

JAK SKUTECZNIE POKONAĆ LĘK I ATAKI PANIKI

dr Jill Weber

JAK SKUTECZNIE POKONAĆ LĘK I ATAKI PANIKI

.....

Proste techniki, które pomogą
samodzielnie wyeliminować stres,
bezsenną i lęk społeczny

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Marcin Masłowski
ZDJĘCIE AUTORKI: Stacy Vaeth Photography

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-864-2

Tytuł oryginału: *Be Calm: Proven Techniques to Stop Anxiety Now*

Copyright © 2019 by Althea Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Przewodnik szybkiego startu	6
Rozdział pierwszy: Czy lęk rządzi twoim życiem?	13
CZĘŚĆ I: UCZUCIA	24
Rozdział drugi: Twoje emocje	27
Rozdział trzeci: Twoje ciało i doznania fizyczne	49
Rozdział czwarty: Narzędzia do pracy	71
CZĘŚĆ II: ZACHOWANIE	84
Rozdział piąty: Unikanie i ucieczka	87
Rozdział szósty: Akceptacja i odpowiednie podejście	109
Rozdział siódmy: Narzędzia do pracy	131
CZĘŚĆ III: MYŚLI	144
Rozdział ósmy: Myśli kontra rzeczywistość	147
Rozdział dziewiąty: Oderwanie się od własnych myśli	175
Rozdział dziesiąty: Narzędzia do pracy	199
CZĘŚĆ IV: POZOSTAŃ NA SZLAKU	212
Rozdział jedenasty: Droga przed nami	215
Rozdział dwunasty: Budowanie sieci wsparcia	225
Źródła	235
Bibliografia	237
O Autorce	239

PRZEWODNIK SZYBKIEGO STARTU

Książka przedstawia różnorodne strategie i techniki, które okazały się skuteczne w zmniejszaniu lęku i jego najbardziej niepokojących objawów. Dowolna ze strategii, którą zdecydujesz się stosować, pomoże ci w zmniejszeniu niepokoju, podzieliłam je jednak na podstawie charakterystycznych objawów, których dotyczą. Przewodnik ten poprowadzi cię prosto do zestawu strategii, które pomogą ci uporać się z ostrymi przypadkami pogorszenia konkretnych objawów, a także sytuacjami wywołującymi lęk.

Część I: Uczucia

Przejdź do strategii zaczynających się na stronie..., jeśli odczuwasz silne emocjonalne lub fizyczne objawy lęku.

- Złość/drażliwość
- Smutek
- Poczucie beznadziejności/rozpacz
- Bezsenność
- Wahania nastroju
- Przyspieszone bicie serca
- Dusznosc
- Zawroty głowy
- Zaburzenia żołądkowe

Część II: Zachowanie

Przejdź do strony ..., jeśli lęk skłania cię do zachowania w sposób, który ci się nie podoba lub który powoduje problemy w twoim życiu. Część II będzie pomocna w przypadkach, kiedy niepokój sprawia, że:

- unikasz aktywności, które sprawiały ci przyjemność,
- unikasz pewnych osób,
- często porzucasz swoje plany,
- idziesz na zwolnienie, żeby uniknąć stresujących wydarzeń, takich jak na przykład prezentacje,
- czujesz się niezdolny do wykonywania rutynowych czynności takich jak jazda samochodem czy wyjście do sklepu,
- zachowujesz się nietypowo w sytuacjach mogących powodować lęk, na przykład nie podchodzisz do przyjaciół i nie rozmawiasz z nimi na przyjęciach.

Część III: Myśli

Począwszy od strony... znajdziesz strategie, które pomogą ci ograniczyć błędne lub nieprzydatne myśli zajmujące twój umysł, kiedy czujesz lęk. Strategie skupiające się na sposobie myślenia pomogą ci, kiedy doświadczasz:

- chronicznego zamartwiania się,
- natrętnych lub galopujących myśli,
- myślenia katastroficznego (spełni się zawsze najgorszy scenariusz),
- dołujących myśli (na przykład: „Jestem w tym do niczego, więc równie dobrze mogę się poddać”),
- irracjonalnych przekonań (na przykład: „Jeśli nie wrócę sprawdzić piekarnika, mój dom spłonie”).

