

Niepokój

Przewodnik jak sobie pomóc

“Nie radzisz sobie ze swoimi nerwami”

“Zamartwiasz się”

“Zestresowany”

“Nie możesz się zrelaksować”

“Napięty i nerwowy”

... wszystko to możemy użyć, aby opisać kogoś, kto ma problem z niepokojem. Jeśli ktoś jest zbyt zestresowany przez zbyt długi okres czasu, stan niepokojem jest wtedy tego rezultatem. Ta książeczka dotyczy stanów niepokojem oraz ma na celu ci pomóc:

1. Musisz sam stwierdzić czy cierpisz z powodu niepokojem czy też nie.
2. Musisz zrozumieć co to jest niepokój, co go powoduje, co on może powodować oraz co go napędza.
3. Poradź sobie ze swoim niepokojem poprzez nauczenie się najlepszych sposobów radzenia sobie z nim.

"Jestem pewien, że obleję egzamin."

"Jestem zmęczony, ale nie mogę spać bo się ciągle martwię."

"Mam coraz więcej pracy i nie radzę sobie z tym chociaż bardzo się staram."

"Tracę kontrolę."

... To są niepokojące myśli, ale czy to nie jest normalne, żeby odczuwać niepokój? Niepokój jest czymś, czego od czasu do czasu doświadczają wszyscy. Jest to normalna odpowiedź na sytuacje, które postrzegamy jako zagrażające nam w pewien sposób. Na przykład jeśli musielibyśmy iść do szpitala na operację lub zdać test na prawo jazdy lub inny egzamin, byłoby naturalnym odczuwać niepokój. Niepokój na pewnym poziomie może być nawet pomocny w sytuacjach, gdzie musimy dobrze wypaść lub poradzić sobie w krytycznych sytuacjach.

Niektóre stany niepokojem nie są w ogóle pomocne ponieważ:

- Objawy niepokojem, choć nie niebezpieczne, mogą być nieprzyjemne.
- Objawy mogą być też przerażające, szczególnie, gdy ktoś nie zdaje sobie sprawy z tego, że to tylko oznaki niepokojem.
- Czasami ludzie z objawami niepokojem martwią się, że coś poważnego dzieje się z ich zdrowiem. Takie zamartwianie się wywołuje więcej objawów niepokojem, co oczywiście pogarsza ten stan!
- Kiedy stan niepokojem jest przewlekły i ciągnie się przez długi czas, może to w końcu zacząć powstrzymywać ludzi od robienia rzeczy, które chcą i lubią.

Czy cierpię z powodu stanów niepokojem?

- “Martwię się o wszystko, łatwo ulegam napięciu, a potem kończy się to wyładowaniem na moich dzieciach”.
- “Zanim jeszcze tam dotrę, już zaczynam się martwić co może pójść nie tak. Kiedy jestem na miejscu, serce zaczyna mi łomotać, mam nogi z waty i już wiem, że zrobię z siebie pośmiewisko. Muszę więc wyjść jak najszybciej”.
- “Mam takie uczucie, jakby coś stało mi w gardle. Mam sucho w ustach i nie mogę nic przełknąć, a potem zaczynam panikować. Mam wrażenie, że zaraz braknie mi tlenu”.
- “Mam tysiąc myśli na minutę, mam wrażenie, że zaraz stracę kontrolę nad wszystkim i oszaleję”.

Oto kilka typowych doświadczeń ludzi, którzy cierpią z powodu stanów niepokoju. Jeśli tobie zdarzają się podobne myśli, być może cierpisz z tego samego powodu. Czasem jest to możliwe, że przeżywamy stany niepokoju nawet o tym nie wiedząc, szczególnie, gdy nie uważasz się za niespokojną osobę. Ludzie często myślą objawy niepokoju z fizycznym odczuwaniem choroby. Dlatego też pierwszym krokiem w nauce radzenia sobie z takimi stanami jest rozpoznanie czy niepokój jest problemem u ciebie.

Stany niepokoju mogą nas dotknąć na conajmniej cztery sposoby. Sposób:

- W jaki się czujemy.
- W jaki mówimy.
- W jaki pracuje nasze ciało.
- W jaki zachowujemy się.

Po to więc, aby sprawdzić czy cierpisz na stany lękowe, postaw krzyżyk przy tych objawach, których doświadczasz regularnie:

Sposób w jaki się czujesz

- Niespokojny, nerwowy, zmartwiony, przerażony
- Czujesz, że coś strasznego zaraz się wydarzy
- Napięty, zestresowany, na krawędzi, zachwiany
- Nierealny, dziwny, zamroczony, obojętny, spanikowany

Sposób w jaki myślisz

- Ciągłe zamartwiasz się
- Nie możesz się skoncentrować
- Wirują ci myśli
- Myśli przskakują ci z jednej sprawy na drugą
- Wyobrażasz sobie najgorsze i zastanawiasz się nad tym

Często nachodzące cię myśli

- "Tracę kontrolę"
- "Zaczynam pękać"
- "Zaraz zemdleje"
- "Zaraz ugną mi się nogi"
- "Zaraz dostanę zawału"
- "Zrobię z siebie pośmiewisko"
- "Nie radzę sobie"
- Muszę się stąd wydostać"

