



CZĘŚĆ
3

SABINA
MIL

TRIKI NA ATAKI PANIKI

JAK ODKRYŁAM PRZYCZYNY NERWICY LĘKOWEJ
I ODZYSKAŁAM ŻYCIE



TRIKI
NA ATAKI
PANIKI 3

TRIKI **SABINA**
MIL
NA ATAKI
PANIKI 3

JAK ODKRYŁAM
PRZYCZYNY
NERWICY LĘKOWEJ
I ODZYSKAŁAM ŻYCIE

Z lęku rodzi się Twoja odwaga i siła.

Moim Wilczkom

SPIS TREŚCI

9 Wstęp

19 ETAP 1.

CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE

- 21 Lęk pokazał mi, że to, co czujemy, jest ważniejsze niż to, co myślimy
- 30 Lęk udowodnił mi, że nie jest o objawach
- 33 Lęk pokazał mi, że to ciało prowadzi grę
- 36 Lęk oddzielił myśli od faktów
- 45 Lęk pokazał mi, że to nie objawy są problemem, tylko ich interpretacja
- 48 Lęk pokazał mi, że emocje to fala, a nie problem
- 57 Lęk nauczył mnie dodawać „jeszcze”

63 ETAP 2.

MASZ WPŁYW

- 65 Lęk zmienił sposób, w jaki kieruję uwagą
- 73 Lęk pokazał mi, że uciekanie go wzmacnia
- 77 Lęk nauczył mnie wybierać, czego słucham
- 80 Lęk jako wzmacniacz – jak słyszy odbiorca?
- 94 Lęk uświadomił mi, że mam więcej, niż myślę
- 104 Lęk nauczył mnie, że spokój to kompetencja, a nie cecha
- 107 Lęk pokazał mi, że można warunkować spokój (tak samo jak lęk)
- 114 Lęk nauczył mnie, że nie muszę żyć tylko w trybie alarmu
- 120 Lęk nauczył mnie zmieniać problem w wyzwanie

135 ETAP 3.

TO NIE TYLKO OBJAWY

- 137 Lęk pokazał mi, że życie wbrew sobie ma swoją cenę
- 148 Lęk pokazał mi, czego naprawdę chcę od życia
- 158 Lęk ustawił moje granice we właściwym miejscu
- 173 Lęk pokazał mi, że nie muszę być jak wszyscy
- 177 Lęk obnażył, czym nie jest poczucie własnej wartości
- 186 Lęk uświadomił mi, że nie da się wyjść z tego samegou

195 ETAP 4.

PRZEBUDOWA ŻYCIA

- 197 Lęk nauczył mnie, czym jest odpoczynek
- 208 Lęk nauczył mnie dbać o swoje źródło szczęścia
- 214 Lęk nauczył mnie, że najcenniejszą walutą są złotówki
szczęścia
- 225 Lęk nauczył mnie na nowo definiować przyjaźń
- 230 Lęk zmienił sposób, w jaki traktuję siebie
- 235 Lęk pokazał mi, że nie muszę być tą osobą na zawsze
- 238 Lęk wydobył ze mnie kogoś, kto staje po mojej stronie

245 ETAP 5.

WYJŚCIE POZA LĘK

- 247 Lęk popchnął mnie poza strefę komfortu
- 254 Lęk przesunął mój punkt odniesienia
- 258 Lęk postawił mnie na nogi
- 274 Lęk pokazał mi, jak żyć tu i teraz
- 284 Lęk pokazał mi, że wdzięczność to narzędzie, a nie slogan
- 291 Lęk pokazał mi, jak żyć (po swojemu)
- 297 Lęk pokazał mi, że nie wszystko jest o mnie

305 ETAP 6.

NOWA PERSPEKTYWA

- 307 Lęk pokazał mi, że to nie tylko moja historia
- 348 Lęk stworzył Sabinę 2.0
- 357 Lęk nauczył mnie, że postęp nie wygląda tak, jak się
spodziewałam
- 364 Lęk pokazał, że im więcej napięcia, tym mniej opcji do wyboru

375 ETAP 7.

ZAKOŃCZENIE

- 377 Lęk nie znika, uczysz się działać mimo niego
- 384 Lęk pokazał mi, że to nie cierpienie jest w centrum
- 389 Epilog

WSTĘP

Ktoś sięgnie po tę książkę w momencie, kiedy naprawdę nie będzie już wiedział, co się z nim dzieje. Ktoś inny wtedy, kiedy będzie miał wrażenie, że próbował już wszystkiego i nic nie działa. Nie wiem, do której z tych osób należysz. Może siedzisz teraz na kanapie i próbujesz złapać oddech, bo serce znowu zaczęło bić szybciej, niż powinno. Może właśnie sprawdziłeś dziś po raz trzeci puls. Może wróciłeś od lekarza i z jednej strony słyszysz, że „wszystko jest w porządku”, a z drugiej strony Twoje ciało absolutnie nie ma zamiaru w to uwierzyć. A może jesteś gdzie indziej. Funkcjonujesz, pracujesz, rozmawiasz z ludźmi, robisz zakupy, ale w środku coś cały czas jest napięte, jakbyś żył z lekko zaciśniętym hamulcem ręcznym. Być może nikt z Twojego otoczenia nie widzi, jak bardzo się męczysz, bo przecież „wyglądasz normalnie”.

Ja też tak wyglądałam.

