

Adrianna Katarzyna Skitek

# NERWICA LEKOWA I JA



**Adrianna Katarzyna Skitek**

Nerwica Lękowa  
i Ja

**Wersja Demonstracyjna**

**Adrianna Skitek  
Stare Miasto, 2023**

**Adrianna Katarzyna Skitek**

„Nerwica Lękowa i Ja”

Copyright © by **Adrianna Katarzyna Skitek**, 2023

Copyright © by **PoradyAdy.pl**, 2023

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody autorki.**

Projekt okładki: [Kamil Skitek](#)

Korekta: [Adrianna](#) i [Kamil Skitek](#)

Skład epub, mobi i pdf: [Kamil Skitek](#)

ISBN: **978-83-965912-3-4**

[www.PoradyAdy.pl](http://www.PoradyAdy.pl)

Email: [kontakt@poradyady.pl](mailto:kontakt@poradyady.pl)

# Patronaty

## PATRONATY MOICH KSIĄŻEK

Chcesz dołączyć?

Napisz:  
**kontakt@poradyady.pl**



A może chcesz napisać  
recenzję? Daj znać :)

**books**  
of shadows



**Books\_of\_shadows**

**WIELKOPOLSKASERCEPOLSKI.PL**

**Miejsce dla Ciebie!**

**Miejsce dla Ciebie!**

[https://instagram.com/books\\_of\\_shadow](https://instagram.com/books_of_shadow)

<https://wielkopolskasercepolski.pl/>

# Wstęp

Kochani!

Książka, którą teraz czytacie, będzie pewnego rodzaju rozwinięciem pewnego etapu w moim życiu, o którym już wspomniałam w swojej publikacji - autobiografii „**Jestem, żyję, istnieję**”. Chcę przybliżyć Wam mój punkt widzenia życia i zmagania się z nerwicą lękową. Tę książkę dedykuję wszystkim, którzy żyją w cieniu własnych myśli, obaw i strachu.

**Nerwica lękowa** to jedno z najczęstszych zaburzeń emocjonalnych, które dotyka wiele osób na całym świecie. Charakteryzuje się nieuzasadnionym i intensywnym lękiem oraz obawami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Lęk może mieć różne formy i nasilać się w różnych sytuacjach, takich jak publiczne wystąpienia, spotkania towarzyskie lub codzienne decyzje. Osoby dotknięte nerwicą lękową często doświadczają fizycznych objawów, takich jak duszność, kołatanie serca i poty.

Leczenie nerwicy lękowej jest możliwe i skuteczne, a wiele osób może uzyskać trwałą ulgę po zastosowaniu odpowiedniej terapii. Terapia może obejmować leczenie farmakologiczne, takie jak leki przeciwdepresyjne i leki przeciwlękowe, a także terapię poznawczo-behawioralną, która pomaga zmienić negatywne myśli i zachowania związane z lękiem.

Ważne jest, aby szukać pomocy, jeśli doświadczasz nieuzasadnionego lęku lub obaw, które utrudniają codzienne funkcjonowanie. Skonsultuj się ze swoim lekarzem lub terapeutą, aby

uzyskać odpowiednią pomoc i uzyskać kontrolę nad swoim lękiem.

Pamiętaj, że nerwica lękowa jest zaburzeniem, z którym można sobie radzić, a wiele osób może uzyskać trwałą ulgę i prowadzić pełne i zdrowe życie po zastosowaniu odpowiedniej terapii. Nie wstydź się szukać pomocy i walczyć o swoje zdrowie emocjonalne.



# Rozdział I

To miał być rok szkolny taki jak wszystkie inne. Inauguracja, nowy plan lekcji, podstawa programowa, zajęcia dodatkowe i mój wolny czas, który tak jak zawsze spędzałam w internacie, w towarzystwie koleżanek lub kubka mojej ulubionej kawy. Ten rok miał różnić się tylko tym, że miałam przyswoić o wiele więcej materiału i coraz poważniej myśleć o egzaminie maturalnym.

Na początku, nie czułam wielkich emocji, ale miałam świadomość tego,

że muszę się jeszcze bardziej starać i być wytrwałą w swoich postanowieniach. Wiedziałam, że moja ciężka praca i determinacja w końcu zaowocuje. Byłam gotowa dać z siebie wszystko, aby tylko osiągnąć swój cel i dostać się na wymarzone studia.

Nic innego się wtedy dla mnie nie liczyło. Tuż po pierwszym wrześniu zapoznałam się z wszystkimi materiałami naukowymi, lekturami. Przez kilka następnych dni, żartowałam, że to jest powtórka z poprzednich lat szkolnych połączona z nowymi wiadomościami.