Co dzieje się z twoim ciałem

- Łomocze ci serce, przyśpiesza, bije nieregularnie
- Ból w klatce piersiowej i uczucie ściśnięcia
- Mrówienie lub cierpięcie palców
- Uczucie "motylków" w brzuchu
- Częste wizyty w toalecie
- Uczucie zniecierpliwienia lub nerwowość
- Napięte mięśnie
- Ból całego ciała
- Pocenie się
- Zmiany w rytmie oddychania
- Zmiany w rytmie oddychania
- Zawroty głowy

Co robisz

- Chodzisz tam i z powrotem
- Zaczynasz jakieś rzeczy i nie kończysz ich
- Nie potrafisz usiedzieć w miejscu i zrelaksować się
- Cały czas w biegu
- Szybko mówisz lub więcej niż zwykle
- Zachowujesz się zgryźliwie lub irytująco

- Pijesz więcej alkoholu
- Palisz więcej
- Więcej jesz (lub mniej)
- Unikasz budzących lęk sytuacji

Jeśli regularnie doświadczasz kilku lub wszystkich z podanych wyżej objawów, jest więc bardzo prawdopodobne, że cierpisz z powodu stanów niepokoju.

Co to jest niepokój?

Niepokój jest uczuciem, które towarzyszy nam w sytuacji odpowiedzi naszego ciała na przerażające lub budzące lęk doświadczenia. Zostało to nazwane odpowiedzią "walcz lub uciekaj". To po prostu twoje ciało przygotowuje się do akcji, i albo będzie walczyć z niebezpieczeństwem albo ucieknie najdalej, gdzie się da. Celem tych fizycznych objawów niepokoju jest więc przygotowanie twojego ciała do radzenia sobie z zagrożeniem..

Aby zrozumieć, co się dzieje się w twoim ciele, wyobraź sobie, że zaraz zostaniesz zaatakowany. Jak tylko zdasz sobie sprawę z zagrożenia, mięśnie napinają się gotowe do akcji. Serce bije ci szybciej, aby dostarczyć krew do mięśni i mózgu, gdzie potrzebna jest ona najbardziej. Oddychasz szybciej by dostarczyć jak najwięcej tlenu, który potrzebny jest energii, którą wytwarza twoje ciało. Pocisz się, żeby zapobiec przegrzaniu ciała. Masz sucho w ustach i uczucie motylek w brzuchu. Kiedy jednak zdasz sobie sprawę z tego, że twój „napastnik” jest w rzeczywistości twoim przyjacielem, odczucia te umierają, jednak możesz czuć się słaby i trochę jeszcze oszołomiony po takim doświadczeniu.

Odpowiedź "walcz lub uciekaj" jest bardzo prostym systemem, którego początek sięga tysięcy lat wstecz i jest widoczny u zwierząt, które zależą od niego, aby przetrwać. Na szczęście obecnie nie znajdujemy się na co dzień w sytuacjach życia i śmierci, jednak niestety nie możemy walczyć lub uciec od wielu stresowych sytuacji, więc symptomy nie pomagają tu, a często powodują, że czujemy się jeszcze gorzej, szczególnie wtedy, gdy ich nie rozumiemy.

Co powoduje niepokój?

Jest wiele powodów, dla których człowiek staje się niespokojny. Niektórzy ludzie mają taką niespokojną naturę i nauczyli się martwić przez cały czas.

Inni doświadczyli wielu stresujących sytuacji w życiu, na przykład osierocenie, zwolnienie z pracy czy rozwód.

Inni mogą stresować się pracą, sytuacją w domu, np z powodu problemów rodzinnych czy niezapłaconych rachunków.

Co napędza niepokój?

Czasem taki stan może trwać i trwać i wreszcie stać się problemem na dłuższą metę. Jest kilka powodów tego:

1. Jeśli ktoś ma niespokojną naturę i martwi się o wszystko, wpadnie więc w zwyczaj ciągłego uczucia niepokoju.
2. Czasami ludzie przeżywają niekończący się stres, który trwa przez wiele lat i co oznacza, że rozwinęli zwyczaj bycia niespokojnym.

3. Czasami tworzy się błędne koło stanów lękowych – jako, że symptomy niepokoju mogą być przerażające, często też nieprzyjemne, ludzie często reagują myśleniem, że coś złego się dzieje w ciele, lub coś strasznego zaraz się wydarzy. Takie zachowanie powoduje, że powstaje jeszcze więcej takich objawów i wtedy tworzy się właśnie to błędne koło.