Moja przygoda z zaburzeniem lękowym zaczęła się szybko i bardzo intensywnie. Przez długi czas byłam przekonana, że to, co mnie spotkało, na pewno doprowadzi do mojej śmierci z powodu zawału, uduszenia, udaru lub jakiejś poważnej choroby psychicznej. Objawy zaburzenia były tak przerażające i pojawiały się z takim natężeniem, że cała moja uwaga była skupiona na tym, żeby je kontrolować. Biegałam od lekarza do lekarza i wielokrotnie powtarzałam badania. Łapałam się każdej możliwej metody i wszelkich wszelkich sposobów na eliminację objawów. Nie mogłam uwierzyć, że derealizacja, duszności, toksyczne myśli czy zawirowania głowy są jedynie objawem „zestresowanego” układu nerwowego. Zaburzenie w początkowej fazie

wykluczyło mnie całkowicie z normalnego funkcjonowania. Pojawiające się objawy traktowałam jako stan zagrażający życiu i zdrowiu, więc całkowicie się wycofałam i utknęłam w domu. Przestałam pracować, spotykać się ze znajomymi, wychodzić na spacer, a nawet się kąpać, bo zaparowana łazienka kojarzyła się z zawałem.

Wtedy nie wiedziałam jeszcze, że to, co próbuję uciszyć, jest tylko komunikatem. Nie przyczyną, a jedynie skutkiem tego, co działo się gdzieś głębiej. I że im bardziej będę skupiać się na samych objawach, tym dłużej będę kręcić się w kółko.

Jeśli sięgasz po tę książkę, istnieje duża szansa, że jesteś w podobnym miejscu.

Może czujesz, że coś jest nie tak, ale nie potrafisz tego uchwycić. Próbowaleś już wielu rzeczy i masz wrażenie, że nic nie działa na dłużej. A może jesteś po prostu zmęczony ciągłym napięciem i chcesz w końcu zrozumieć, co się z Tobą dzieje.

Ta książka nie powstała po to, żeby dać Ci kolejną listę technik do opanowania objawów. Bo dopóki skupiasz się tylko na tym, co widać na powierzchni, kręcisz się w kółko. Prawdziwa zmiana zaczyna się dopiero wtedy, kiedy docierasz do przyczyn.

Napisałam trzecią część *Trików*, by pokazać Ci, że przyczyny czasem nie są takie oczywiste. Lęk nauczył mnie wielu rzeczy, a te cenne lekcje to właśnie przyczyny. To, z czym się zmagasz, ma sens – nawet jeśli na pierwszy rzut oka wygląda jak chaos. To nie jest przypadkowy zbiór reakcji, które trzeba jak najszybciej wyciszyć, tylko proces, który należy zrozumieć. Bo zaburzenie lękowe bardzo rzadko zaczyna się od tego, co widać na powierzchni. Zaczyna się znacznie wcześniej. W przeciążeniu, które przez długi czas było ignorowane. W życiu, które zaczęło iść w kierunku nie do końca zgodnym z Tobą. W napięciu, które

było odkładane na później. W rzeczach, które wydawały się zbyt małe, żeby się nimi zajmować, aż w końcu urosły na tyle, że organizm zaprotestował. To są właśnie przykładowe przyczyny.

I wtedy ciało zaczyna mówić. Czasem bardzo głośno. A im bardziej zaczynasz je uciszać, tym bardziej będzie krzyczeć. Wiem, jak to jest nie rozumieć, co się dzieje. Wiem, jak to jest bać się własnego ciała i własnych myśli. Wiem też, jak bardzo chce się wtedy usłyszeć jedno zdanie: że to minie.

Ale prawda jest taka, że zmiana zaczyna się w momencie, w którym przestajesz patrzeć tylko na to, co najbardziej krzyczy, a zaczynasz słuchać tego, co jest pod spodem.

Dostałam kiedyś taką wiadomość.

18:08



Każdy powtarza, że nerwica to nie kara tylko droga. Ja nie umiem tak na to patrzeć. Może jakaś ślepa jestem, albo głucha. No co mi chce powiedzieć, jak mną telepie jak czekam na wizytę u lekarza? Albo jak jestem na spacerze z córką i kręci mi się w głowie. Że mam się nie leczyć i nie chodzić na spacer? No nie rozumiem.

Ta książka jest właśnie o tym. O spojrzeniu głębiej. O zrozumieniu mechanizmów, które stoją za tym, co przeżywasz. O zobaczeniu zależności, które na pierwszy rzut oka nie są oczywiste.

I o tym, że można z zaburzeń wyjść na dobre, ale nie poprzez walkę z objawami, tylko zmianę tego, co je napędza.

Zaburzenia lękowe nie polegają na telepaniu u lekarza czy kręceniu w głowie na spacerze. Objawy, czyli w wypadku autorki wiadomości właśnie to telepanie czy kręcenie w głowie, nie są przyczyną, lecz skutkiem. Tak jak gorączka podczas grypy. Przyczyna leży poziom albo nawet kilka poziomów głębiej.

Autorka wiadomości jest mamą czwórki dzieci. Jej mąż pracuje za granicą i przyjeżdża do domu w dwa piątki w miesiącu wieczorem, a wraca do pracy w niedzielę nocą. Można sobie wyobrazić, ile pracy wiąże się z wychowaniem czwórki pociech w wieku przedszkolnym i szkolnym. Dodatkowo ta dziewczyna nie otrzymuje żadnej pomocy od rodziny. 24/7 spędza czas z dziećmi. Zapytana, kiedy ostatnio miała godzinę dla siebie, odpowiada, że nie pamięta. Dlaczego w takim razie nie prosi o pomoc? Przyznaje, że nie chce nikogo obciążać. I tu właśnie wyłania się ten poziom niżej. Zbyt dużo zadań w zbyt małej ilości czasu. A przecież nawet najmocniejszy czołg, gdy będzie zbyt obciążony, nie ujedzie za daleko.

