

Stress and Anxiety

Stres i Niepokój



A Self Help Guide in Polish
Przewodnik do samopomocy

“Nie radzisz sobie z nerwami”
“Obawiasz się czegoś”
“Jesteś zestresowany”
“Nie możesz się zrelaksować”
“Spięty i nerwowy”

...wszystkich tych słów możemy użyć by opisać kogoś, kto ma problem z uczuciem niepokoju. Jeśli ktoś ma zbyt dużo stresu przez zbyt długi czas, niepokój jest częstym rezultatem.

Ten przewodnik dotyczy uczucia niepokoju i ma za zadanie pomóc Ci:

1. Zdefiniować czy dotyczy Cię problem niepokoju.
2. Zrozumieć czym jest niepokój, co go powoduje i co sprawia, że ten stan się utrzymuje.
3. Pokonać Twój lęk poprzez poznanie skuteczniejszych sposobów radzenia sobie z nim.

“Jestem pewny, że nie zdam egzaminu”

“Jestem zmęczona, ale nie mogę spać przez te zmartwienia”

“Moja praca ciągle się piętrzy i nie mogę nadrobić zaległości, niezależnie jak bardzo się staram.”

“Tracę kontrolę”



Czy uczucie niepokoju jest normalne?

Niepokój to uczucie, które każdy z nas odczuwa od czasu do czasu. Jest to normalna odpowiedź na sytuacje, które postrzegamy jako zagrożenie. Na przykład; jeśli musielibyśmy iść do szpitala by poddać się operacji lub musielibyśmy zdać egzamin na prawo jazdy lub inny test, niepokój byłby naturalnym odczuciem. Niepokój na pewnym poziomie może nawet być pomocny w sytuacjach, gdzie musimy dobrze wystąpić lub poradzić sobie w razie nagłego wypadku.

Czasami niepokój wcale nie jest pomocny, ponieważ:

- Objawy niepokoju, chociaż niegroźne, mogą być nieprzyjemne.
- Objawy mogą być przerażające, szczególnie jeśli osoba nie wie, że są one jedynie wynikiem niepokoju.
- Czasami osoby z symptomami niepokoju martwią się, że może im dolegać coś poważniejszego. Obawa ta powoduje jeszcze większe uczucie niepokoju, co potęguje uczucie strachu.
- Jeśli niepokój jest poważny i utrzymuje się przez dłuższy czas, może uniemożliwić osobom robienie tego co chcą.

Czy cierpię z powodu niepokoju?

- “Martwię się o wszystko, jestem spięta i rozdrażniona co zazwyczaj kończy się tym, że wybucham w stosunku do dzieci.”
- “Już przed dotarciem na miejsce, zaczynam się martwić wszystkimi rzeczami, które mogą pójść źle. Kiedy już jestem na miejscu, moje serce zaczyna bić jak szalone, dostaję nóg jak z waty i wiem, że zrobię z siebie pośmiewisko. Muszę uciekać.”
- “Czuję jakbym miała coś w gardle. Mam suche usta, nie mogę dobrze przełykać i zaczynam panikować. Mam wrażenie, że zaraz przestanę oddychać.”
- Mój umysł zaczyna przetwarzać informacje z szaloną prędkością, a ja zużuję, że zaraz stracę kontrolę lub oszaleję.”

Oto typowe doświadczenia osób cierpiących z powodu niepokoju. Jeśli cierpisz na tą dolegliwość, sam/a możesz doświadczać takich myśli. Czasami możliwe jest cierpienie z powodu niepokoju i nawet nie zdawanie sobie z tego sprawy, szczególnie jeśli nie uważasz się za niespokojną osobę. Ludzie często mylą objawy niepokoju z chorobą fizyczną. Z tego powodu, pierwszym krokiem nauczania się, jak radzić sobie z niepokojem jest rozpoznanie czy niepokój jest dla Ciebie problemem.

Niepokój może mieć wpływ przynajmniej na cztery różne sposoby.
Wpływa na :

- to jak się czujemy.
- sposób w jaki myślimy.
- to jak działa nasze ciało.
- sposób w jaki się zachowujemy.