4. “Strach przed Strachem” – Ktoś, kto doświadczył stanu niepokoju w pewnej sytuacji może być w stanie przewidywać to uczucie później i odczuwać strach już przed samymi jego objawami.
5. Unikanie – jak już to błędne koło utworzyło się poprzez całą mnóstwo niespokojnych myśli, zwiększając tym samym symptom niepokoju, stosowanie uników jest często wybierane jako sposób radzenia sobie z tym. Jest naturalnym unikaniem czegoś, co jest niebezpieczne, jednak rzeczy, których ludzie starają się unikać z powodu niepokoju są często nierealnym zagrożeniem np. zatłoczone sklepy, autobusy, miejsca pełne ludzi, restauracje czy sama rozmowa z innymi. Nie tylko miejsca te nie są wcale niebezpieczne, ale także są nam bardzo potrzebne w codziennym życiu. Unikanie ich może spowodować, że nasze życie stanie się trudne i niewygodne. Taki sposób stosowania uników może również objawić się późniejszą utratą pewności siebie co dalej prowadzi do niskiej samooceny, a co dalej powoduje, że odczuwamy jeszcze większy niepokój – kolejne błędne koło!

Podsumowując:

- Niepokój jest często odpowiedzią ciała na stres, jednak niektórzy z nas mogą być bardziej podatni na niepokój i zamartwianie się niż inni.
- Kiedy cierpimy z powodu stanów niepokoju, chociaż nie jest to przyjemne, to jest to normalna odpowiedź naszego ciała na zagrożenie i nie jest to niebezpieczne.
- Symptomy niepokoju są częścią odpowiedzi “walcz lub uciekaj” i mają na celu być pomocne w ponagleniu nas do działania.
- Niepokój staje się problemem, gdy symptomy są:
 - Przewlekłe i nieprzyjemne;
 - Trwają zbyt długo;

- Zdarzają się zbyt często;
 - Powodują, że zamartwiamy się, że coś poważnego się dzieje;
 - Powstrzymują nas od robienia rzeczy, które chcemy.
- Niepokój często staje się częścią tego błędnego koła, gdzie symptomy, myśli i sposób zachowania się napędza taki stan.

Poświęć kilka minut na zapisanie tych wszystkich rzeczy, które napędzają twój stan niepokoju.

1) Nieprzyjemne/przerażające symptomy, które doświadczasz:.....

.....
.....
.....
.....

2) Twoje myśli na temat tych objawów:

.....
.....
.....
.....
.....

3) Codzienne rzeczy, których unikasz:

.....
.....
.....
.....
.....

4) Stres obecny teraz w twoim życiu:

.....
.....
.....
.....
.....

1. Lepsze zrozumienie stanów niepokoju u siebie i próba eliminacji niektórych powodów.
2. Zredukowanie objawów fizycznych.
3. Próba zmiany sposobu myślenia, który ma związek z niepokojem.
4. Zmiana sposobu zachowania się związana z niepokojem.

1.Zrozumienie i początki radzenia sobie z niepokojem

Napewno masz już pewne pojęcie na temat tego, co wywołuje twój niepokój. Następne rozdziały doradzą ci jak przerwać to błędne koło, które napędza niepokój. Zanim jednak to zrobisz, dobrze jest najpierw lepiej zrozumieć swój własny niepokój. Czy twój niepokój ma jakiś związek z pewnymi sytuacjami, miejscami czy ludźmi, czy jest odczuwany gorzej o

jakiejś szczególniej porze dnia, czy są jakieś realne powody do zmartwień, które inni odczuwaliby tak samo? Przedstawione tutaj dwa ćwiczenia powinny pomóc ci w zrozumieniu twojego stanu niepokoju lepiej.

- **Pamiętnik niepokoju** – przez dwa tygodnie (lub dłużej jeśli chcesz) co godzinę zapisuj rzeczy dotyczące twojego niepokoju oraz towarzyszące mu wtedy zachowania. Korzystaj ze skali 0-10. Zapisuj wszystko co wydaje się ważne. Czy byłeś wtedy w domu czy w pracy, z kim byłeś wtedy, co robiłeś, o czym myślałeś? Być może zaczniesz wtedy być bardziej świadom tych sytuacji, które wywołują u ciebie stany niepokoju lub, których starasz się unikać. Jaki jest twój normalny poziom stresu? Te informacje pomogą ci zacząć radzić sobie z tymi stanami.

- **Rozwiązywanie problemu**

Jeśli staniesz się świadom, że to, co powoduje twój niepokój jest realnym problemem, ten rozdział może tu pomóc.

Dobrym sposobem na rozpoczęcie jest zapisywanie problemów. Opisz go najprościej jak potrafisz, np. „ nigdy nie mam pieniędzy” nie jest zbyt jasne. Ale coś takiego, jak „ jestem zadłużony na £3000 w różnych bankach “ jest już pomocne. Następnie pomyśl o jak największej ilości rozwiązań. Nie ma znaczenia, że czasem będą trochę głupie, chodzi o to, żeby podać jak najwięcej przykładów. Pomyśl też o tym, jak udało ci się rozwiązać podobne problemy w przeszłości. Zapytaj przyjaciela, co on by zrobił. Pomyśl też o tym, co ty byś poradził przyjacielowi w takiej sytuacji. Zapisz wszystkie możliwe rozwiązania:

- Zbierz wszystkie długi na jedno konto o najniższym oprocentowaniu,
- Zdecyduj o wysokości spłat;
- Spotkaj się z doradcą finansowym;
- Znajdź pracę na pół etatu;
- Sprzedaj samochód.