Potem odkrywa się kolejna warstwa. Ona wcale nie chce siedzieć w domu z dziećmi i żyć w rozłące. Wolałaby, aby mąż znalazł pracę w kraju i żeby oboje pracowali. Wtedy jakoś udało by im się spiąć budżet. Niestety nie potrafi tego zakomunikować, bo kiedy próbowała, mąż się zdenerwował. I to są właśnie przyczyny: przeciążenie, brak czasu dla siebie, brak umiejętności proszenia o pomoc, problemy z komunikowaniem potrzeb. Gdyby spojrzeć jeszcze głębiej, można by się zastanowić, skąd wynikają te wszystkie ograniczenia i co doprowadziło do tego, że autorka wiadomości żyje życiem, którego wcale nie chce.

Gdy zaczynałam pisać pierwszą część *Trików na ataki paniki*, miałam jedną myśl: Jeśli to, co pomogło mnie, pomoże choć jednej osobie, to warto napisać książkę. Nie planowałam serii. Nie marzyłam o tysiącach czytelników. Nie spodziewałam się setek wiadomości, w których ludzie dzielili się wzruszeniem, ulgą i wdzięcznością. Nie przyszło mi do głowy, że ja – zwyczajna dziewczyna, która ogarnęła zaburzenie lękowe – stanę się dla kogoś pierwszym źródłem nadziei.

Później napisałam drugą część. Tę, w której zebrałam najczęściej zadawane pytania związane z zaburzeniem, skonsultowałam je z lekarzami i psychologami oraz stworzyłam podręczny przewodnik dla każdego, kto choć raz wklepywał w Google hasło: „czy to zawał czy atak paniki”.

Trzecia część powstaje z lekkim opóźnieniem, ale już z zupełnie innego miejsca. Teraz piszę ją nie tylko jako osoba, która mierzyła się z lękiem, certyfikowany coach, ale także jako studentka psychologii. I kiedy patrzę na swoje życie, widzę wyrażenie, jak szeroki zasięg ma nerwica. Tyle lat minęło, a ja wciąż korzystam z jej supermocy.

Pozwól, że na potrzeby tej książki będę używać określeń takich jak lęk, nerwica (czy też nerwiczka) lub zaburzenia lękowe. Pisząc to, mam na myśli wszystko, co wiąże się z doświadczaniem uogólnionych zaburzeń lękowych. Szczególnie lubię zwrot „nerwiczka”. Jest krótki, chwytliwy, sama często rozmawiałam ze swoją nerwiczką, żeby przemówić jej do rozsądku.

Ludzie wciąż pytają mnie, jak ja to zrobiłam, że wyszłam z zaburzeń na dobre, mimo iż kiedy sama zgłosiłam się po pomoc do gabinetu psychologicznego, czułam się kompletnie zgaszona. Usłyszałam, że zaburzenia lękowe „wynikają z nieszczęśliwego dzieciństwa” (którego nie miałam) i że „z tym trzeba żyć do końca życia” (co też nie jest prawdą). Po takiej diagnozie motywacja spadła mi poniżej zera. I już wtedy wiedziałam, że takim psychologiem nigdy nie będę. Gdyby nie to, czego nauczyła mnie nerwica, pewnie nawet nie zapisałabym się na psychologię na jednej z najlepszych uczelni w Polsce. Założyłabym, że „nie dam rady”, „to nie dla mnie”, „pewnie odpadnę po pierwszej sesji”.

Od tamtej pory życie regularnie testuje moją wytrzymałość. Porzucenie etatu i budowanie firmy od zera. Kolejne przeprowadzki. Poród i pierwsze miesiące macierzyństwa w środku pandemii. Kradzieże moich e-booków i regularne łamanie moich praw autorskich. Dwie operacje ukochanego pieska, który ma 17 lat. Powrót do pracy po urlopie wychowawczym. Pierwsze rozłąki z synkiem. Wiele decyzji trudnych dla mnie i mojej rodziny. Łączenie życia rodzinnego, prowadzenia firmy i bardzo wymagających studiów. A do tego triathlon, pływanie w otwartym akwenie, udział w programach telewizyjnych. Gdyby nerwiczka chciała, to miałaby niezłe pole do popisu. Jak to możliwe, że mimo tego wszystkiego nie mam nawrotów?

Odpowiedź jest prosta.

Wysłuchałam, co nerwica próbowała mi powiedzieć.

Żeby wyjść z nerwicy na stałe, trzeba działać na dwóch poziomach. Pierwszy tworzą przyczyny, czyli dlaczego pojawiło się zaburzenie. Przyczyny bywają różne. Stresujący styl życia, za dużo rutyny, życie w biegu, brak dbałości o swoje potrzeby,

trudne doświadczenia czy chociażby biologia lub cechy charakteru, które nie ułatwiają spokojnej codzienności. Drugi poziom to objawy, czyli zrozumienie mechanizmu lęku i ogólna wiedza o tym, co należy robić, gdy pojawiają się objawy, i dlaczego nie są groźne. Oba poziomy wymagają czasu, gdyż przyczyny w większości nie są oczywiste, a zarządzania objawami też trzeba się nauczyć. Dopiero gdy te dwa tory się przetną, zaczyna się prawdziwa zmiana.

Dziś jestem zupełnie innym człowiekiem. Właśnie dzięki temu, że lęk porządnie mnie przeczłgał. Wywrócił moje życie – które już i tak przez dłuższy czas wyglądało jak jazda kolejką górską – do góry nogami. Nie byłam w stanie funkcjonować, posypało się wszystko, co było dla mnie ważne. I właśnie tym się zajęłam. Obszarami życia. Ich naprawą, odbudową, ulepszeniem. Bo w nich właśnie leżą ukryte przyczyny. A odpowiedzi często pojawiają się w treści naszych myśli. Ludzie ciągle pytają: „Jak to zrobić, żeby te przyczyny odkryć?”. Tu nie ma jednoznacznej odpowiedzi w stylu „zrób to i to”. Każdy z nas jest inny i ma inne doświadczenia życiowe. Ale istnieją pewne wskazówki i właśnie o nich piszę w tej książce.