By sprawdzić czy cierpisz z powodu niepokoju, proszę zaznaczyć, których z tych objawów doświadczasz regularnie:

Jak się czujesz:

- ☐ Niepokój, nerwowość, obawę, strach.
- ☐ Uczucie, że coś strasznego się wydarzy.
- ☐ Napięcie, stres, niespokojność, uczucie bycia na krawędzi.
- ☐ Nierzeczywistość, dziwnie, odosobniony/na
- ☐ Spanikowany/na

Jak Myślisz:

- ☐ Ciągłe się martwię.
- ☐ Nie mogę się skoncentrować.
- ☐ Wyścig myśli.
- ☐ Umysł skacze z jednej rzeczy na inną.
- ☐ Wyobrażam sobie najgorsze i ciągle o tym myślę.

Częste myśli:

- ☐ "Tracę kontrolę".
- ☐ "Łamię się".
- ☐ "Zemdleję".
- ☐ "Moje nogi zaraz odmówią mi posłuszeństwa".
- ☐ "Dostanę ataku serca".
- ☐ "Zrobię z siebie pośmiewisko".
- ☐ "Nie dam rady".
- ☐ "Muszę się stąd wydostać".

Co się dzieje z Twoim ciałem:

- ☐ Serce łomocze, skacze Ci puls.
- ☐ Klatka piersiowa staje się jakby za mała lub bolesna.
- ☐ Uczucie mrowienia lub odrętwienie
- ☐ palców u rąk i nóg.
- ☐ Burczenie w brzuchu lub popularne uczucie 'motyli'.
- ☐ o Konieczność wizyty w toalecie.
- ☐ Brak tchu.
- ☐ Napięcie mięśni.
- ☐ Ogólny ból ciała.
- ☐ Pocenie się.
- ☐ Zmiana sposobu oddychania.
- ☐ Zawroty głowy,

Co robisz:

- ☐ Chodzisz w tą i z powrotem.
- ☐ Zaczynasz czynność i jej nie kończysz.
- ☐ Nie potrafisz usiąść i się zrelaksować.
- ☐ Ciągłe w ruchu.
- ☐ Mówisz szybko i więcej niż zwykle.
- ☐ opryskliwy/a i podirytowany/a
- ☐ więcej pijesz
- ☐ palisz więcej
- ☐ jesz więcej lub mniej
- ☐ unikasz niepokojących sytuacji

Jeśli regularnie odczuwasz niektóre lub wszystkie te symptomy oznacza to, iż najprawdopodobniej cierpisz na ciągły niepokój.

Czym jest niepokój?

Niepokój to uczucie, kiedy nasze ciało reaguje na strach lub sytuację zagrożenia. Zostało to nazwane walką lub reakcją ucieczki. Jest to zwyczajnie przygotowanie Twojego ciała do walki z zagrożeniem lub najszybszej ucieczki od niebezpieczeństwa. Celem fizycznych objawów niepokoju jest przygotowanie Twojego ciała, by poradziło sobie z zagrożeniem.

By zrozumieć co dzieje się z Twoim ciałem, wyobraź sobie, że zostałeś/aś zaatakowany/na. Jak tylko uświadomisz sobie niebezpieczeństwo, Twoje mięśnie napinają się gotowe do akcji. Serce bije szybciej, by dopompować krew do mięśni i mózgu, gdzie jest najbardziej potrzebna. Oddychasz szybciej by zapewnić tlen, który jest niezbędny by mieć energię. Pociśz się, by Twoje ciało się nie przegrzało. Zasycha Ci w ustach i możesz odczuwać 'motyle' w brzuchu. Jeśli zdasz sobie sprawę, że atakującą osobą jest tak naprawdę Twój przyjaciel, uczucie znika, ale możesz czuć się roztrzęsiony/a i zmęczony/a przeżytym doświadczeniem.

Walka lub reakcja ucieczki jest podstawowym systemem, który prawdopodobnie swój początek bierze z czasów jaskiniowców i jest obecny w świecie zwierząt, gdyż od niego zależy ich przetrwanie. Na szczęście obecnie, niezbyt często stajemy w obliczu życiowych lub śmiertelnych zagrożeń, ale niestety wielu stresów z którymi musimy się zmierzyć, nie możemy zwalczyć ani od nich uciec, więc symptomy nie pomagają. W rzeczywistości często sprawiają, że czujemy się gorzej, szczególnie jeśli ich nie rozumiemy.

Co powoduje niepokój?

Jest wiele powodów przez które osoba staje się niespokojna.