Jesli masz jakikolwiek problem, który sprawia, że odczuwasz niepokój, zapisz go poniżej:

.....
.....
.....
.....

Teraz wypisz jak najwięcej rozwiązań:

.....
.....
.....
.....

Jesli próbujesz znaleźć plan, w jaki sposób możesz walczyć z problemem, który martwi cię już od dłuższego czasu, przedyskutowanie tego z przyjacielem lub lekarzem może być tu bardzo pomocne.

- **Stresujący tryb życia – porady ogólne**

Obecnie życie jest często bardzo stresujące i napięcie bardzo łatwo narasta. Często nie jesteśmy w stanie kontrolować stresu, który nas dopada, możemy jednak znaleźć sposoby na zredukowanie napięcia:

- Spróbuj zidentyfikować sytuacje, które cię stresują poprzez zwrócenie uwagi na początek nastawania napięcia.
- Podejmij kroki w celu rozpoznania tego, co w danej sytuacji jest stresujące.
- Upewnij się, że zawsze masz czas na rzeczy, które lubisz robić.
- Znajdź sobie jakieś relaksujące hobby.
- Upewnij się, że masz wystarczająco dużo snu.
- Postaraj się o dobrą dietę.
- Ćwicz regularnie.
- Naucz się relaksować.

2. Redukowanie symptomów fizycznych

Relaks

Aby zredukować przewlekłe objawy fizyczne, warto jest rozpoznać wczesne objawy napięcia.

Jak już raz zauważysz takie wczesne objawy napięcia, możesz wtedy zapobiec przewlekłym stanom niepokoju poprzez korzystanie z technik relaksacyjnych. Niektórzy ludzie relaksują się poprzez ćwiczenia, słuchanie muzyki, oglądanie telewizji lub czytanie książki.

Dla innych bardziej pomocne jest korzystanie z ustalonych ćwiczeń, które powtarzają. Niektórzy uważają, że zajęcia relaksacyjne lub joga są najbardziej pomocne w ich przypadku. Możesz też skorzystać z relaksujących płyt cd, o które możesz poprosić swojego lekarza.

Umiejętność relaksowania się jest umiejętnością, jak każda inna, której trzeba się nauczyć, a to zabiera czas. Poniższe ćwiczenie uczy jak relaksować głębokie partie mięśni i wiele ludzi uważa to za bardzo pomocne ćwiczenie w redukcji poziomu napięcia oraz niepokoju.

Relaks głębokich partii mięśni – Ważne jest, aby przeczytać najpierw wszystkie instrukcje i w razie potrzeby nauczyć się ich na pamięć. Rozpocznij od wybrania ciepłego i wygodnego miejsca, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzać. Wybierz taką porę dnia, podczas której jesteś najbardziej zrelaksowany. Połóż się wygodnie i zamknij oczy. Skoncentruj się na oddychaniu przez kilka minut oddychając powoli: wdech dwa – trzy i wydech dwa- trzy. Wypowiedz słowa „spokój” oraz „relaks” podczas wydechu. To relaksujące ćwiczenie dotrze do wszystkich grup mięśni, ucząc cię najpierw napinania, a następnie rozluźniania. Powinieneś napinać mięśnie podczas wdechu, a rozluźniać podczas wydechu. Zacznij od pierwszej dłoni, zaciśnij pięść bardzo mocno. Zwróć uwagę na to, jakie napięcie to wytwarza w twoich mięśniach dłoni i całego przedramienia.

Skup się na tym napięciu przez kilka sekund, a następnie rozluźnij dłoń. Zauważ różnicę pomiędzy napięciem, a rozluźnieniem. Możesz poczuć niewielkie mrowienie, to sposób, w jaki tworzy się relaks.

Zrób to samo z drugą dłonią.

Za każdym razem, gdy rozluźniasz grupy mięśni, pomyśl o tym, co odczuwają kiedy są zrelaksowane. Nie próbuj relaksować na siłę, po prostu przestań napinać. Pozwól swoim mięśniom rozluźnić się tak bardzo, jak tylko potrafisz. Pomyśl o różnicy jaką odczuwają podczas napięcia oraz relaksu. Teraz zrób to samo z innymi mięśniami w twoim ciele. Za każdym razem napinaj je na kilka sekund, a następnie rozluźniaj. Staraj się zwrócić uwagę na sposób ,w jaki odczuwają napięcie i relaks.