Co było przyczyną u mnie?

„A masz 24 godziny, żebym mogła o tym opowiedzieć?”, odpowiadam zwykle na to pytanie. Składa się na to wiele czynników, których po prostu pewnego dnia mój układ nerwowy nie zdołał udźwignąć. I właśnie to było inspiracją do napisania tej książki. Chęć odpowiedzi na pytania: jak to zrobiłam, że wyszłam z nerwicy na dobre, dlaczego nie wraca, czego mnie nauczyła i czego może nauczyć Ciebie, jak usłyszeć jej głos i odkryć to, co chce Ci przekazać.

Bo kiedy dziś patrzę wstecz, widzę, że nerwica nie była zaburzeniem, lecz moim wybawieniem. Była moją nauczycielką. Brutalną, ale skuteczną. Przyszła wtedy, kiedy moje życie kompletnie nie było moje. Kiedy zamiast słuchać siebie, spełniałam cudze oczekiwania. Kiedy żyłam czyimś życiem, a nie swoim.

Ta książka nie jest więc kolejnym poradnikiem o lęku. To dziennik lekcji, które dała mi nerwica i które może dać też Tobie, jeśli tylko jej na to pozwolisz. Znajdziesz tu też praktyczne ćwiczenia, które możesz zastosować wszędzie i o każdej porze. Jedyne, czego potrzebujesz, to uważność na siebie.

Nie jestem po drugiej stronie dlatego, że byłam wyjątkowa. Jestem tu, gdzie jestem, bo dzień po dniu stosowałam proste rzeczy, o których tutaj piszę. Zadawałam sobie niewygodne pytania. Przestałam czekać, aż zniknie lęk, i zaczęłam żyć mimo niego. Zabierałam objawy pod pachę i naprawiałam swoje życie krok po kroku razem z nimi.

Nerwica nie przyszła Cię zniszczyć. Przyszła Ci coś pokazać. I właśnie tego chcę Cię nauczyć – jak wykorzystać procesy neurobiologiczne, które stoją za lękiem, i stworzyć nowe, zdrowe ścieżki myślenia, działania i czucia. Zamiast żyć na łasce lęku, możesz przejąć stery. Weź swój lęk i zapytaj go, co takiego chce Ci powiedzieć.

Nie obiecuję Ci, że po przeczytaniu tej książki wszystko nagle zniknie. Ale mogę Ci obiecać coś innego.

Zacznieś rozumieć.

A kiedy zaczynasz rozumieć, przestajesz się bać w ten sam sposób. A gdy przestajesz się bać, zaczyna pojawiać się przestrzeń na coś więcej niż tylko przetrwanie. I być może w trakcie tej drogi odkryjesz coś, co dla mnie było największym

WSTĘP

zaskoczeniem. Doświadczenie, które na początku wydaje się tylko przeszkodą, może stać się punktem zwrotnym. Dlatego że zmusza do zatrzymania się i zadania sobie pytań, których wcześniej się nie zadawało. Jeśli jesteś gotowy spojrzeć trochę głębiej, to jesteś w dobrym miejscu.



ETAP 1

CO SIĘ ZE MNA
DZIEJE

Na początku wszystko wydaje się chaotyczne. Ciało reaguje w sposób, którego nie rozumiesz, a myśli tylko podkreślają to, co już i tak jest trudne do wytrzymania. Objawy pojawiają się nagle. Są intensywne, nieprzewidywalne i często przerażające. Masz wrażenie, że coś jest nie tak.

Że tracisz kontrolę.

Że to nie powinno tak wyglądać.

Na tym etapie próbujesz przede wszystkim zrozumieć. Nazwać to, co się dzieje. Znaleźć przyczynę, która wyjaśni ten chaos. To moment, w którym wszystko kręci się wokół objawów. Bo objawy są najgłośniejsze, najbardziej odczuwalne i najtrudniejsze do zignorowania.

I to jest w porządku.

Ten etap nie polega na tym, żeby od razu coś naprawiać. Polega na tym, żeby zacząć widzieć. Zrozumieć, że to, co się dzieje, ma swój mechanizm.

Wiedza sprawia, że zaczynasz rozumieć i nie boisz się już tak jak wcześniej.

LĘK POKAZAŁ MI, ŻE TO, CO CZUJEMY, JEST WAŻNIEJSZE NIŻ TO, CO MYŚLIMY

Ludzie poświęcają dziś ogrom czasu, żeby utrzymać sprawność fizyczną. Gotują zdrowe posiłki, szczotkują ciała na sucho,

ćwiczą na siłowni, chodzą na fizjoterapię, masaże, rolowanie powięzi. Przez lata widziałam całe pokolenia, które traktują ciało z niezwykłą troską i systematycznością. I nie ma w tym nic złego. Ciało jest przecież naszym domem. Ale niewielu z nas naprawdę poświęca czas, żeby stać się sprawnymi emocjonalnie.

Nigdy nie spotkałam starszej osoby, która żałowałaby, że nie podnosiła większych ciężarów albo nie wyciskała sztangi częściej. Ale spotkałam takich, którzy żalowali, że nie poświęcali więcej czasu na relacje, obecność, doświadczenia, na życie, które uciekało im między palcami.

A jednak nikt nas nie uczy, jak stać się emocjonalnie sprawnym. Dbamy o ciało. Śledzimy każdy krok zegarkiem na nadgarstku, pijemy złote mleko i konstruujemy listy zakupów, by przygotować najzdrowsze przepisy. Ale co robimy dla naszego zdrowia emocjonalnego? Dla tej części nas, która decyduje o tym, jak znosimy stres, jak przechodzimy przez kryzysy, jak wstajemy po trudnych dniach i w ogóle jak funkcjonujemy wśród ludzi?