Takie podejście dodawało mi odwagi, sprawiało, że bardziej wierzyłam w siebie i w to, że dam radę sprostać wymaganiom, które zostały mi narzucone przez nauczycieli, a przy okazji spełnić swoje własne oczekiwania. Wtedy wydawało mi się, że jestem niezniszczalna, potrafię przenosić góry i cały świat należy do mnie.

Zaczęłam pracować ponad normę. Moja codzienność została wypełniona po brzegi. Coraz więcej zadań, zajęć, większe wymagania, a czas pędził nieubłaganie. Zaczęło brakować mi dni. Tak mijały tygodnie. Oprócz nauki bieżącej rozpoczęłam przygotowania

do matury, zajęcia wyrównawcze, dodatkowe rozprawki, zadania matematyczne, próbne egzaminy ustne z języka polskiego i angielskiego.

Cały czas aktywnie uczestniczyłam w zajęciach rehabilitacyjnych. Wszystkie zadania wykonywałam w totalnym pędzie. Nie odczuwałam zmęczenia. Zachowywałam się tak, jakbym była pod wpływem środków odurzających. Nie liczyło się dla mnie nic, poza ambicjami i człowiekiem, któremu w ogóle na mnie nie zależało.

**Koniec Wersji Demonstracyjnej**

*Dziękuję, że przeczytałaś/eś  
Moją Książkę! Zachęcam do  
sprawdzenia pozostałych eBooków,  
które napisałam.*

*Znajdziesz je na:*

[www.PoradyAdy.pl](http://www.PoradyAdy.pl)



# Spis treści

Wstęp .....	5
Rozdział I .....	9
Rozdział II .....	13
Rozdział III .....	18
Rozdział IV .....	54
Podziękowania.....	122

**Przeczytaj  
jeszcze**

**Tylko w wersji eBook**

Publikacja w której, wymieniam poszczególne rodzaje miłości, oraz przedstawiam swoje zdanie na temat, utrzymywania dobrych relacji rodzinnych i partnerskich.

Uważam, że ta książka jest uniwersalna i każdy bez względu na wiek i na obecną sytuację życiową, znajdzie coś dla siebie.

Traktuję ją także jak pewnego rodzaju drogowskaz, dla wszystkich, którzy chcą odnaleźć swoją wewnętrzną siłę i uwierzyć, że na każdy konflikt, możemy znaleźć rozwiązanie.



**Kupisz w:**

**virtualo Legimi empik**

**Adrianna  
Katarzyna Skitek**



**PORADY-ADY • PL**

<https://poradyady.pl/moje-ksiazki/>

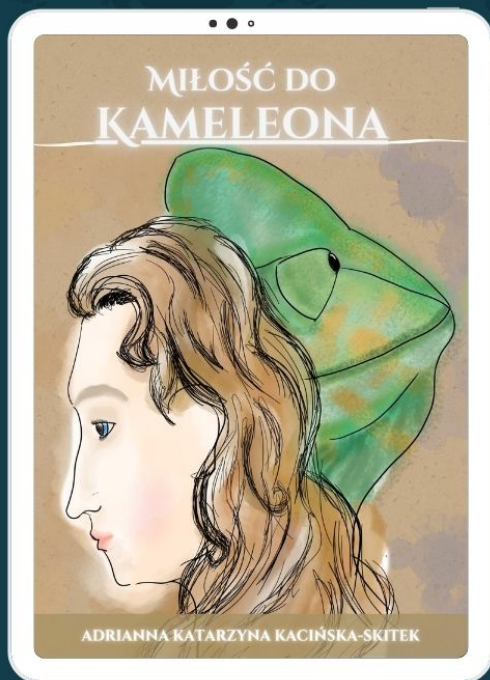
**Przeczytaj  
jeszcze**

Historia Samanty dziewczyny po przejściach, która pewnego dnia spotyka na swojej drodze mężczyznę.

Mężczyznę niezwykłego, wyśnionego. Wydawać by się mogło, że jest taki, o jakim zawsze marzyła. Jednak, jak to w miłości, wszystko może się zdarzyć.

Nieoczekiwane zwroty akcji, wydarzenia, tajemnice... Czy ta historia będzie mieć swój happy end?

**Tylko w wersji eBook**



**Kupisz w:**

**virtualo Legimi empik**

**Adrianna  
Katarzyna Skitek**



**PORADY-ADY • PL**

<https://poradyady.pl/moje-ksiazki/>



# Przeczytaj jeszcze

Tylko w wersji eBook

Sandra – osiemnastoletnia dziewczyna, szukająca własnego „Ja”, po wyjściu z domu dziecka chce zacząć nowe życie.