Ważne jest, aby zachować tą samą kolejność za każdym razem:

- **Dłonie** – zaciskaj pięść, a następnie rozluźniaj.
- **Ramiona** – zegnij łokcie. Poczuj napięcie, szczególnie w górnej ich części. Pamiętaj, rób to tylko przez kilka sekund, a następnie rozluźniaj.
- **Szyja** – odchyl głowę do tyłu i przeturlaj ją z jednej strony na drugą. Poczuj jak napięcie przesuwają się. Następnie powróć głową do pozycji wyjściowej.
- **Twarz** – jest tu kilka partii mięśni, jednak wystarczy skupić się na czole i szczęce. Najpierw zmarszcz brwi. Rozluźnij czoło. Możesz także unieść brwi, a następnie rozluźnić. Teraz zaciśnij szczękę, zwróć uwagę na różnicę, gdy ją rozluźniasz.
- **Klatka piersiowa** – weź głęboki oddech, zatrzymaj go przez kilka sekund, zwróć uwagę na napięcie, a następnie rozluźnij. Pozwól, żeby oddech powrócił do normalnego tempa.
- **Brzuch** – napnij mięśnie brzucha tak mocno, jak tylko potrafisz, a następnie rozluźnij.
- **Pośladki** – ściśnij pośladki i rozluźnij.
- **Nogi** – wyprostuj nogi i zwróć stopy w kierunku twarzy. Zakończ ćwiczenie poruszając palcami u nóg.

Być może pomocnym tu będzie poprosić kogoś o czytanie ci tych instrukcji. Nie próbuj za bardzo, po prostu wykonuj to w swoim tempie.

Aby jak najlepiej wykorzystać technikę relaksacji, powinieneś:

- Ćwiczyć codziennie.
- Zacząć stosować relaksację w codziennych sytuacjach.
- Nauczyć się relaksować bez wcześniejszej potrzeby napinania mięśni.
- Korzystać z tych technik relaksu, które pomogą w trudnych sytuacjach, np. powolne oddychanie.
- Rozwinąć bardziej zrelaksowany tryb życia.

Pamiętaj o tym, że relaks jest umiejętnością jak każda inna i uczenie się jej zabiera czas. Zapisuj jak czujesz się przed i po ćwiczeniach relaksacyjnych korzystając ze skali od 1–10.

Kontrolowany oddech

Jest to bardzo powszechne, że ktoś doświadczy stanu niepokoju poprzez same zmiany w jego oddychaniu. Zaczyna łąpać powietrze, myśląc, że zaraz się udusi lub zaczyna oddychać bardzo szybko. A to powoduje, że ma wtedy zawroty głowy i czuje się kołowaty, a co za tym idzie, staje się bardziej niespokojny. Nazywa się to hiperwentylacja.

Aby rozpoznać czy i ty to robisz, zwolnij swój oddech. Dojdź do regularnego wdechu na

dwa-trzy i wydechu na dwa-trzy. Niektórzy uważają za pomocne korzystanie z zegarka, aby odliczać wdechy i wydechy. Niektórzy korzystają z oddychania do papierowej torby lub zacisniętych rąk. Aby to zadziałało musisz zakryć usta i nos.

To zwykle zabiera przynajmniej ze trzy minuty, aby powrócić do normalnego oddechu po powolnym oddychaniu lub oddychaniu do papierowej torby.

Odwrócenie uwagi

Jeśli odwrócisz swoje myśli od nachodzących cię objawów, zauważysz, że często one znikają zupełnie. Rozejrzyj się. Zwróć uwagę na szczegóły, tablice rejestracyjne, jakie buty ludzie noszą, o czym mówią. Musisz spróbować odwrócić swoją uwagę na przynajmniej trzy minuty, aby symptomy te zaczęły się redukować.

Podczas, gdy ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki odwracania uwagi mogą ci pomóc zredukować stany niepokoju, jest bardzo ważnym, abyś zdał sobie sprawę z tego, że niepokój nie jest niebezpieczny, ani też nie wyrządzi ci krzywdy. Nawet jeśli nie skorzystasz z żadnej z tych technik, nic strasznego się nie wydarzy. Stan niepokoju nie może wyrządzić nam krzywdy, jednak może być nieprzyjemnym doświadczeniem. Opisane tu techniki pomogą ci zredukować ten dyskomfort.

3. Próba zmiany sposobu myślenia, który ma związek z niepokojem

Widzieliśmy już rolę jaką spełniają myśli, aby napędzać to błędne koło niepokoju. Czasem mogą to być także stworzone przez siebie obrazy.

Aby podać taki przykład, wyobraź sobie, że biegniesz na autobus. Nagle odczuwasz ból w klatce piersiowej i czujesz, że brakuje ci tchu. Myśl, która wtedy przychodzi ci do głowy to "to atak serca". Myśl ta, owszem, bardzo przerażająca, powoduje, że serce bije ci szybciej, a to powoduje, że myślisz wtedy "napewno jest coś nie tak z moim sercem". Masz też zapewne obraz karetki w swojej głowie i siebie na noszach.

Teraz przeczytaj te pytania i zapisz odpowiedzi:

1) Jakie myśli najczęściej przechodzą ci do głowy, gdy odczuwasz niepokój?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) Czy masz jakiś obraz tego, co może się wydarzyć?

3) Czy są jakiegokolwiek myśli, które sprawiają, że czujesz się jeszcze gorzej?

.....
.....
.....
.....

Nie jest zawsze tak łatwo dowiedzieć się co myślisz, a co powoduje twój niepokój.

Myśli, które powodują, że ludzie odczuwają niepokój, przychodzą i odchodzą błyskawicznie i może to też być nawykiem, że są one automatyczne. Są tak ci już dobrze znane, że stanowią część ciebie samego.