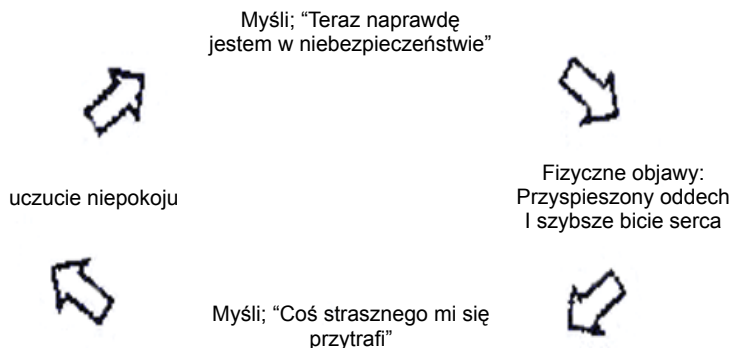
- niektórzy mogą mieć niespokojną osobowość i są nauczeni się martwić.
- inni mogli przeżyć serię stresujących doświadczeń w życiu, jak na przykład rozwód, redukcję etatów, żałobę.
- inni mogą żyć pod stałą presją w pracy lub w domu, z powodu problemów rodzinnych lub finansowych.



Co powoduje utrzymywanie się uczucia niepokoju?

Czasami niepokój może trwać przez dłuższy okres czasu i stać się życiowym problemem. Może być to spowodowane wieloma czynnikami:

1. Jeśli ktoś ma niespokojną osobowość i jest lękliwy, wtedy osoby te będą prawdopodobnie przyzwyczajone do uczucia niepokoju.
2. Czasami ludzie są pod ciągłym stresem przez kilka lat co oznacza, że przyzwyczaili się do uczucia niepokoju.
3. **Błędne koło niepokoju** - jako że cielesne symptomy niepokoju mogą być przerażające, niezwykcyjne i niemiłe, ludzie często reagują myśląc, że fizycznie im coś dolega lub że coś naprawdę okropnego im się przydarzy. To samo w sobie powoduje więcej symptomów i tak tworzy się błędne koło.



4. **"strach przed strachem"** - Osoba, która doświadczyła niepokoju w pewnej sytuacji, może zacząć przewidywać uczucie niepokoju i zacząć bać się objawów samych w sobie, co tak naprawdę tworzy objawy, których się boi.

nadchodzące objawy strachu przed niepokojem ⇔ powody objawów cielesnych



5. Unikanie - kiedy pojawi się błędne koło wraz z wieloma niepokojącymi myślami potęgującymi objawy niepokoju, unikanie często jest używane, jako sposób radzenia sobie z problemem. Naturalne jest unikanie czegoś co jest niebezpieczne, ale większość rzeczy, których unikają ludzie cierpiący z powodu niepokoju, w rzeczywistości wcale nie jest niebezpieczne, jak np. zatłoczone miejsca, sklepy, autobusy, jedzenie na mieście, rozmawianie z innymi ludźmi itp. Rzeczy te, nie tylko nie są niebezpieczne lecz wręcz niezbędne. Unikanie ich może sprawić, że życie stanie się ciężkie i niedogodne. Ten rodzaj unikania może również spowodować dużą utratę pewności siebie co w wpływa na to, jak się czujesz sam/a ze sobą, co w rezultacie powoduje większy niepokój - kolejne błędne koło!

Podsumowując:

- Niepokój jest często odpowiedzią organizmu na stres, choć niektórzy mogą być odrobinę bardziej skłonni do niepokoju i obaw niż inni.
- Kiedy cierpimy z powodu niepokoju, mimo iż może być to nieprzyjemne, jest to normalna odpowiedź naszego ciała na niebezpieczeństwo lub zagrożenie i nie jest to niebezpieczne.
- Objawy niepokoju są częścią walki i reakcji ucieczki, a ich celem jest pomoc w przyspieszeniu naszego działania.
- Niepokój staje się problemem kiedy objawy są:
 - * uciążliwe i nieprzyjemne;
 - * utrzymują się za długo;
 - * sprawiają, że martwimy się, że jest z nami coś naprawdę niedobrego;
 - * przeszkodą w robieniu tego co byśmy chcieli.
- niepokój często staje się błędnym kołem, kiedy nasze objawy, myśli i zachowanie utrzymują ciągły niepokój.

Poświęć chwilę, próbując podać sposoby na to by Twój niepokój narastał.