Witaj

Są takie momenty, w których każdy odczuwa niepokój! W ramach swojej praktyki psychologa klinicznego pracuję od piętnastu lat z pacjentami zmagającymi się z lękiem. Niektórzy przychodzą do mnie z wiarą, że ich stan może się poprawić. Inni idą na terapię niechętnie, przekonani, że nic nie ograniczy ich objawów paniki, zachowań unikowych czy ciągłego zamartwiania się. Ludzie, którym udaje się poprawić swoje funkcjonowanie, zwykle mają dwie wspólne cechy:

- 1.** Pewna ich część, nieważne jak mała, wierzy po prostu w poprawę.
- 2.** Uczą się skutecznych strategii zmniejszania lęku i wprowadzają je w życie.

Już sam fakt, że otworzyłeś tę książkę i doczytałeś do tego momentu, świadczy o tym, że jakaś część ciebie wierzy, że twoje objawy lękowe mogą się zmniejszyć, a jeśli chcesz uczciwie zaangażować się w analizę tego materiału i poważnie zastanowić się nad wpływem, jaki lęk wywiera na twoje życie, istnieje również część ciebie, która chce tej poprawy. Odwagi; masz już wszystko, czego potrzebujesz, aby zacząć radzić sobie z objawami lęku i prowadzić szczęśliwsze, bardziej satysfakcjonujące życie.

Jak korzystać z tej książki

Psychologia jest młodą nauką i jest jeszcze całkiem sporo rzeczy, których nie wiemy, *wiemy* jednak, jak leczyć lęk. Większość ludzi, którzy konsekwentnie korzystają z narzędzi psychologicznych zawartych w tej książce, odczuje ulgę. Moi pacjenci, którzy wykorzystują te metody, mówią mi, że chociaż nadal są świadomi swoich czarnych myśli, nie mają już one tak wielkiej władzy nad nimi. Zamiast czuć się tak, jakby fale oceanu wciągały ich w głębinę i musieli walczyć ciągle o swoje życie, zdają sobie sprawę, że mogą pływać swobodnie – nawet pośrodku wzburzonego morza. Dzięki narzędziom, które uzyskali, pokonują burzę i wiedzą, że fale w końcu opadną, a morze się uspokoi.

Strategie opisane w tej książce są proste do wdrożenia. Wszystkie są oparte na dowodach naukowych, co oznacza, że odpowiednie badania potwierdziły ich skuteczność. Są stosowane w terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), terapii akceptacji i zaangażowania (ACT, wymawiane jak słowo „act” – działaj) i ćwiczeń uważności (mindfulness).

Aby odczuć poprawę swojego stanu, nie trzeba koniecznie czytać tej książki od deski do deski. Najprawdopodobniej nie doświadczylesz całej gamy opisanych tutaj możliwych objawów lęku, więc możesz pominąć niektóre sekcje, w zależności od tego, jakich uczuć aktualnie doświadczasz. Mimo że ta książka nie jest podręcznikiem, zawiera wiele praktycznych strategii działania oraz sposoby na ich wdrożenie. W każdym z dziewięciu głównych rozdziałów książki znajdziesz sekcje zatytułowane „Wejdź głębiej”, które zawierają sugestie, jak

przenieść te strategie na wyższy poziom. (Będziesz potrzebował do tego notatnika lub dziennika). Strategie „Wejść głębiej” są opcjonalne, ale są również świetnym sposobem, żeby zmaksymalizować swoje osiągnięcia.