Lekarze potrafią zadbać o nasze ciało z niezwykłą precyzją. Mogą przeszczepić chore organy, uratować człowieka w sytuacji, która jeszcze niedawno byłaby nie do przeżycia. Ale nikt nie przeszczepi nam obszaru emocjonalnego. Nikt nie wstawi nowego zestawu umiejętności radzenia sobie z emocjami tylko dlatego, że stare się posypały.

Uczy się nas, jak żyć fizycznie zdrowo. Jak jeść, ćwiczyć, unikać kontuzji. Uczy się nas też rzeczy praktycznych: czytać, pisać, liczyć, nawiązywać znajomości, chodzić do pracy, nie wkurzać szefa. Ale nikt nie uczy nas, jak dbać o zdrowie emocjonalne.

Nie wiem, jak było u Ciebie, ale w moim domu nikt nie posadził mnie na kanapie, nie spojrzał w oczy i nie powiedział:

„To, co czujesz, jest normalne. A kiedy przychodzi strach, możesz zrobić to i to, żeby przejść przez to bez paniki”. Tego musiałam nauczyć się sama i często dopiero wtedy, gdy życie stawiało mnie pod ścianą.

Tymczasem świat robi się coraz trudniejszy. Tempo zmian jest szybsze niż kiedykolwiek, a nasz mózg nie przyspieszył w tym samym tempie. Automatyzujemy pracę, skracamy dystans, przyspieszamy komunikację, ale możliwości przetwarzania i emocjonalnej obróbki rzeczywistości wciąż mamy podobne do naszych przodków.

Rezultat? Więcej stresu. Więcej przeciążenia. Więcej lęku. Dlatego umiejętność zarządzania emocjami staje się nie dodatkiem, lecz fundamentem. Czymś, co decyduje o jakości życia bardziej niż idealna dieta czy 20 tysięcy kroków zrobionych w ciągu dnia. Bo ciało może nas ponieść dalej – medycyna zadba o to świetnie – ale to emocjonalna sprawność decyduje o tym, jak przeżyjemy te dodatkowe lata.

A życie potrafi być trudne i będzie trudne. Dla wielu młodych ludzi współczesna rzeczywistość bywa jeszcze trudniejsza. To nie tylko subiektywne odczucie. To wynika z trendów społeczno-ekonomicznych, które obserwujemy od lat.

Przez ostatnie dwie–trzy dekady w wielu krajach wysokorozwiniętych (w tym w Polsce i większości krajów UE oraz w USA) realne zarobki osób w wieku 18–35 lat utrzymują się na stałym, a często nawet lekko spadającym poziomie w porównaniu z kosztami życia, podczas gdy ceny podstawowych usług i dóbr rosną. Wielu młodych ludzi pracuje na umowach krótkoterminowych, w niepełnym wymiarze godzin lub w pracy *gig economy*, co daje mniejsze bezpieczeństwo finansowe. Koszty edukacji i życia, w tym mieszkania, opieki zdrowotnej i transportu,

rosną szybciej niż przeciętne wynagrodzenia. Długi związane z kredytami konsumpcyjnymi są w wielu krajach wyższe niż kiedykolwiek wcześniej w historii. Nierówności majątkowe są również rekordowo wysokie. Największa część bogactwa trafia do niewielkiej grupy najzamożniejszych, a reszta ma do dyspozycji coraz mniej. To oznacza, że wielu młodych ludzi żyje w warunkach, które obciążają finansowo, zmniejszają poczucie stabilności, zwiększają niepewność jutra, ograniczają poczucie kontroli i bezpieczeństwa.

To wszystko wpływa nie tylko na komfort życia, ale też na zdrowie psychiczne, bo chroniczna niepewność, brak stabilnych perspektyw i trudności ze „znalezieniem swojego miejsca w świecie” generują więcej stresu, lęku i napięcia niż kiedyś.

I tu wracamy do emocjonalnej sprawności. Bo o ile ciało można wspomagać, reperować, ratować, to emocjonalnej części nie przeszczepi nam nikt. Musimy ją wypracować sami.

Ta emocjonalna część nas (o której rzadko myślimy tak samo poważnie jak o ciele) jest równie potrzebna i równie ważna. To ona decyduje o tym, jak przeżywamy codzienność, jak radzimy sobie ze stresem, jak reagujemy w trudnych sytuacjach i jak funkcjonujemy między ludźmi. Doskonale obrazuje to film *W głowie się nie mieści*.

W teorii to animacja dla dzieci, ale w rzeczywistości jedna z najtrafniejszych metafor tego, jak emocje wpływają na ludzi. Bohaterką jest jedenastoletnia Riley, a w jej wnętrzu żyją emocje: Radość, Smutek, Strach, Złość i Wstręt. Każda z nich ma własny temperament, własne zadania i własny sposób reagowania.

Kiedy Riley przeprowadza się do nowego miasta, jej dotychczasowy świat zaczyna się rozpadać. Wtedy emocje próbują to

wszystko jakoś „ogarnąć” na własny sposób. Czasem się kłóca, czasem przeszkadzają sobie nawzajem, czasem starają się przejąć kontrolę. Po wielu przygodach okazuje się, że Smutek, którego Riley i Radość tak bardzo próbowały unikać, wcale nie jest emocją „do wyłączenia”. Smutek jest kluczowy. To on pozwala jej poprosić o pomoc. To on pozwala jej pokazać, że sobie nie radzi. To Smutek otwiera przestrzeń na wsparcie, bliskość i zrozumienie.

To piękne przypomnienie, że żadna emocja nie jest błędem. Nie ma „złych” emocji, są tylko emocje niezrozumiane. Każda z nich pełni jakąś funkcję. Radość motywuje, złość stawia granice, strach chroni, wstręt zabezpiecza, a smutek zbliża i daje sygnał, że potrzebujemy drugiego człowieka.

