

ANNA PALUSZAK

LEK

Mój przyjaciel



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Magdalena Dragon-Philipczyk
Ilustracja na okładce: Miłosz Wiercioch
Skład: Magdalena Alszer

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<https://sensus.pl/user/opinie/moprle>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1182-6

Copyright © Anna Paluszak 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp /17

Zanim zaczniesz /19

1. Lęk i to, co chcesz o nim wiedzieć /21

Pragnienie, by pozbyć się lęku, i kierunek pracy
z lękiem /23

Czym jest lęk, a czym strach? /24

Po co nam lęk? /24

Jak to się zwykle zaczyna? /27

Ćwiczenie: Twoje początki /33

Ćwiczenie: Jak to jest u Ciebie? /36

Ćwiczenie: Narysuj swój lęk /38

Skup się raz jeszcze /41

Ćwiczenie: Gdzie teraz jesteś? /42

Użytek z racjonalnych argumentów /45

Kiedy do psychiatrii? /46

2. Skąd u mnie ten lęk? /49

**Wczesna relacja z rodzicem —
lęk separacyjny /51**

Ćwiczenie: Czy Ty też tak masz? /53

**Wczesna relacja z rodzicem —
lęk przed bliskością /56**

Ćwiczenie: Lęk przed bliskością /58

Przeżywanie zabronionych uczuć /62

Ćwiczenie: Przeżywanie złości /64

Smutek jest taki niewinny /68

Ćwiczenie: Przeżywanie smutku /70

Radość? Nie żartuj! /73

Ćwiczenie: Przeżywanie radości /74

Lojalność /77

Ćwiczenie: Wymówienie lojalności /78

Dzieje rodowe /80

Ćwiczenie: Praca z genogramem /81

**Rozumienie lęku przez pryzmat
jego funkcji osobistej /84**

Ćwiczenie: W poszukiwaniu ukrytego zysku /86

Myśli i ciało /88

Ćwiczenie: *Historia z dreszczykiem* /89

Ćwiczenie: *Mapa straszących myśli* /93

3. Co musisz wiedzieć? /97

Placebo to nie ściema /99

Jak zmienić swój mózg? /106

4. Co Cię czeka? /111

Jest bezpiecznie /113

Wezwanie do przygody /116

5. Twój przyjaciel Lęk /119

Budowanie bazy bezpieczeństwa /121

Ćwiczenia stabilizujące fizycznie /121

Ćwiczenie: *Kontrola otoczenia, jeśli jesteś u siebie, w znanym sobie miejscu* /123

Ćwiczenie: *Kontrola otoczenia, jeśli jesteś w nieznanym lub obcym sobie miejscu (pociąg, tramwaj, park, miasto, galeria handlowa itp.)* /125

Ćwiczenie: *Solidne ciało* /127

Rozpoznawanie wczesnych objawów lęku i aktywności układu autonomicznego /129

Ćwiczenie: *Orientuj się* /130

Ćwiczenie: *Łagodne fale* /132

Ćwiczenie: *Lekki wiatr* /134

Rytuały /136

Ćwiczenie: *Picie kawy* /137

Ćwiczenie: *Picie herbaty* /138

Ćwiczenie: *Prysznic* /139

Ćwiczenie: *Gorąca kąpiel* /140

Ćwiczenie: *Przytulenie bliskiej osoby* /141

Ćwiczenie: *Kontakt z pupilem* /142

Ćwiczenie: *Własny rytuał* /143

Zasada przyjemności /144

Ćwiczenie: *Lista przyjemności* /145

Ćwiczenie: *Badanie przyjemności* /148

Ćwiczenie: *Planowanie i smakowanie przyjemności* /150

Ataki paniki — instrukcja obsługi /151

Ćwiczenie: *Jak pomóc komuś,
kto doświadcza ataku paniki?* /152

Ćwiczenie: *Zrób to sam* /156

Lęk przed lękiem /160

To tylko lęk /161

Ćwiczenie: *Obserwowanie objawów* /163

Ćwiczenie: *Lista moich (ulubionych) objawów* /166

Podsumowanie /168

Blżej — początki przyjaźni /169

Twój obrońca /169

Ćwiczenie: TAK /171

Podsumowanie /174

Ćwiczenie: Narysuj swój lęk raz jeszcze /175

Ćwiczenie: Obecność w lęku

(ćwiczenie dla zaawansowanych) /177

6. Dobre i złe emocje /179

Sen /183

Zakończenie /187

Bibliografia /189

Wstęp

Ta książka to petarda. Tak. Bezwstydnie siebie chwale. Chwalenie samej siebie nie jest dla mnie typowe. Dowodzi tego zarówno zawartość moich profilów na Facebooku czy Instagramie, jak i przekonanie moich znajomych i przyjaciół. Teraz jednak zrobię wyjątek. Książka ta powstała na bazie moich własnych doświadczeń, a także doświadczenia, które zdobyłam podczas pracy terapeutycznej z osobami nieradzącymi sobie z lękiem. Zajmuję się psychologią od 30 lat. Ukończyłam niezliczone szkolenia i kursy. Choć interesujące mnie tematy zmieniały się, to u podstawy każdego z nich leżało pytanie, jak poradzić sobie z lękiem. Kiedy interesował mnie temat bliskich związków, szukałam informacji, jak zbudować dobry związek, bo bałam się, że mi się nie uda. Kiedy interesował mnie temat zdrowia, to dlatego, że bałam się choroby. Przechodząc przez kolejne szkolenia i kursy terapeutyczne, chciałam ochronić swoje dzieci przed cierpieniem, bo się o nie bałam. Dzięki własnemu lękowi bardzo dużo się nauczyłam. W wieku 40 lat doświadczyłam lęku w pełnej krasie, ze wszystkimi możliwymi objawami. To dało mi dodatkową motywację do tego, żeby się z tym zmierzyć: zrozumieć lęk, poznać go i w efekcie się z nim zaprzyjaźnić. To była i jest

prawdziwa podróż z przygodami i mnóstwem czyhających niebezpieczeństw, pełna porażek i zwycięstw.