Prowadź pamiętnik przez okres dwóch tygodni. Zapisuj tam wszystkie myśli, które przeszły ci przez głowę w sytuacjach odczuwania niepokoju.

Teraz spróbuj wyobrazić sobie ostatni raz, kiedy odczuwałeś niepokój. Spróbuj przejrzeć to jak film w jak najmniejszych szczegółach. Może mógłbyś zapisać jakieś przerażające myśli.

Pamiętaj, że każda myśl się liczy. Żadna myśl nie jest zbyt głupia lub nieważna. Nawet myśli typu “no nie” lub “no i masz to znowu” mogą spowodować wzrost napięcia i niepokoju. Niektóre myśli są jak nieprzyjemne obrazy w twojej głowie.

Przerażające myśli:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Jak już dowiesz się co myślisz, możesz rozpocząć z tym walkę i strać się przerwać to błędne koło.

W szczególności zapytaj siebie:

1. Czy ja przesadzam, np. “zaraz wszystko pójdzie źle, zawsze tak jest”.
2. Czy za wcześnie wyciągam wnioski, np. “ten ból w klatce piersiowej to napewno serce”.
3. Czy koncentruję się tylko na złych rzeczach, np. “miałem bardzo zły dzień wczoraj” (ignorując to, że nastąpiło po tym kilka dobrych dni).

Skorzystaj z tych pytań, aby pomóc sobie odpowiedzieć na kilka rzeczy. Dobrym sposobem na to jest zapisywanie wszystkiego w dwóch kolumnach – jedna na zapisywanie myśli, które powodują twój niepokój i druga na bardziej zbalansowane myśli tj.:

Myśli powodujące niepokój	Zbalansowane myśli
Uczucie zawrotów głowy oznacza, że zaraz zemdleję	Przeżyłem to już wiele razy wcześniej i nie zemdlałem. Zemdlałem kiedyś, ale to było zupełnie inne uczucie.
Zaraz oszaleję	Jeszcze nie oszalałem i lekarz powiedział mi, że stan niepokoju nie jest szaleństwem

Zapisz niektóre swoje myśli teraz i napisz też tak dużo odpowiedzi, jak tylko możesz. To pytanie może być równie pomocne. Co byś powiedział przyjacielowi, który myślałby w ten sposób?

Celem tego jest szybsze “złapanie” tych niepokojących myśli i podanie szybkiej odpowiedzi na nie. To wymaga praktyki, jednak naprawdę działa.

4. Zmiana sposobu zachowania się związanego z niepokojem

- Spróbuj rozpoznać to, kiedy starasz się unikać rzeczy i kiedy tylko to możliwe staraj się stawić czoła tym obawom, nie wszystkim na raz, ale w sukcesywny sposób.
- Wyznacz sobie małe cele. Zapisz te rzeczy, z którymi chciałbyś się zmierzyć. Zaczynij od najprostrzej i kolejno zaznaczaj to, co osiągasz.
- Ludzie często mają nawyk uciekania od sytuacji, które powodują ich niepokój. Zamiast uciekać, spróbuj stopniowo zwiększać czas, w którym pozostajesz w takiej sytuacji. Stan niepokoju często osiąga swój szczyt, a następnie słabnie w naturalny sposób. Jeśli pozostaniesz w takiej sytuacji, co myślisz, stanie się następnie? Ludzie często myślą, że stan taki będzie się tylko pogarszał. To nie prawda. Zacznie on stopniowo słabnąć.
- Ludzie nie tylko unikają sytuacji i starają się od nich uciec, ale także często robią rzeczy, które powodują, że czują się oni bezpieczniej, np. podpierają się wózkami na zakupy, kładą się. Te „bezpieczne sposoby zachowań” być może pomogą, jednak niestety napędzają również ten stan niepokoju ponieważ osoba cierpiąca z powodu stanów niepokoju nigdy nie nauczy się, że straszne rzeczy, jeśli mają się wydarzyć, to wydarzą się nawet jeśli wózek sklepowy posłużyłby nam pomocą. Spróbuj pomyśleć też jak bardzo przerażająca byłaby sytuacja, gdy wózek taki nie był dostępny.
- Spróbuj zrobić kilka rzeczy po to, aby sprawdzić czy twoje niepokojące cię myśli są realne, np. “czy naprawdę bym zemdlał, gdybym nie wyszedł na zewnątrz”?

Jest to naprawdę bardzo ważne, aby zdać sobie sprawę z tego, że im bardziej unikasz czegoś, tym trudniej będzie to pokonać, a co spowoduje, że staniesz się jeszcze bardziej niespokojny.

Jakie leczenie stanów niepokoju jest dostępne?

- Większość ludzi cierpiących na stany niepokoju może wiele skorzystać już z samego zaznajomienia się z tą książeczką.
- Twój lekarz, health visitor lub pielęgniarka będą także w stanie ci pomóc w radzeniu sobie z takimi stanami.