Przy tworzeniu *W głowie się nie mieści* twórcy z wytwórni Pixar współpracowali z Paulem Ekmanem. Psychologiem, który opracował teorię podstawowych emocji i jako pierwszy naukowo opisał ich uniwersalny charakter. To on udzielał konsultacji do filmu, pomagając zrozumieć, jak emocje działają naprawdę, kiedy współpracują, kiedy się ścierają i co próbują nam przekazać. Dlatego ta animacja nie jest tylko ładną historią. To opowieść oparta na jednej z najważniejszych teorii psychologicznych XXI wieku.

I potwierdzenie, że wszystkie emocje, bez wyjątku, mają sens, mają funkcję i muszą być uznane. Gdybyśmy uczyli się tego od dziecka, bylibyśmy dziś o wiele bardziej emocjonalnie sprawni.

Lęk również ma swoją funkcję – nie pojawia się po to, żeby zabić, zniszczyć czy doprowadzić do poważnej choroby psychicznej, jak sądzi wielu z nas. Nie pojawia się też dlatego, że jesteśmy „słabi”, „wadliwi” albo „nie ogarniamy życia”. Lęk jest

jednym z najbardziej precyzyjnych, ewolucyjnych narzędzi, jakie mamy wbudowane w układ nerwowy. I żeby zacząć sobie z nim radzić, trzeba najpierw zrozumieć, po co w ogóle istnieje.

Funkcja ochronna jest pierwszą z wielu funkcji lęku. To uczucie działa jak alarm wczesnego ostrzegania, który mówi: „Uwaga, może być niebezpiecznie”. Uruchamia się szybciej niż jakakolwiek myśl, zanim zdążymy cokolwiek ocenić czy przeanalizować. Jest mechanizmem ewolucyjnym, zaprojektowanym po to, by wykryć zagrożenie wcześniej, niż zauważy to świadoma część umysłu. Dawniej chronił nas przed drapieżnikami, przepaściami i truciznami. Dziś chroni przed nieostrożnym kierowcą, ryzykowną sytuacją, zbyt szybką decyzją, a nawet przed przekraczaniem własnych zasobów psychicznych. Można powiedzieć, że jest pierwszą linią bezpieczeństwa.

Drugą funkcją lęku jest funkcja mobilizacyjna. To właśnie lęk przygotowuje ciało do działania. W jednej sekundzie przyspiesza tętno, napina mięśnie, rozszerza źrenice, podnosi poziom glukozy we krwi i przełącza cały organizm w tryb natychmiastowej gotowości. To nie jest awaria. To zaplanowana reakcja biologiczna, stworzona, żebyśmy mogli biec, walczyć albo błyskawicznie ocenić sytuację. To, co w zaburzeniach lękowych wydaje się „objawem choroby”, w swojej pierwotnej wersji jest jednym z najbardziej eleganckich mechanizmów obronnych natury.

Trzecia funkcja lęku to funkcja informacyjna. On pokazuje, gdzie leży nasza granica. Informuje nas, w których obszarach jesteśmy przeciążeni, czego nie rozumiemy, co nas przerasta, gdzie brakuje nam wsparcia albo kompetencji. Jest jak wewnętrzny wskaźnik mówiący: „Tu jest trudniej. Zatrzymaj się. Przyjrzyj się temu”. Gdybyśmy potrafili słuchać lęku, zamiast go

zwalczać, wiele decyzji życiowych byłoby prostszych i bardziej świadomych.

Lęk pełni również funkcję społeczną. Jego zadaniem nie jest tylko mobilizowanie ciała, ale także informowanie innych, że potrzebujemy wsparcia. W naszej mimice i zachowaniu pojawiają się sygnały, które otoczenie odczytuje jako prośbę o bliskość i pomoc. Lęk zbliża ludzi, bo mówi: „Nie czuję się bezpiecznie, zostań obok”. To emocja, która naturalnie uruchamia u innych empatię i opiekuńczość. Tak, lęk też potrafi budować więzi.

Kolejna funkcja, uczenia, polega na tym, że lęk zapamiętuje sytuacje trudne, bolesne, niebezpieczne. Tworzy w nas coś w rodzaju biologicznej mapy zagrożeń. To dzięki niemu nie powtarzamy błędów, które mogłyby nas kosztować zdrowie lub życie. Dlatego ciało potrafi zareagować na dźwięk, miejsce albo zapach szybciej niż myśl, to nic innego jak próbka pamięci emocjonalnej, której zadaniem jest chronić nas przed zranieniem.

Lęk ma także funkcję priorytetyzacji. Kiedy się pojawia, ciało automatycznie wyłącza wszystkie procesy, które nie są potrzebne do przetrwania: kreatywność, głębokie analizowanie, długofalowe planowanie, trawienie, libido, a nawet część koncentracji. To biologiczny mechanizm o nazwie „najpierw przeżyj, potem myśl”. Gdy zaczynamy go odczuwać, stery przejmuje układ limbiczny, a kora przedczołowa, odpowiedzialna za logiczne myślenie, robi krok w tył. To nie słabość, tylko strategia przetrwania.

Ostatnią kluczową funkcją jest funkcja naprawcza. Zdrowa dawka lęku porządkuje rzeczywistość. Motywuje do przygotowania się, planowania, zdobywania wiedzy, szukania wsparcia, a czasem nawet do ekspozycji, czyli stopniowego osvajania

tego, co budzi strach. Lęk w swojej prawidłowej postaci mówi: „To jest ważne. Zadbaj o to odpowiedzialnie”.

