
Zion CRC, 339 Stretford Road, Hulme, Manchester M15 4ZY
tel.: 08444 775 774 Internet: www.phobics-society.org.uk
Zapewnia wsparcie, pomoc i informacje dla osób zmagających się z zaburzeniami lękowymi.

No Panic
93 Brands Farm Way, Telford, Shropshire TF3 2JQ
Infolinia: 0808 808 0545 Internet: www.nopanic.org.uk
Zapewnia pomoc telefoniczną, programy pomocy oraz wsparcie dla osób zmagających się z zaburzeniami lękowymi.

Brytyjskie Towarzystwo Psychologiczne
(UK Council for Psychotherapy – UKCP)
2nd Floor, Edward House, 2 Wakely Street, London EC1V 7LT
tel.: 020 7014 9955 Internet: www.psychotherapy.org.uk
Towarzystwo zrzeszające blisko 80 organizacji psychoterapeutycznych w Wielkiej Brytanii. Prowadzi rejestr wykwalifikowanych psychoterapeutów.

Dalsza lektura

- ☐ *Coping with anxiety and depression* S. Trickett (Sheldon Press 1997) £7.99
- ☐ *How to assert yourself* (Mind 2006) £1
- ☐ *How to cope with exam stress* (Mind 2006) £1
- ☐ *How to cope with panic attacks* (Mind 2006) £1
- ☐ *How to cope with sleep problems* (Mind 2005) £1
- ☐ *How to cope with the stress of student life* (Mind 2006) £1
- ☐ *How to deal with bullying at work* (Mind 2004) £1
- ☐ *How to increase your self-esteem* (Mind 2007) £1
- ☐ *How to stop worrying* (Mind 2006) £1
- ☐ *How to stop worrying* F. Tallis (Sheldon Press 2001) £7.99
- ☐ *Learn to balance your life* M. & J. Hinz (DBP 2004) £10.99
- ☐ *Making sense of antidepressants* (Mind 2006) £3.50
- ☐ *Making sense of counselling* (Mind 2008) £1
- ☐ *Making sense of cognitive behaviour therapy* (Mind 2007) £2.50
- ☐ *Making sense of sleeping pills and minor tranquillisers* (Mind 2003) £2.50
- ☐ *Making sense of psychotherapy and psychoanalysis* (Mind 2004) £1
- ☐ *The Mind guide to managing stress* (Mind 2006) £1
- ☐ *The Mind guide to physical activity* (Mind 2006) £1
- ☐ *The Mind guide to relaxation* (Mind 2006) £1
- ☐ *Mind troubleshooters: panic attacks* (Mind 2007) 50p
- ☐ *Overcoming anxiety* H. Kennerley (Robinson 1997) £9.99
- ☐ *Overcoming social anxiety and shyness: self-help guide using cognitive behavioural techniques* G. Butler (Robinson 1999) £9.99
- ☐ *Relaxation: exercises and inspirations for wellbeing* Dr S. Brewer (DBP 2003) £4.99
- ☐ *Understanding depression* (Mind 2007) £1
- ☐ *Understanding obsessive-compulsive disorder* (Mind 2004) £1
- ☐ *Understanding phobias* (Mind 2004) £1
- ☐ *Understanding talking treatments* (Mind 2005) £1
- ☐ *When panic attacks* A. Tubridy (Newleaf 2003) £14.99 (includes CD)

Formularz zamówienia

Aby otrzymać katalog publikacji Mind, prosimy przesłać na podany poniżej adres zaadresowaną kopertę zwrotną formatu A4.

Jeżeli są Państwo zainteresowani zamówieniem wymienionych publikacji, prosimy zrobić kopię lub oderwać stronę z tytułami oraz zaznaczyć ilość kopii w odpowiednim polu.

Prosimy doliczyć dodatkowe 10% na pokrycie kosztów pakowania i wysyłki (p&p) oraz przesłać wystawiony na Mind czek. Wypełniony formularz zamówienia oraz czek na adres:

Mind Publications
15–19 Broadway
London E15 4BQ
tel.: 0844 448 4448
fax: 020 8534 6399
email: publications@mind.org.uk
Internet: www.mind.org.uk
(Przesyłka realizowana jest w ciągu 28 dni)

Proszę o przesłanie mi kopii zaznaczonych tytułów. Załączam czek (z uwzględnieniem 10% p&p) wystawiony na Mind na kwotę £

Nazwisko

Adres

Kod pocztowy

Tel.:

Misja Mind

- Naszą wizją jest społeczeństwo promujące i chroniące zdrowie psychiczne – społeczeństwo, które traktuje osoby zmagające się z problemami natury psychicznej w sposób godny i z należytyym szacunkiem.
- Potrzeby i doświadczenia osób zmagających się z problemami psychicznymi stanowią siłę napędową podejmowanych przez nas działań – dokładamy wszelkich starań, aby ich głos słyszany był przez tych, którzy mają wpływ na wprowadzanie zmian.
- Nasza niezależność pozwala nam głośno mówić o rzeczach, jakie wpływają na jakość codziennego życia.
- Oferujemy informacje oraz wsparcie, walczymy o prawa i lepszy sposób traktowania osób dotkniętych problemami, a także, dzięki współpracy z niezależnymi biurami lokalnymi Mind, zapewniamy usługi lokalne.
- Wszystkie podejmowane przez nas działania mają na celu umożliwienie osobom zmagającym się z problemami psychicznymi korzystania z uroków życia oraz pełną przynależność do społeczności.

Aby uzyskać więcej informacji na temat najbliższego biura lokalnego lub oferowanych usług, prosimy skontaktować się z infolinią MindinfoLine pod numerem telefonu 0845 766 0163 dostępną od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.15 do 17.15. Osoby z upośledzeniem mowy lub głuche mogą skontaktować się z Mind pod tym samym numerem telefonu (jeżeli korzystają Państwo z połączenia BT, prosimy dodać prefiks 18001). Dzięki współpracy z Language Line, MindinfoLine ma dostęp do usług translatorycznych oferowanych w 100 różnych językach obcych.

Scottish Association for Mental Health tel. 0141 568 7000

Northern Ireland Association for Mental Health tel. 028 9032 8474

Niniejsza ulotka przygotowana została przez Karen Cruse

Pierwsze wydanie - Mind 1989. Wydanie zaktualizowane © Mind 2008

ISBN 9781874690931

Zabrania się powielania bez zezwolenia

Mind jest organizacją charytatywną

zarejestrowaną z nr 219830

Mind (Krajowe Towarzystwo Zdrowia Psychicznego)

15-19 Broadway

London E15 4BQ

tel.: 020 8519 2122

fax: 020 8522 1725

Internet: www.mind.org.uk



**Dla dobrego zdrowia
psychicznego**