1). niemiłe/niepokojące objawy, których doświadczasz;

2). Twoje myśli i przekonania na temat tych objawów;

3). codzienne czynności, których unikasz;

4). stres w Twoim życiu w chwili obecnej.

Jak mogę lepiej kierować moim niepokojem?

Jak już powiedzieliśmy, niepokój nie jest chorobą, więc nie można go wyleczyć. Jeśli wrócimy do rozważań nad błędnym kołem, znajdziemy sposoby by zmniejszyć nasz niepokój i jak go kontrolować. Możemy popracować nad czterema różnymi zagadnieniami:

1. **Lepiej zrozumieć nasz niepokój.**
2. **Zredukować objawy fizyczne.**
3. **Modyfikować myśli dotyczące niepokoju.**
4. **Zmieniać nasze zachowanie związane z niepokojem.**

1. Zrozumieć niepokój - Możesz mieć już jakieś pojęcie o tym, co powoduje Twój niepokój. Ten akapit będzie radą jak przełamać błędne koło, które podtrzymuje niepokój. Zanim jednak to zrobisz, bardzo przydatne jest byś lepiej zrozumiał/a swój własny niepokój. Czy Twój niepokój jest związany z określonymi sytuacjami, miejscami lub osobami, czy jest gorzej w poszczególnych porach dnia, czy Twoje obawy są uzasadnione i zaniepokoiłyby inną osobę? Podane niżej ćwiczenia powinny pomóc Ci lepiej zrozumieć Twój niepokój.

- i) **Pamiętnik niepokoju** - przez dwa tygodnie (lub dłużej, jeśli wolisz) prowadź pamiętnik każdej godziny Twojego niepokoju i poziom jego aktywności. Oceń swój niepokój w skali 0-10. Zapisz wszystko co wyda Ci się istotne. Czy byłeś/aś w domu czy w pracy, kto był z Tobą, co robiłeś/aś, o czym myślałeś/aś? Może to uświadomi Ci, w jakich sytuacjach towarzyszy Ci uczucie niepokoju lub, że tak na prawdę starasz się go unikać. Jaki jest Twój średni poziom stresu? Ta informacja pomoże Ci w radzeniu sobie z Twoim niepokojem.
- ii) Jeśli uświadomisz sobie, że masz problem lub realną obawę, która według Ciebie może powodować Twój niepokój, myślenie analityczne mające na celu rozwiązanie problemu może pomóc.

Dobrym sposobem by zacząć jest przelanie na papier swojego problemu. Zdefiniuj go tak dokładnie, jak to tylko możliwe, np. "nigdy nie mam pieniędzy" jest zbyt ogólne, natomiast "Jestem winna 3000 funtów różnym firmom kredytowym" jest bardziej pomocne. Następnie zapisz ile tylko możesz sposobów na rozwiązanie problemu. Nie istotne jest jak niepoważne mogą Ci się wydawać, najważniejsze by wypisać ich jak najwięcej. Zastanów się jak rozwiązałeś/aś podobne problemy w przeszłości. Zapytaj przyjaciela, co zrobiłby na Twoim miejscu.

Przemyśl jakiej rady udzieliłbyś swojemu przyjacielowi, gdyby miał taki sam problem, przykładowe rozwiązania;

- Skonsoliduj wszystkie długi w jedną pożyczkę z niższym oprocentowaniem;
- Ustal wysokość raty względem swoich możliwości;
- Spotkaj się z doradcą kredytowym;
- Znajdź pracę na pół etatu;
- Sprzedaj samochód.

Jeśli masz problem, który może powodować niepokój spróbuj opisać go poniżej;

Wypisz potencjalne rozwiązania, ile tylko przyjdzie Ci do głowy:

Wybierz, co Twoim zdaniem wydaje się najlepszym rozwiązaniem i zapisz krok po kroku, co należy zrobić by osiągnąć cel. Kto może pomóc? Co może pójść źle? Często warto zastanowić się "Co najgorszego może się wydarzyć?" Jeśli stworzysz plan działania by sobie z tym poradzić, może zmniejszyć to Twój niepokój.

Podczas tworzenia plan zwalczania problemu, który Cię niepokoi od pewnego czasu, pomocne będzie przedyskutowanie tego z przyjacielem lub lekarzem.