UWAGA: *Postaci pacjentów przedstawione w przykładach odzwierciedlają tak naprawdę cechy wielu osób, a ich imiona zostały zmienione w celu ochrony ich anonimowości.*

Pierwsze kroki

Przygotuj notatnik lub dziennik, aby móc zapisywać, swoje przemyślenia na temat strategii, gdy już je wypróbujesz. Notatki pomogą ci zastanowić się nad tym, czego właśnie się uczysz oraz jak nowe umiejętności mogą pomóc ci lepiej radzić sobie z lękiem. Im więcej ćwiczysz i piszesz o strategiach, tym szybciej staną się one automatycznymi odpowiedziami na czynniki wywołujące lęk.

Kiedy twój notes jest już gotowy i możesz zaczynać, poświęć chwilę, żeby zaplanować sobie harmonogram działań. Zastanów się, jak i kiedy chcesz pracować nad tym materiałem i w jaki sposób najlepiej dostosować to do codziennego rozkładu zajęć. Najlepszym sposobem, żeby naprawdę przyspieszyć zdobywanie nowych umiejętności, jest codzienna

praktyka, nawet jeżeli możesz poświęcić na to tylko kilka minut. Chodzi tu o to, by zastanowić się, jak zamierzasz włączyć tę książkę do swojej rutyny dnia codziennego.

Jeśli doświadczasz właśnie ostrego nasilenia konkretnych objawów, zachęcam do bezpośredniego przejścia do odpowiedniej części książki. Na przykład jeśli jesteś pochłonięty przez czarne lub natrętne myśli, zacznij od sekcji części III, „Myśli” (strona ...). Jeśli lęk sprawia, że unikasz ważnych wydarzeń lub osób, możesz zacząć od II, „Zachowanie” (strona ...). Jeśli zmagasz się ze swoimi uczuciami lub zdrowiem fizycznym, zacznij od części I (strona ...).

Aby osiągnąć długoterminowe cele, jakimi są trwała równowaga duchowa i wewnętrzny spokój, rozważ podzielenie materiału na małe, łatwe do postawienia kroki, aby w końcu przeanalizować całą książkę w tempie, które odpowiada twojemu trybowi życia.

Czy lęk rządzi twoim życiem?

Dlaczego zmagamy się z lękiem

Wąż na szlaku turystycznym, pistolet przystawiony do twarzy czy każde inne bezpośrednie zagrożenie twojego dobrego samopoczucia automatycznie uruchamia w tobie reakcję „walcz lub uciekaj”. Kiedy tak się dzieje, współczulny układ nerwowy uwalnia kaskadę hormonów, a w szczególności adrenalinę i epinefrynę. Te hormony stresu bardzo szybko powodują szereg zmian w organizmie, w tym podwyższenie ciśnienia krwi, przyspieszenie tętna, spowolnienie trawienia, widzenie tunelowe, drżenie i zwiększone napięcie mięśni. Wprowadza to twój organizm na wysokie obroty i przygotowuje cię na pełną fizyczną reakcję na niebezpieczeństwo. Wszystkie te zmiany zachodzą jednocześnie, umożliwiając skupienie się na jednej rzeczy – przetrwaniu.

Kiedy lęk jest uzasadniony, tak jak w przypadku węża lub pistoletu, taka reakcja fizjologiczna jest jak najbardziej normalna; przygotowuje nas do reakcji na potencjalne za-

grożenie. Nawet jeśli dostrzeżone niebezpieczeństwo *nie zagraża* życiu, lęk może nadal okazać się pomocny. Wyobraźmy sobie sytuację, w której uczeń musi uzyskać określoną liczbę punktów na teście, aby dostać się na studia medyczne. W tym przypadku lęk motywuje go do nauki, podjęcia kursu przygotowującego do testów i spędzania odpowiedniej ilości czasu nad egzaminami próbnymi. Strach przed porażką może dodać mu energii i skłonić do skupienia się na ciężkiej pracy, która go czeka. Osoba jadąca ruchliwą autostradą nagle doświadcza przyspieszonego tętna i zwiększonego przepływu krwi, gdy widzi, jak ktoś z piskiem opon zatrzymuje się na pasie obok niej. Natychmiastowy wzrost tętna przygotowuje ją do działania, aby mogła uniknąć niebezpieczeństwa, jeśli zajdzie taka potrzeba. Tego rodzaju reakcje lękowe nie zawsze muszą bezpośrednio ratować nasze życie, ale pozwalają na adaptację do warunków i zapewniają bezproblemowe funkcjonowanie.