- Czasami lekarz może przepisać ci jakieś leki. Powinny być jednak one zażywane przez bardzo krótkie okresy czasu, aby pomóc w sytuacjach, które szczególnie wywołują stany niepokoju u ciebie.
- Twój lekarz może skierować cię także do psychoterapeuty lub lekarza psychologa w przypadku, gdy do tej pory nie pomogło ci jeszcze nic z wymienionych przeczcy.
- Grupy lub zajęcia jak radzić sobie ze stanami niepokoju często są prowadzone przy lokalnych przychodniach lub Lokalnych Centrach Zdrowia. Poinformuj swojego lekarza w sytuacji, gdy byłbyś zainteresowany takimi zajęciami.

Gdzie mogę znaleźć pomoc, jeśli myślę, że cierpię z powodu stanów niepokoju?

Po pierwsze, mamy nadzieję, że skorzystasz z porad zapisanych w tej książeczce. To już powinno ci pomóc. Jeśli, nawet po przeczytaniu jej, wciąż uważasz, że potrzebujesz pomocy, powinieneś przedyskutować to ze swoim lekarzem, który poinformuje cię o alternatywnych sposobach pomocy.

Zakaz palenia

1szego lipca 2007 roku weszło w życie Prawo o Zakazie Palenia, the Health Act 2006 Jest zatem zabronione palenie w miejscach publicznych oraz wszystkich miejscach pracy.

Porady dla Pacjentów oraz Ośrodki Pomocy

Ośrodki te (The Patient Advice and Liaison Service - PALS) działają w imieniu pojedynczych osób, rodzin lub opiekunów w celu negocjacji najlepszych rozwiązań oraz pomocy związanej z poczynionymi zmianami. Służąc poufnie pomocą i wsparciem , Ośrodki te dostarczają także cennych informacji tj.:
 NHS, zdrowie oraz związane z tym sprawy NHS ;
 Procedury skarg i wniosków oraz jak skontaktować się z kimś, kto może nam pomóc;
 Jak włączyć się w pomoc przy Ośrodku Trust;
 Jakie są możliwości pracy jako wolontariusz przy Ośrodku Trust;

Komentarze i Skargi

Chcemy ulepszyć nasz serwis korzystając z państwa komentarzy czy skarg, dotyczących wszelkich aspektów pomocy, którą oferujemy. Zatem, gdy macie państwo jakieś, bardzo prosimy skontaktować się z naszym personelem, aby wszystko przedyskutować. Zrobimy wszystko co w naszej mocy, aby rozwiązać każdy problem, złożenie takiej skargi nie będzie miało żadnego wpływu na otrzymywaną od nas pomoc. Jeśli więc życzyście sobie państwo skontaktować się z Departamentem Skarg i Wnisków Ośrodka Trust, prosimy skorzystać z podanego tu adresu email: complaints@penninecare.nhs.uk lub napisać do nas na adres Pennine Care NHS Foundation Trust Headquarters, 225 Old Street, Ashton-under-Lyne, OL6 7SR.

Opcje dodatkowe

Jeśli potrzebujesz pomocy w zrozumieniu podanych przez nas informacji lub jeśli chciałbyś otrzymać kopię tej książeczki w innym języku lub innym formacie, takim jak duża trzcionka lub nagrany na płytę cd do odsłuchu lub napisane językiem migowym Braille, prosimy o kontakt z nami pod adresem podanym poniżej.

Kilka chętnych do pomocy organizacji:

- **Anxiety Care**
 Helpline: 020 8478 3400
 Tel: 020 8262 8891

www.anxietycare.org.uk
Cardinal Heenan Centre, 326 High Road, Ilford, Essex, 1G1 1QP
Informacje i pomoc tym, którzy cierpią z powodu stanów lękowych.

- **Anxiety UK**

Tel: 08444 775 774
www.anxietyuk.org.uk
Zion Community Resource Centre,
339 Stretford Road, Hulme, Manchester, M15 4ZY
Dostarcza informacji oraz wsparcia tym, którzy cierpią z powodu stanów lękowych.

- **British Association for Counselling and Psychotherapy**

Tel: 01455 883 316
www.bacp.co.uk
BACP House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire, LE17 4HB
Służy informacją oraz oferuje kontakty z ośrodkami terapeutycznymi na terenie Anglii i Walii.

- **CRUSE Bereavement Line**

Tel: 0844 477 9400
www.crusebereavementcare.org.uk
Cruse Bereavement Care, PO Box 800,
Richmond, Surrey, TW9 2RG
Pomoc tym, którzy zostali osieroceni lub są pogrążeni w smutku po utracie np bliskiej osoby.

- **First Steps to Freedom**

Helpline: 0845 120 2916
Tel: 0845 841 0619
www.first-steps.org
PO Box 476, Newquay, TR7 1WQ
Pomoc tym, którzy cierpią z powodu stanów lękowych.

- **Mental Health Matters**

Tel: 0191 516 3500
www.mentalhealthmatters.com
Avalon House, St Catherines Court, Sunderland Enterprise Park, Sunderland, SR5 3XJ
Narodowa Organizacja, która dostarcza zarówno wsparcia jak i informacji na temat zatrudnienia, lokum, lokalnych ośrodków pomocy oraz porad psychologa.