Stresujący tryb życia - ogólne porady

W obecnych czasach życie potrafi być stresujące i łatwo doprowadzić do nagromadzenia się presji psychicznej. Nie zawsze możemy kontrolować stres pochodzący z zewnątrz, ale potrafimy zredukować presję, którą sami na sobie wywieramy;

- Spróbuj zidentyfikować sytuację, które są dla Ciebie stresujące przez zwrócenie uwagi na początkowe napięcie,
- Podejmij kroki by zablokować te sytuacje, które są dla Ciebie stresujące,
- Upewnij się, że masz czas na rzeczy z których czerpiesz przyjemność,
- Znajdź sobie relaksujące hobby,
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu,
- Jedz według odpowiednio zbalansowanej diety,
- Ćwicz regularnie
- Naucz się odpoczywać

2. Zmniejszenie objawów fizycznych – Relaksacja

W celu zmniejszenia licznych objawów fizycznych, przydatne jest nauczenie się zwalczania ich w zarodku, przez rozpoznawanie wczesnych objawów napięcia.

Jak już rozpoznasz wczesne znaki napięcia, możesz zapobiec uczuciu niepokoju, używając licznych technik relaksacyjnych. Niektórzy ludzie potrafią relaksować się poprzez ćwiczenia, słuchanie muzyki, oglądanie telewizji lub czytanie książek.

Dla innych bardziej pomocny jest zestaw ćwiczeń do powtarzania. Niektórym relaksacja i yoga bardziej pomagają, innym odpowiada kasetą video. Po taką kasetę zwróć się do swojego lekarza lub poszukaj w sklepie.

Relaksacja jest umiejętnością jak każda inna, której trzeba się nauczyć co wymaga czasu. Podane ćwiczenia uczą głębokiej relaksacji mięśni, która dla wielu ludzi okazała się pomocna w zmniejszeniu ogólnego poziomu napięcia i niepokoju.

Głęboka relaksacja mięśni - bardzo pomocne jest przeczytanie instrukcji zanim przystąpisz do ćwiczeń i uczyć się ich stopniowo. Zacznij od wybrania ciepłego, wygodnego miejsca, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Wybierz porę dnia, w której czujesz się najbardziej zrelaksowany. Połóż się w wygodnej pozycji i zamknij oczy. Skoncentruj się na oddychaniu przez kilka minut, oddychając wolno i spokojnie: Wdech na dwa-trzy i wydech na dwa - trzy. Powtarzaj sobie słowa 'spokój' i

'relaks' podczas wydechu. Ćwiczenia relaksacyjne oddziałują na różne partie mięśni ucząc Cię najpierw napinać, a potem rozluźniać. Powinieneś brać oddech podczas napięcia mięśni i wydychać podczas rozluźniania. Zaczynij od dłoni, zaciśnij mocno najpierw jedną. Pomyśl o napięciu jakie stworzyło się w mięśniach ramienia i przedramienia.

Wytrzymaj kilka sekund po czym rozluźnij rękę. Zastanów się nad różnicą między napięciem a relaksacją. Możesz odczuć delikatne mrowienie co jest normalne podczas nauki relaksacji.

Zrób to samo z drugą ręką.

Za każdym razem kiedy rozluźniasz mięśnie, zastanów się jakie uczucie temu towarzyszy. Nie rozluźniaj się na siłę, po prostu odpuść napięcie. Pozwól rozluźnić się Twoim mięśniom tak bardzo jak tylko możesz. Zastanów się nad różnicą jak się czujesz kiedy są rozluźnione, a kiedy są spięte. Następnie wykonaj te ćwiczenia dla innych partii Twojego ciała. Za każdym razem napnij je przez kilka sekund a następnie rozluźnij. Przemyśl jak czujesz się kiedy są napięte i kiedy są rozluźnione.

Pomocne jest powtarzanie powyższego ćwiczenia według tej samej kolejności, wykonując je na kolejnych grupach mięśni;