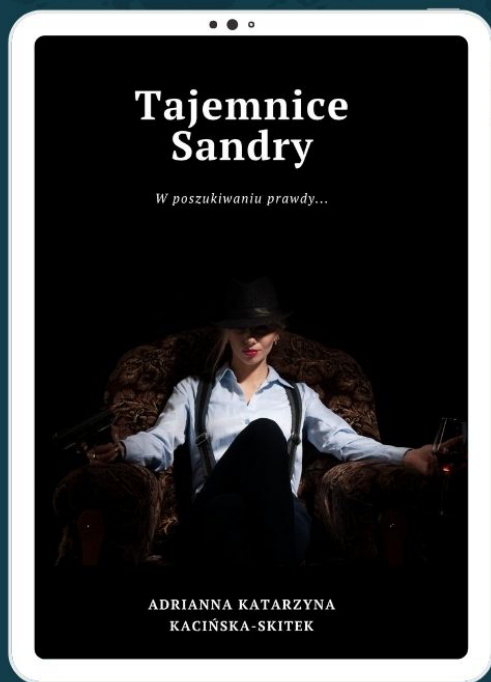
Po latach spędzonych w osamotnieniu, codzienność ją zaskakuje. Los pozwala jej odnowić dawne znajomości i dokonać wielu wyborów.

Będzie to dla niej czas niełatwych decyzji i niezapomnianych wrażeń, ale również szansa na ułożenie wszystkich spraw.

Życiowe zakręty, tajemnice, rozczarowania, kłamstwa. Rozsądek, czy poryw serca?

Jaką drogę wybierze główna bohaterka? Czego dowie się o sobie samej?

Tego dowiedzie się, czytając tę książkę.



**Kupisz w:**

virtualo Legimi empik

Adrianna  
Katarzyna Skitek



PORADY•ADY•PL

<https://poradyady.pl/moje-ksiazki/>

# Przeczytaj jeszcze

# Tylko w wersji eBook

Adrianna Kacińska-Skitek – niepełnosprawna kobieta, która wbrew wszystkiemu realizuje swoje pasje. Po raz pierwszy opowiada o swoim życiu.

To szczerza spowiedź i zbiór najważniejszych wydarzeń, mających kolosalny wpływ na jej wrażliwość i podejście do życia.

To opowieść o życiu na krawędzi i przeżytej aborcji, woli życia mimo czekającej śmierci, o nieprawidłowych diagnozach, kłamstwach lekarzy, jak i o ich pomocy.

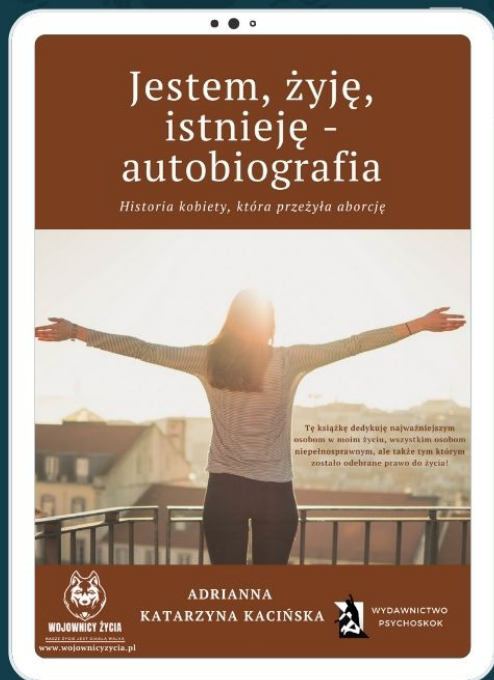
O dorastaniu bez najważniejszej osoby i szukaniu sensu istnienia, o tęsknocie i żalu do innych, o wartości rodziny, przyjaźni i o mierzeniu się z trudnościami dnia codziennego.

Autorka nie zapomina o tych, na których zawsze mogła liczyć i o tych, którzy nie pomogli jej upaść, kiedy była na skraju wytrzymałości.

To książka pełna, traumatycznych przeżyć, a także szczęśliwych chwil. Pełna marzeń i radości z osiągniętych przez siebie celów.

W niniejszej książce Adrianna przedstawia swoje klarowne poglądy na temat niepełnosprawności i życia, które przecież jest jedno i trzeba je doceniać.

Autorka udowadnia, że pomimo niepełnosprawności można dokonać wszystkiego.



## Kupisz w:

virtualo Legimi empik

Adrianna  
Katarzyna Skitek

PORADY-ADY • PL

<https://poradyady.pl/moje-ksiazki/>

**Przeczytaj  
jeszcze**

**Tylko w wersji eBook**

Klarowne poglądy na życie, a także pewnego rodzaju wskazówki dla młodzieży, ludzi zagubionych. To nie jest poradnik z gatunku psychologicznych.

Autorka chce nakłonić czytelnika do przemyśleń, do głębszego zastanowienia się, co tak naprawdę jest sensem życia.