- **Mind Infoline**

Tel: 0845 766 0163
www.mind.org.uk
15-19 Broadway, Stratford, London, E15 4BQ
Dostarcza informacji na temat wielu różnych zagadnień włączając również tematy tj. Stres mentalny, gdzie otrzymać pomoc, leki oraz leczenie i porady prawnicze.
Dostarcza również informacji na temat dostępnej lokalnej pomocy. Linia telefoniczna dostępna od pon – pt, od 9:00 – 17:00.

- **National Debt Line**

Tel: 0808 808 4000 www.nationaldebtline.co.uk
Tricorn House, 51- 53 Hagley Road, Edgbaston, Birmingham, B16 8TP.
Pomoc tym wszystkim, którzy są zadłużeni lub mają problem finansowe.

- **NHS Choices – twoje zdrowie, twoje wybory**

www.nhs.uk

Informacja na temat warunków leczenia, miejscowych ośrodków zdrowia oraz jak żyć zdrowo.

- **NHS Direct**
Tel: 0845 46 47
www.nhsdirect.nhs.uk
Porady zdrowotne .
- **No Panic**
Freephone: 0808 808 0545
www.nopanic.org.uk
93 Brands Farm Way, Telford, Shropshire, TF3 2JQ
Pomoc tym, którzy cierpią z powodu ataków paniki, fobii, stanów niepokoju lub pomagają w czasie po odstawieniu leków uspokajających.
- **PALS – Patient Advice and Liaison Service**
www.pals.nhs.uk
Dostarcza informacji i porady na temat miejscowych placówek NHS oraz ośrodków pomocy, jak również pomaga w rozwiązywaniu problemów z placówkami NHS.
- **Relate**
Tel: 0300 100 1234
www.relate.org
Premier House, Carolina Court, Lakeside, Doncaster, DN4 5RA
Pomoc w sprawach małżeńskich.
- **Rethink**
Helpline: 0845 456 0455
www.rethink.org
89 Albert Embankment, London, SE1 7TP
Służy informacją oraz linia przeznaczona dla tych, którzy mają problem ze zdrowiem psychicznym.
- **Triumph over Phobia**
Tel: 0845 600 9601
www.topuk.org
P.O. Box 3760, Bath, BA2 3WY
Dostarcza informacji na temat zajęć prowadzonych dla ludzi cierpiących z powodu fobii lub OCD.

Jest też wiele przewodników, które wiele ludzi uznało jako bardzo pomocne
Książki te mogą być dostępne w miejscowych bibliotekach.

- **Pokonanie niepokoju: przewodnik jak pomóc sobie przy użyciu technik dotyczących kontroli zachowań**
- **Helen Kennerley**
Robinson 2009
Ta książka służy poradą eksperta z dziedziny radzenia sobie ze zmartwieniami, obawami i niepokojem po to, aby polepszyć jakość życia.
- **The feeling good handbook**
David Burns
Penguin 1999

Ten przewodnik pomoże pokazać ci, jak czuć się lepiej w stosunku do samego siebie oraz ludzi, którym na nas zależy, jak przezwyciężyć depresję i stany niepokoju.

- **Self help for your nerves**

Clare Weekes

HarperCollins 2000

Przewodnik na temat wszystkiego, co pomoże w zrelaksowaniu się w codziennym życiu. Służy radą w związku z radzeniem sobie ze stresem czy nerwami.

- **Feel the fear and do it anyway: how to turn your fear and indecision into confidence and action**

Susan Jeffers

Vermilion 2007

Podajemy ci tu przykłady oraz narzędzia, aby jak najlepiej poradzić sobie w różnych sytuacjach.

- **Anxiety and depression: a practical guide to recovery**

Robert Priest

Ebury Press 1996

Robert Priest napisał tę książkę, aby dostarczyć pomocy tym, którzy odczuwają niepokój oraz stany depresji. W szczególności skupia się na metodach pomocy samemu sobie, aby zredukować stres oraz wyjaśnić przyczyny i efekty niepokoju i depresji.

- **Overcoming worry**

Kevin Meares and Mark Freeston

Constable and Robinson 2008

Bardzo przyjazna lektura, gdzie krok po kroku wyjaśnione jest dlaczego w ogóle martwimy się, jak rozpoznać to, co to napędza oraz jak rozwinąć efektywne metody radzenia sobie z tym.

Different sorts of anxiety

Ta broszura dotyczy niepokoju. Jest więcej bardziej specyficznych typów niepokoju, jak również innych problemów z tym związanych..

- **Niepokój społeczny** – strach przed przebywaniem wśród ludzi.
- **Natręctwa** –powtarzanie i robienie ciągle tych samych rzeczy.
- **Panika** – cierpienie na przewlekłe ataki niepokoju, które przychodzą niespodziewanie.
- **Depresja** –stany przygnębienia i braku energii do życia.
- **Radzenie sobie ze stresem.**

Książeczka ta jest oparta na materiałach przygotowanych przez Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust (www.ntw.nhs.uk). © March 2011 .

Przygotowane powtórnie za zgodą..

Odwiedź nas także na www.penninecare.nhs.uk