- Dłonie - napnij a następnie rozluźnij.
- Ramiona - zegnij rękę w łokciu i napnij ramiona. Zauważ napięcie szczególnie w bicepsie. Pamiętaj, wytrzymaj kilka sekund i rozluźnij mięśnie.
- Kark - odchyl głowę do tyłu i powoli wykonaj krążenia głowy od ramienia do ramienia. Zwróć uwagę jak przesuwają się napięcia. Następnie ustaw głowę w wygodnej pozycji.
- Twarz - Znajdziesz na niej wiele mięśni, ale skoncentruj się na czole i szczęce. Zaczynij od zmarszczenia brwi, a potem rozluźnij czoło. Możesz również unieść brwi, a następnie je rozluźnić. Kolejno zaciśnij szczękę, i zwróć uwagę na różnicę kiedy ją rozluźnisz.
- Klatka piersiowa - weź głęboki wdech, zatrzymaj powietrze przez kilka sekund, i zastanów się jak się czujesz kiedy je wypuścisz. Oddychaj normalnie.
- Brzuch - napnij mięśnie brzucha tak mocno jak tylko potrafisz a następnie się zrelaksuj.
- Pośladki - ściśnij je, a następnie rozluźnij.
- Nogi - wyprostuj je a następnie ściągnij palce w stronę tułowia, potem rozluźnij.

Zakończ energicznie poruszając palcami u stóp.

Może okazać się pomocne by przyjaciel czytał Ci instrukcję.
Nie staraj się za bardzo, pozwól sobie na tyle, ile możesz.

By relaksacja odniosła największy skutek musisz:

- Ćwiczyć codziennie.
- Zacząć używać relaksacji w codziennych sytuacjach.
- Nauczyć się rozluźniać bez napinania mięśni.
- Używaj części relaksacji by pomóc sobie w trudnych sytuacjach, np. kontroluj oddech, oddychaj wolno.
- Zaczniij prowadzić bardziej zrelaksowany tryb życia.

To ćwiczenie relaksacyjne jest dostępne na kasecie u Twojego lekarza pierwszego kontaktu.

Pamiętaj, że relaksacja jest umiejętnością, która wymaga czasu by ją zdobyć. Zapisuj jak niespokojna/ny się czujesz przed i po relaksacji w skali od 1-10.

Kontrolowane oddychanie

Przyspieszony oddech - Typowym objawem gdy osoba się niepokoi jest zmiana tępa oddychania. Osoba może zacząć łykać powietrze, w obawie przed uduszeniem, lub może zacząć oddychać bardzo szybko. Powoduje to zawroty głowy i głębszy niepokój.

Spróbuj rozpoznać czy przydarza Ci się taka sytuacja i spowolnij swój oddech. Uregulowanie oddechu przez wdech na dwa- trzy, wydech dwa-trzy sukcesywnie unormuje Twój oddech. Niektórym pomaga używanie drugiej ręki do mierzenia czasu oddychania. Innym pomaga oddychanie przy użyciu papierowej torby lub zakrywanie nosa i ust dłońmi. Jeśli ma to pomóc, należy dobrze zakryć usta i nos.

By unormować oddech należy wolno oddychać lub oddychać do papierowej torby przez przynajmniej trzy minuty.

Odwrócenie uwagi

Objawy często ustępują, jeśli odwrócisz od nich swoją uwagę. Spróbuj rozejrzeć się wokół siebie. Obserwuj wszystko dokładnie, numery rejestracyjne, jakie ludzie noszą obuwie, przysłuchuj się rozmowom. Musisz odwrócić swoją uwagę przynajmniej na trzy minuty by objawy zaczęły ustępować.

Podczas gdy relaksacja, ćwiczenia w oddychaniu i technika odwracania uwagi może pomóc zmniejszyć niepokój, najważniejsze jest by zdać sobie sprawę, że niepokój nie jest groźny ani niebezpieczny. Nawet jeśli nie używalibyśmy zaproponowanych technik, nic złego by się nie stało. Niepokój nie może nam wyrządzić krzywdy, ale może być niekomfortowy. Sugerowane sposoby mogą pomóc zredukować ten dyskomfort.

3. Modyfikuj swoje myśli dotyczące niepokoju

Poznaliśmy już jaką rolę odgrywają nasze myśli w napędzaniu błędnego koła niepokoju. Czasem mogą one także tworzyć obrazy w twoim umyśle.

Na przykład, wyobraź sobie, że pewnego dnia podbiegasz do autobusu. Nagle czujesz ból w klatce piersiowej i nie możesz złapać oddechu. Myśl krążąca w twojej głowie to; "Mam atak serca". Ta myśl jest oczywiście przerażająca, więc Twoje serce zaczyna bić szybciej i zaczynasz myśleć, "coś naprawdę niedobrego musi się dzieć z moim sercem". Możesz wyobrażać sobie pędzący ambulans i siebie na noszach.