Książka, którą trzymasz w dłoniach, jest efektem całkowitego zaangażowania, lat poszukiwań i doświadczeń. Jest bardzo przemyślana — nie znajdziesz tu skomplikowanych definicji czy niepotrzebnych informacji. Nieliczne fragmenty o charakterze naukowym (gdzie trzeba przyswoić 3–4 trudne nazwy i nauczyć się posługiwać proponowanym narzędziem) są absolutnie niezbędne. Więc nawet kiedy natrafisz na fragment z trudnymi pojęciami albo pozornie nudny, potraktuj to jako zadanie sprawdzające siłę Twojej determinacji — czy naprawdę decydujesz się na zmianę, czy może nie jest Ci aż tak niewygodnie i nie musisz się tym lękiem zajmować.

Nie jest to książka o charakterze informacyjnym, tylko książka terapeutyczna. Wykonując rzetelnie wszystkie zadania, naprawdę masz szansę, aby poradzić sobie z lękiem. Dodatkowo wszystkie ćwiczenia są dostępne w formie audio, żeby można było łatwiej i więcej ćwiczyć. Jeśli doświadczasz dużo lęku i masz już tego dość, przestuduj dogłębnie tę książkę.

Zanim zaczniesz

Z tej książki dowiesz się, jak obchodzić się z własnym lękiem. Jednak zanim zaczniesz, bardzo ważne jest uzyskanie pewności, że Twoje przeżycia mają związek właśnie z nim, a nie są objawami chorób, którymi należałoby się zająć w pierwszej kolejności. Jest to niezwykle istotne i dobrze mieć tę pewność już na wstępie. Jeśli usłyszysz od lekarza, na przykład psychiatry, że Twoje objawy to lęk — możemy zaczynać.

Konsultowałam kiedyś pacjentkę, której objawy na pierwszy rzut oka wskazywały na lęk. Jednak po dłuższej rozmowie zaczęłam mieć wątpliwości i poprosiłam ją, aby skonsultowała się z lekarzem. Później okazało się, że lekarz pierwszego kontaktu skierował ją do kardiologa, który po wnikliwej diagnozie ustalił, co jest nie tak, i ustabilizował pracę jej serca. Kiedy to się stało, o żadnym lęku nie było już mowy.

Nie uważam, że musisz spotkać się z lekarzem każdej specjalizacji. Wystarczy lekarz pierwszego kontaktu.

To upewnienie się jest dla Ciebie ważne po to, by później móc mi zaufać.

1.

Lęk i to, co chcesz o nim wiedzieć

W tej części książki omówię najistotniejsze aspekty lęku i pracy z nim. Opowiem, jaki jest podstawowy warunek, by ta praca się udała. Dowiesz się więcej na temat lęku i swojego w nim funkcjonowania. Wyjaśnię, kiedy lepiej skorzystać z pomocy psychiatry i co można wziąć pod uwagę, szukając właściwej osoby. Przedstawię tu historie osób, które doświadczały lęku w różnych jego przejawach z odmienną intensywnością. Historie tych osób są prawdziwe, zmieniłam jednak imiona i dane demograficzne, aby uniemożliwić ich identyfikację.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Jak dobrze znasz lęk? Czy często się zdarza, że serce bije Ci szybko, choć nie uzasadnia tego wcześniejsza aktywność fizyczna? Czy masz takie momenty, że robi Ci się gorąco i oblewa Cię pot? Jak często czujesz ucisk w żołądku, ręce Ci drżą i masz zawroty głowy? A może miewasz myśli, które Cię straszą, odmalowując przed Tobą najczarniejszą przyszłość? Może bardziej niż inni lub bardziej niż kiedyś boisz się śmierci, chorób, obawiasz się o swoich bliskich... Być może jesteś jedną z tych osób, które doświadczyły **PRAWDZIWEGO** ataku paniki? Jeśli tak jest, założę się, że nie chcesz znowu tego poczuć.

Niezależnie od tego, czy lęk towarzyszy Ci od zawsze, czy całkiem od niedawna — możesz odzyskać swoje życie i poczucie kontroli nad nim. Jeśli Twój lęk stał się problemem, ta książka jest dla Ciebie.

Powstała ona na bazie wieloletniego zawodowego i osobistego doświadczenia autorki. Anna Paluszak, psycholożka z trzydziestoletnim stażem, regularnie pracuje z pacjentami dręczonymi przez różnego rodzaju lęki. Sama także musiała się zmierzyć z własnym lękiem. Postanowiła podzielić się wiedzą i doświadczeniem za pośrednictwem poradnika. Został on pomyślany jako książka terapeutyczna, z minimum teorii, za to z wieloma praktycznymi zadaniami i ćwiczeniami.

Dowiesz się z niego między innymi, jak zmienić nastawienie do własnego lęku, jak go lepiej rozpoznawać i jak nie tracić gruntu pod nogami, gdy się pojawi. Nauczysz się radzić sobie ze swoim lękiem, nawet tym w najbardziej przerażającej postaci, jaką jest właśnie atak paniki.

Tak jak smoka — lęku się nie zabija ani nie pokonuje. Nawet się go nie tresuje. Lęk trzeba poznać, uszanować, rozpoznać w nim siebie i się z nim zaprzyjaźnić.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
sensus.pl

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-1182-6



9 788328 911826

cena: 49,00 zł