Kiedy lęk działa tak, jak powinien, jest jedną z najbardziej precyzyjnych emocji, jakie mamy. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy po pierwsze nie rozumiemy, co się z nami dzieje, a po drugie nie wiemy, jak sobie z tym radzić, więc zaczynamy panikować, unikać, zabezpieczać się, wypierać i udawać, że nie ma problemu. Wtedy system alarmowy staje się zbyt czuły. A skoro lęk dotychczas nie został wysłuchany, zaczyna głośno krzyczeć.

Jeśli zrozumiesz, jak emocje (w tym lęk) kierują Twoimi decyzjami, to jesteś już o krok od emocjonalnej sprawności.

Ja przez lata zmagania z lękiem nauczyłam się jednego. Można pokonać go tylko w jeden sposób – patrząc mu prosto w twarz. Nie da się go „przemyśleć”. Trzeba zabrać go na spacer i szczerze z nim pogadać. Zapytać, czego chce, i po prostu to zrobić. Razem z nim pod pachą. Jeśli czujesz, że ktoś narusza Twoje granice, musisz je zakomunikować. Jeśli boisz się, że Twój pomysł okaże się porażką, musisz uwierzyć w siebie i zaryzykować. Jeśli czujesz, że życie Cię uwiera, to musisz sprawdzić, w którym miejscu je zmienić.

Siedemnaście lat temu sama się bałam. Musiałam całe swoje życie wywrócić do góry nogami. Podjęłam wiele decyzji, które zmieniły moją codzienność, a to nie było łatwe. Pracowałam, zarabiałam, mieszkalam w ładnym miejscu, podróżowałam po świecie, mogłam sobie pozwolić na zakup fajnej torebki w wieku 20 lat... i byłam nieszczęśliwa. Chciałam coś zmienić, ale bałam się porażki. Bałam się, że ja sama uznam się za porażkę. Ale wewnętrznie czułam, że muszę coś zmienić. Nie miałam odwagi, więc lęk mnie do tego zmusił. Dosłownie! Uwięził

w domu, zbombardował moją głowę negatywnymi myślami i wymusił na mnie wdrożenie zmian.

Więc przemyślałam swoje życie i zabrałam się do zmiany. Okazało się, że szwankował niemal każdy jego obszar, a jedynym względnie stabilnym były finanse (co nie powinno dziwić, skoro większość dni spędzałam w pracy). To był bardzo trudny moment, w którym uświadomiłam sobie, że nie tak powinno wyglądać życie, i zaczęłam się zastanawiać, jak to się stało, że tak właśnie wygląda.

A potem przez długi czas uczyłam się tej trudnej gry w emocje na nowo. Pozwalałam sobie czuć wszystko – zarówno to, co dobre, jak i to, co bardzo trudne. Zamiast uciekać, siadałam z nimi. Pozwalałam sobie je poczuć. Zaczęłam lepiej rozumieć siebie. Chodziłam na długie spacery, żeby pobyć sama w ciszy swoich myśli i odkryć, czego naprawdę chcę. To doprowadziło do wielu decyzji, które przywiodły mnie do punktu, w którym jestem dzisiaj.

Zaczęłam wszystko od początku. Bałam się, ale wszystko robiłam mimo strachu. I nigdy tego nie żałowałam, bo od tamtej pory jestem emocjonalnie sprawniejsza. Naprawdę można nauczyć się być emocjonalnie sprawnym, a jeśli zaczniesz teraz, życie okaże się prostsze, kiedy stanie się trudniejsze. A stanie się. Problemy komplikują się z wiekiem. Emocjonalna sprawność wpływa na większą odporność i pozwala szybciej powracać do równowagi po stresie. Twoje emocje Tobą rządzą. Więc naucz się rządzić Twoimi emocjami.

LĘK UDOWODNIŁ MI, ŻE NIE JEST O OBJAWACH

Moja historia z nerwicą przypominała jazdę kolejką górską bez pasa bezpieczeństwa. Na początku nienawidziłam lęku całą sobą. I tak jak większość ludzi traktowałam go jak coś, co ma mnie zniszczyć, zabić i doprowadzić do szaleństwa. Każdego dnia pytałam: „Dlaczego ja?”. Czułam, że coś mi się stało, że nigdy nie będzie już normalnie, że to koniec Sabiny. Byłam załamana i przekonana, że nerwica zabrała mi wszystko. Nie mogłam jeść, spać, pracować, podróżować, wychodzić z domu. A gdzie cała reszta, jak choćby robienie prawa jazdy czy studiowanie?

Dopiero po jakimś czasie odkryłam, że lęk ma dwa oblicza. Jedno to, które znamy wszyscy: wyniszczające, potrafiące zamknąć w domu i utrudnić życie. Ale jest też drugie. Lęk jako mechanizm przetrwania, jeden z najstarszych programów w naszym mózgu, o czym pisałam wcześniej. On nie jest ani dobry, ani zły. Jest informacją i ma zasadnicze znaczenie dla naszego przeżycia. Został zaprojektowany po to, żebyśmy mogli przetrwać.

Psychologia definiuje lęk jako pobudzenie mózgu i ciała wywołane stresem lub negatywnym bodźcem. Już sama definicja wyraźnie wskazuje, że umysł i ciało to system, który działa w tandemie. I ten tandem widać szczególnie mocno właśnie wtedy, gdy pojawia się lęk.

Kiedy zaczęłam zgłębiać neurobiologię lęku i zastanawiać się, dlaczego u jednych ludzi przekształca się on w chaos, a u innych w źródło siły, odkryłam coś jeszcze. Pobudzenie samo

w sobie nie znika. Ono zmienia znaczenie. U jednych staje się paraliżujące, u innych mobilizujące. Jak inaczej wytłumaczyć, że komandos, pilot czy sportowiec potrafią działać w ekstremalnym pobudzeniu z niezwykłą precyzją? To ta sama biologia, jedynie inna interpretacja.