Zastanów się teraz nad podanymi pytaniami i zapisz odpowiedzi;

1. Jakie myśli najczęściej kołaczą Ci się w głowie kiedy czujesz niepokój?
2. Wyobrażasz sobie co może się stać?
3. Czy są takie myśli, które sprawiają, że czujesz się gorzej?

Często nie łatwo jest zdefiniować o czym myślisz, co tylko pogłębia Twój niepokój.

Myśli, które powodują niepokój mogą pojawić się i zniknąć w mgnieniu oka, jak również osoba może się do nich już przyzwyczaić na tyle, że staną się automatyczne.

Mogą być na tyle znajome, że czujesz jakby były częścią Ciebie.

Postaraj się prowadzić pamiętnik przez dwa tygodnie. Zapisuj swoje myśli w każdej sytuacji kiedy czujesz niepokój.

Następnie postaraj się wyobrazić sobie ostatni raz kiedy czułaś/eś niepokój. Postaraj się przeanalizować go jak film, w najdrobniejszych szczegółach. Sprawdź czy potrafisz w tej chwili zapisać jakieś przerażające myśli.

Pamiętaj każda myśl się liczy. Nie ma za błahej ani za mało ważnej myśli. Nawet "Och nie" czy "i znowu się zaczyna" może zwiększyć napięcie i niepokój. Niektóre są jak nieprzyjemne obrazy w twoim umyśle.

Przerażające myśli;

Po tym jak uświadomisz sobie o czym myślisz, możesz zacząć zwalczać błędne koło.

W szczególności, zapytaj sam siebie;

1. Czy przesadzam, np. 'Wszystko musi iść źle, zawsze tak jest'.
2. Czy pochopnie wyciągam wnioski, np. Czuje ból w klatce piersiowej dlatego muszę mieć atak serca".
3. Czy skupiam się tylko na złych rzeczach, np. "Miałam naprawdę zły dzień wczoraj"(nie zwracając uwagi na to, że był poprzedzony kilkoma dobrymi).

Użyj tych pytań by samemu na nie odpowiedzieć. Dobrym sposobem jest podzielenie kartki na dwie części; myśli, które potęgują uczucie niepokoju i te bardziej racjonalne, np.

Niepokojące myśli

Racjonalne myśli

Jeśli mam zawroty głowy oznacza to, że zaraz zemdleję.

Zdarzyło mi się już to w przeszłości i nie zemdlałam. A kiedy rzeczywiście zemdlałam, czułam się wtedy zupełnie inaczej.

Tracę zmysły.

eszcze nie oszalałam/em, a lekarz mówił mi, Jże niepokój to nie szaleństwo.

Zapisz kilka swoich myśli i tyle odpowiedzi ile tylko przyjdzie Ci do głowy. To pytanie również może pomóc. Co poradziłbyś przyjacielowi gdyby myślał w ten sposób?

Celem jest szybsze 'wyłapywanie' myśli dotyczących niepokoju i niemal natychmiastowej odpowiedzi na nie. Wymaga to dużej praktyki, ale naprawdę pomaga.

4. Zmiana zachowania związanego z niepokojem

- postaraj się rozpoznać te zachowania i jeśli to możliwe, postaraj się hamować je, nie wszystkie na raz, lecz stopniowo.
- ustanawiaj sobie małe cele. Wypisz te zachowania, które chciałbyś/chciałabyś powstrzymać. Zaczniij od najłatwiejszych i odznaczaj te, które udało Ci się powstrzymać.
- Ludzie często uciekają od sytuacji, które ich niepokoją. Zamiast uciekać, spróbuj stopniowo wydłużać czas w niepokojącej sytuacji.

Niepokój często dochodzi do punktu krytycznego, a następnie naturalnie odchodzi. Jeśli pozostaniesz w sytuacji niepokoju, jak myślisz co się stanie z Twoim niepokojem? Ludzie często myślą, że będzie się pogarszał, co jest nieprawdą. Zacznie się zmniejszać, aż w końcu ustąpi całkowicie.