Lęk staje się problemem, gdy reakcja walcz lub uciekaj jest wyzwalana przez sygnały, które w ogóle nie stanowią zagrożenia – ani pod względem fizycznym, ani w jakikolwiek inny sposób. Przykładem może być osoba, która obsesyjnie martwi się o swoje zdrowie, nawet wtedy, kiedy testy medyczne wykluczyły chorobę. Nie może ona w normalny sposób uczestniczyć w życiu i wchodzić w relacje z innymi ludźmi, bo jest cały czas zajęta myśleniem o tym, co może dziać się z jej zdrowiem. Lub weźmy na przykład osobę, która obawia się korzystania z publicznych toalet i ostatecznie unika wszelkich podróży służbowych, aby nie musieć konfrontować się z tym lękiem. Jeśli podróże są niezbędne

w jej pracy, kariera takiej osoby może być zahamowana lub nawet zakończona przez coś, u czego podstaw leży irracjonalny lęk.

Lęk to nie tylko problem przesadnych reakcji na wydarzenia dziejące się wokół nas; nasze reakcje lękowe mogą być wywoływane przez rzeczy, które istnieją tylko w naszych umysłach. Dzieje się tak, gdy zamartwiamy się i przewidujemy „a co, jeżeli...”; piszemy najgorsze scenariusze, które mogą nigdy się nie sprawdzić. Pomyślmy o osobie, która czuje się niepewnie i nieustannie martwi się możliwością popełnienia gafy towarzyskiej i wstydem, który to za sobą niesie. W końcu jej świat społeczny staje się coraz mniejszy. Może dojść do tego, że przestanie chodzić na imprezy towarzyskie i zamknie się na ludzi, nawet tych, których zna od dawna.

Jeżeli trzymasz w ręku tę książkę, to prawdopodobnie w jakiś sposób zmagasz się z lękiem, ale nadal możesz zastanawiać się, czy jest on dla ciebie problemem i na ile jest to problem poważny. Istnieje kilka ogólnych sposobów oceny, czy masz do czynienia lękiem mogącym stanowić poważny problem, czy tylko z normalnymi lękami, które pojawiają się od czasu do czasu w życiu.

Lęk pomaga w adaptacji do warunków, gdy pojawia się w odpowiedzi na chwilowe zagrożenie w twoim najbliższym otoczeniu, może jednak działać wręcz odwrotnie, gdy staje się chronicznym stanem napięcia i zmartwienia oraz prowadzi do zachowań unikowych, co negatywnie wpływa na twoje życie i funkcjonowanie.

Tabela na następnej stronie opisuje różnice między normalnym strachem a lękiem, który staje się problemem.

STRACH	LĘK
Strach jest skoncentrowany na teraźniejszości i ogólnie mówiąc, racjonalny, ponieważ jest reakcją na niebezpieczną sytuację lub wydarzenie.	Lęk koncentruje się na przyszłości i łatwo może stać się irracjonalny, ponieważ nie jest związany z rzeczywistymi wydarzeniami. Twoja wyobraźnia nieustannie wywołuje scenariusze „co, jeżeli...”.
Wszystko dzieje się tu i teraz. W domu jest pożar, a ty zastanawiasz się, jak go ugasić. Po wygaśnięciu ognia strach ustępuje.	Czujesz zmartwienie i dyskomfort, nawet jeśli nie jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie. Nie ma wyraźnego zagrożenia, nie ma też jasnego sposobu rozwiązania problemu.
Strach jest spowodowany rzeczywistymi zagrożeniami w świecie zewnętrznym, na przykład: utratą pracy, diagnozą medyczną, chorobą ukochanej osoby, groźbą krzywdy fizycznej, chęcią dobrego wykonania określonego zadania, takiego jak wygłoszenie przemówienia lub egzamin, pragnieniem zrobienia dobrego wrażenia na nowych znajomych.	Lęk nie jest najczęściej powodowany przez czynniki świata zewnętrznego, tylko przez twój własny umysł. Martwisz się potencjalnymi zagrożeniami, które mogą wystąpić lub nie, na przykład: „A jeśli mnie nie polubią?”, „A jeśli samolot się rozbije?”, „A jeśli nie będę mógł wyjść z kina?”, „A jeśli mnie nienawidzą?”, „A jeśli będę mieć atak paniki?”, „A jeśli zrobię z siebie głupka?”.