Moje przypuszczenia potwierdziły się, gdy przypadkiem spotkałam kolegę komandosa. Minęliśmy się na ulicy i prawie mnie nie poznał. Wcale się nie dziwię. Wyglądałam wtedy jak chodząca śmierć. Powiedziałam mu, że mam ataki paniki, a on patrzył na mnie, jakbym mówiła po chińsku. Po chwili powiedział: „Sabina, ja też miewam ataki paniki. A jakoś włosy mi nie wypadają”. I dodał coś, co zostało ze mną na lata: „Lęku nie możesz się bać. Albo Ty się boisz jego, albo on Ciebie. A jak masz w sobie napięcie, to albo Ty przejmiesz nad nim kontrolę, albo ono nad Tobą”.

Jako osoba, która od nastoletnich lat kochała sport i trenowała kick-boxing, zrobiłam to, co potrafiłam najlepiej. Założyłam buty i poszłam spalać napięcie, żeby to ono nie spalało mnie. O tym, jak wyglądały pierwsze treningi „z atakiem paniki pod pachą”, opowiadam więcej w rozdziale o aktywności fizycznej.

Szybko zauważyłam, że sport zachęcał mnie do zdrowego jedzenia, zdrowe jedzenie prowadziło do uważności, a uważność wspierała regulację układu nerwowego. Wszystko zaczynało działać jak jeden spójny system. Interwencje ukierunkowane na ciało zmieniały mój mózg. Lęk stawał się bardziej przewidywalny, ułożony, oswojony.

Z czasem odkryłam, że wszystko, co robiłam intuicyjnie, jest opisane w dziesiątkach prac naukowych:

- aktywność fizyczna reguluje układ limbiczny,
- obniża kortyzol,

- zwiększa neuroplastyczność,
- wzmacnia poczucie sprawstwa,
- a pobudzenie wynikające z lęku może przekształcić się w energię napędową.

To, co czułam, było więc... normalne. Mądre biologicznie. Naturalne. Tylko ja nie potrafiłam się tym posługiwać, więc wszystko urosło do rozmiarów czarnej dziury.

To ruch wyciszył system alarmowy, który próbował mnie jedynie o czymś poinformować. Dopiero gdy przestał wyć jak syrena strażacka, mogłam usłyszeć, co chce powiedzieć.

Zamiast tłumić lęk i unikać go, zaczęłam z nim współpracować. I to jest właśnie drugi element potrzebny, żeby wyjść z nerwicy – znajomość mechanizmu objawów. Bo stan, w którym mówimy „mam zawał” czy „duszę się”, nie jest lękiem. To interpretacja objawów. Jeśli nie wiesz, czym jest derealizacja, to myślisz, że wariujesz. Jeśli nie wiesz, czym są palpacje, to szukasz kardiologa. Jeśli nie wiesz, czym jest hiperwentylacja, to myślisz, że się udusisz. I wzmacniasz błędne koło.

A walka z objawami jest tak nieprzyjemna, że zaczynasz robić wszystko, żeby choć na chwilę sobie ulżyć. Zamykasz się w domu, jeździsz tylko znanymi drogami, unikasz miejsc, sytuacji, aktywności. Siedzisz w Google po nocach. A to już prosta droga do tego, aby układ nerwowy nauczył się, że świat jest niebezpieczny.

Aby przerwać ten schemat, trzeba wziąć objawy pod pachę i zacząć żyć mimo nich. Boisz się basenu? Lęk będzie Cię straszyć, to pewne, ale Ty pogłaszcz go po pyszczku i powiedz: „Chodź, damy radę”.

Bo zaburzenia lękowe wcale nie są o objawach, tylko o przyczynach. Objawy to tylko Twoja interpretacja tego, co czuje

ciało. Sygnał ostrzegawczy. System alarmowy, który próbuje coś powiedzieć. Jeśli go zagłuszysz, to zaczniesz krzyczeć jeszcze głośniej.

Katar, gorączka i ból mięśni nie są przyczyną grypy, lecz efektem tego, że organizm walczy z wirusem. Możesz obniżyć gorączkę, możesz wydmuchać nos... ale jeśli nie pozbędziesz się wirusa albo nie wzmocnisz odporności, objawy wrócą.

Tak samo jest z lękiem.

Dopóki nie zajmiesz się przyczynami, dopóty objawy będą wracać. Czasem w tej samej formie, czasem w nowej, jeszcze bardziej zaskakującej.

LĘK POKAZAŁ MI, ŻE TO CIAŁO PROWADZI GRĘ

Przez długi czas próbowałam rozwiązać problem lęku w głowie. Analizowałam każdą myśl, rozkładałam ją na czynniki pierwsze, próbowałam ją podważyć, uspokoić, zagłuszyć. Szukałam logicznych wyjaśnień i racjonalnych argumentów, które miałyby mnie przekonać, że nic mi nie jest. „No przecież lekarz mówił, że nie mam nadciśnienia”, „EKG w normie, to serce nie pęknie”. Wydawało mi się, że jeśli tylko zrozumiem to wszystko wystarczająco dobrze, jeśli znajdę właściwe słowa i odpowiedzi, to lęk w końcu odpuści.

Nie odpuszczałam. Problem nigdy nie był tylko w głowie. Problem był w ciele. Atak paniki nie zaczyna się od myśli, tylko od reakcji fizjologicznej. Od przyspieszonego bicia serca, napięcia

Fragment książki:
“Triki na ataki paniki 3.
Jak odkryłam przyczyny nerwicy
lękowej i odzyskałam życie”.

Pełna wersja książki dostępna jest w sklepie
internetowym Niepanikuj.pl
Zamów książkę na: www.niepanikuj.pl/shop/



Seria, która krok po kroku prowadzi od zrozumienia
lęku do odzyskania życia.