- Ludzie nie tylko unikają i próbują uciekać od stresujących sytuacji, ale i często skupiają się na rzeczach, które wzmagają ich poczucie bezpieczeństwa np. opierają się na wózku na zakupy, potrzebują się położyć. Podane 'bezpieczne zachowania' mogą pomóc w danej chwili, ale pozwalają by nasz niepokój się utrzymywał, ponieważ zaniepokojona osoba nigdy nie nauczy się, że nic strasznego by się nie stało, gdyby nie było tam wózka na zakupy. Wyobraź sobie również, jak przerażające mogłoby być gdyby nie było wolnego wózka.
- postaraj się wykonywać rzeczy, by przetestować czy Twoje niepokojące myśli są realne, np.: "Czy naprawdę bym zemdląła gdybym stąd nie wyszła?"

Bardzo istotne jest by zrozumieć, że im bardziej czegoś unikamy, tym trudniej będzie nam to pokonać, co przyniesie jeszcze większy niepokój.

Jakie leczenie jest dostępne dla cierpiących na niepokój?

- większości ludziom pomóc może ten poradnik.
- Twój lekarz rodzinny lub pielęgniarka może również służyć pomocą jak radzić sobie z niepokojem.
- okazjonalnie lekarz może przepisać tabletki. Powinny być zażywane jedynie przez krótki okres czasu by pokonać specyficzne sytuacje wywołujące niepokój.
- Lekarz pierwszego kontaktu może również skierować na spotkanie z psychologiem zdrowotnym lub doradcą, jeśli Twój niepokój nie ustępuje podczas ćwiczeń samopomocy.
- Grupy kontrolowania niepokoju lub zajęcia zbiorowe często są organizowane w lokalnych ośrodkach zdrowia lub centrach zdrowotnych w Twojej komunie.

Gdzie mogę znaleźć pomoc, jeśli podejrzewam, że cierpię na częste uczucie niepokoju?

Przede wszystkim ,mamy nadzieję, że użyjesz wskazówek z tego poradnika. Powinno okazać się to pomocne. Jeśli po zastosowaniu się do porad z tej broszury nadal będziesz potrzebował pomocy, powinieneś przedyskutować to ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu, który doradzi Ci odpowiednie leczenie i poinformuje o dodatkowych lokalnych ośrodkach pomocy. Jest wiele poradników jak pomóc sobie samemu, które inne osoby uznały za pomocne. Książki te możesz znaleźć w lokalnej bibliotece.

Helen Kennerley; (1997) "Pokonywanie niepokoju" (Overcoming anxiety)
Robinson London

David Burns; (1980) "Podręcznik dobrego samopoczucia" (The Feeling Good Handbook) New American Library

Dr Clair Weeks; "Samopomoc dla Twoich nerwów".

Susan Jeffers: "Czuj strach a mimo to, zrób to"

Poniższe organizacje i telefony mogą być również pomocne;

- CRUSE linia dotycząca żałoby - linia dla ludzi dotkniętych żałobą i tych opiekujących się żałobnikami, telefon; 0870-1671677
- Infolinia Umysłu; 08457660163.
- Krajowa Linia dla zadłużonych; pomoc dla wszystkich zadłużonych lub zaniepokojonych możliwością zadłużenia, telefon; 0808 8084000 (bezpłatna)
- Związek - Pomoc w problemach małżeńskich i związkach; telefon 08451304010 (lokalna taryfa)
- Bez paniki - Krajowa Organizacja Samopomocy dla cierpiących na fobie, niepokój, panikę. Pomocna Linia 01952 590545. Biuro; 01952 590005.
- Narodowy Fundusz Zdrowia (NHS). Bezpłatna 24 godzinna linia pomocy. Lokalny koszt rozmowy; 0845 4647.

Różne rodzaje niepokoju

Ten poradnik ma pomoc w walce z generalnym niepokojem. Istnieje wiele rodzajów specyficznego niepokoju jak i inne problemy powiązane z niepokojem. Podane informatory również mogą okazać się pomocne;

- **niepokój towarzyski** - strach przed przebywaniem wśród innych ludzi.
- **zespół obsesyjno - kompulsywny** - konieczność ciągłego wykonywania pewnych czynności.
- **Zespół paniki** - Dolegliwość częstych ataków niepokoju, których nie można przewidzieć.
- **Depresja** - kiepski nastrój i brak energii.
- **Radzenie sobie ze stresem.**

Wymienione informatory można znaleźć w lokalnym ośrodku zdrowia. Zapytaj o nie Twojego lekarza, Doradcy zdrowotnego, pielęgniarki rejonowej, lub recepcjonistki.

Jeśli podejrzewasz, że możesz mieć problem - zapytaj!