Co możemy z tym zrobić

Stowarzyszenie Anxiety and Depression Association of America szacuje, że 40 milionów ludzi cierpi na zaburzenia lękowe i są one najczęściej występującymi problemami sprawiającymi, że ludzie rozpoczynają terapię. Dzięki dziesiątkom lat badań wiemy bardzo dużo o tym, jak je leczyć. W rzeczywistości wszelkiego rodzaju objawy lękowe są bardzo podatne na leczenie, a ono może zapewnić osobom cierpiącym na zaburzenia lękowe trwałą poprawę. Ta książka daje dostęp do tych samych narzędzi, których używam w swojej praktyce psychologicznej, aby pomóc ludziom borykającym się ze wszystkimi typami objawów lęku.

Techniki przedstawione w tej książce pochodzą głównie z trzech naukowo sprawdzonych interwencji psychologicznych o udowodnionej skuteczności. Jako psycholog kliniczny, ale także jako osoba, która zмага się czasem z lękiem, osobiście odczułam poprawę dzięki zastosowaniu tych określonych metod, podobnie jak moi pacjenci. Wierzę, że ty również możesz to osiągnąć.

Badania i doświadczenie pokazały mi, że całościowe podejście polegające na obserwowaniu swoich myśli i akceptowaniu (co nie oznacza koniecznie lubienia!) lęku jako części swojego życia, a także uczenie się, jak być bardziej obecnym tu i teraz, są podstawowymi kluczami do zmniejszenia lęku i spokojniejszego życia.

Pojawienie się myśli lękowych staje się samonapędzającym procesem, który powoduje, że lęk, jaki czujemy, staje się

coraz większy. Możemy wykorzystać terapię poznawczo-behawioralną, aby zbadać i zmienić twoje myśli.

Strategie zaczerpnięte z terapii akceptacji i zaangażowania pomogą ci zachowywać się w odpowiedni sposób, aby prowadzić życie zgodne z twoimi podstawowymi wartościami i pragnieniami, niezależnie od chwilowego nastroju lub objawów lęku.

Kiedy dojrzejesz do zaakceptowania faktu, że wszyscy czasami odczuwamy cierpienie, zobaczysz, że uzyskasz dzięki temu więcej przestrzeni, aby odseparować się od konieczności prowadzenia ciągłej walki z lękiem. Poprzez ćwiczenia w każdym rozdziale strategii uważności łatwiej będzie ci skierować swoje myśli z powrotem do tu i teraz. Kiedy nauczysz się obserwować siebie i zachowywać choćby nieznaczny dystans do swoich doświadczeń lękowych, będziesz czuł się w mniejszym stopniu przytłoczony problemami, a w większym – zdolny do doświadczania radości i przyjemności w codziennym życiu.

Nawyki i neuroplastyczność

Nieustanna walka z lękiem może działać na nas tak demobilizująco, że możemy w końcu po prostu się poddać. Osoby zmagające się z lękiem mogą zacząć wierzyć, że to ich wrodzona cecha, podobnie jak na przykład wzrost lub kolor oczu, i nic nie mogą na to poradzić. Mimo to w rzeczywistości zmiany wprowadzane w naszym środowisku, połączone z uczeniem się nowych umiejętności, mają znaczący wpływ na lęk i mogą z czasem złagodzić jego objawy.

Neuronauka udowadnia, że wzrost neuronów i zmiany strukturalne w mózgu zachodzą w wyniku zdobywania nowych doświadczeń, a także w wyniku tego, w jaki sposób myślimy i jak się zachowujemy. Przykładem z życia może być tu decyzja, że chcesz zmienić swój nawyk podjadania tuż przed snem. Być może od lat jadłeś wtedy chipsy lub krakersy, ale teraz decydujesz się, żeby zastąpić je krojonymi warzywami. Twój plan ma solidne podstawy i jesteś gotowy, żeby zacząć, jednak jest mało prawdopodobne, że odniesiesz sukces, jeśli zastąpisz chipsy warzywami tylko raz w tygodniu lub co kilka tygodni. Jednak jeśli będziesz konsekwentnie jeść krojone warzywa każdej, a nawet przez większość nocy w tygodniu, twój mózg dostosuje się i nowy nawyk się utrwali.

Kiedy wystarczająco często powtarzasz nowe zachowanie (co nieustannie uruchamia tę samą ścieżkę neuronową), nowe doświadczenie staje się częścią systemu twojego mózgu na poziomie chemicznym. Zjawisko to nazywa się plastycznością neuronalną lub czasami plastycznością mózgu.

Wybierz swój potencjał wzrostu

Ludzie tacy jak ty, z podobnymi objawami i natężeniem lęku, mogli go pokonać, ponieważ uwierzyli, że jest to możliwe. Sprawdź, czy sam wysyłasz sobie wiadomości, które sugerują porażkę, jak na przykład wmawianie sobie, że jak byś się nie starał, to i tak nie możesz złagodzić swoich objawów. Samo pojawienie się takich myśli może spowolnić twój postęp. Wykorzystaj ten kwestionariusz oceny, aby sprawdzić, jak mocno wierzysz w swoją zdolność do rozwoju i osiągnięcia wewnętrznego spokoju – spokoju, na który zasługujesz i którego pragniesz. Jeśli twoje odpowiedzi często są na tak, postaraj się rozwinąć w sobie wiarę, że wolność od lęku jest możliwa do osiągnięcia.

1. Kiedy słyszę, że jakiś sposób myślenia lub zachowania złagodzi mój lęk, wycofuję się, myślę, że nic nie może mi pomóc lub że osoba, która to mówi, niczego nie rozumie.
2. Jeśli muszę ciężko nad czymś pracować, czuję, że coś jest ze mną nie tak.
3. Chcę pozostać taki jaki jestem, ale czuję się nieszczęśliwy w miejscu, w którym obecnie jestem.
4. Nie wierzę, że lękowe aspekty mojej osobowości, które przeszkadzają mi w życiu, można zmienić w wyniku zdobywania wiedzy i nowych doświadczeń.
5. Większość rzeczy, które robię, to walka o przetrwanie kolejnego dnia, a nie realizacja moich celów i pragnień.

6. Wolę tkwić w lęku niż uczyć się nowych sposobów radzenia sobie w życiu.

W trakcie pracy nad strategiami zawartymi w tej książce, prawdopodobnie zaczniesz wierzyć w swoją zdolność do rozwoju. Od czasu do czasu powracaj do tej oceny, aby zobaczyć, w jaki sposób rozwija się twoja wiara siebie. Z czasem spojrzysz wstecz i poczujesz się zarówno zaskoczony, jak i dumny ze swoich postępów.

PODSUMOWANIE

- Strach jest normalną reakcją organizmu na zagrożenie.
- Uczucie strachu przed czymś w swoim najbliższym otoczeniu pomaga w adaptacji do jego warunków.
- Wyobrażanie sobie sytuacji, które mogą się wydarzyć lub nie, przeszkadza w adaptacji do otoczenia.
- Lęk jest podatny na leczenie; twój stan może i powinien się poprawić.
- Mózg jest w stanie rozwijać się i zmieniać strukturalnie w wyniku nowych doświadczeń na przestrzeni czasu.
- Wiara w to, że masz kontrolę nad zmniejszeniem niepokoju i że ciężka praca się opłaci, robi różnicę! Na pewno ci się uda!