W niniejszej książce autorka wyraża prawdziwą siebie, to co ją inspiruje, denerwuje i zachwyca. Są to jasne poglądy na różne etapy i dziedziny życia, a także dotyczące postaw ludzi w dzisiejszych czasach.

W książce poruszane są między innymi takie tematy jak: małżeństwo, problemy młodzieży, związek, niepełnosprawność, aborcja, młodzież w dobie mediów społecznościowych, odpowiedzialność za innych, motyw szczęścia, wybaczenie.



**Kupisz w:**

**virtualo Legimi empik**

**Adrianna  
Katarzyna Skitek  
(Laura Wisiewicz)**



**PORADY • ADY • PL**

<https://poradyady.pl/moje-ksiazki/>

**Przeczytaj  
jeszcze**

**Tylko w wersji eBook**

Czy choroba i niepełnosprawność przekreślają szanse na miłość i szczęście?

Ile wart jest związek budowany na kłamstwie?

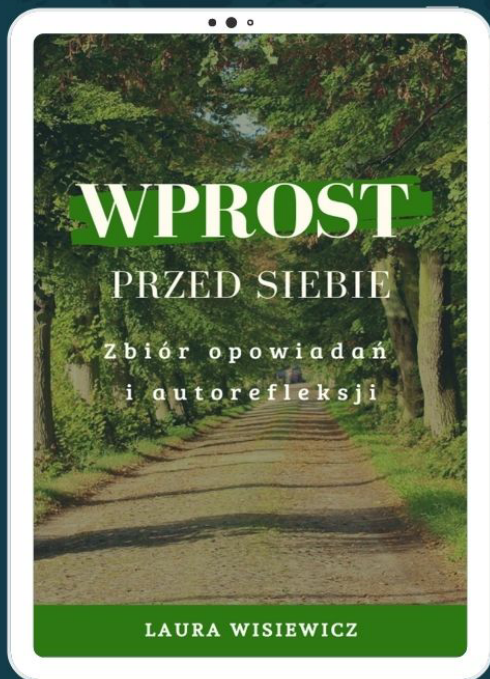
Historie trzech, młodych kobiet walczących na co dzień ze swoimi chorobami. Poza problemami zdrowotnymi łączy je coś jeszcze – burzliwa miłość oraz poszukiwanie prawdy.

Każde z opowiadań jest inne i ma swój własny scenariusz.

Wspólnym mianownikiem jest jednak to, że żadna z dziewczyn nie żałuje swoich decyzji, nawet wówczas, kiedy odkryte prawdy okazują się być druzgocące. Bazując na swych doświadczeniach, nie zawsze pozytywnych, Alex, Julia i bohaterka „Siedmiu lat prawdy” postanowiły budować swoją przyszłość nie popełniając już tych samych błędów.

Bohaterki nie mają łatwego życia, a o swoje szczęście walczą każdego dnia. Choć życiowe drogi bywają kręte, zawsze czeka gdzieś miłość, szczęście, albo zbawienne uwolnienie się od nieszczerých emocji.

Doskonała książka, dla osób, które wątpią w to, że każdy może znaleźć swoje szczęście.



**Kupisz w:**

**virtualo Legimi empik**

**Adrianna  
Katarzyna Skitek  
(Laura Wisiewicz)**



**PORADY • ADY • PL**

<https://poradyady.pl/moje-ksiazki/>

**Przeczytaj  
jeszcze**

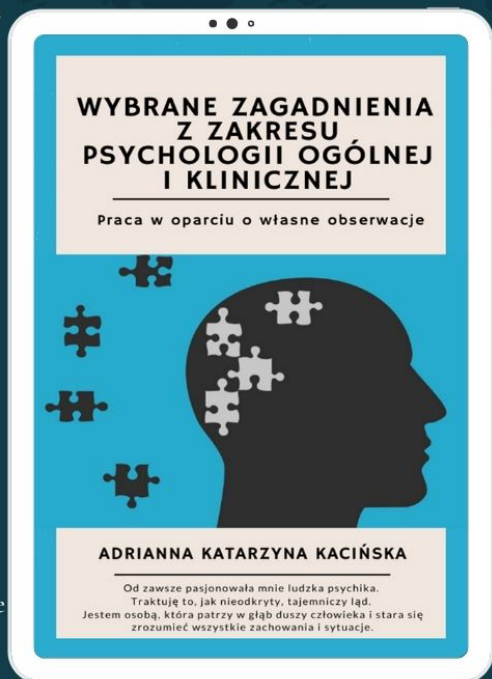
**Tylko w wersji eBook**

Książka stworzona z pasją i wielkim zainteresowaniem dotyczącym budowy ludzkiej psychiki. Zawiera wiele podstawowych, a zarazem interesujących aspektów związanych z psychologią ludzkiego umysłu i jego zachowań w różnych sytuacjach.

Jakie są rodzaje osobowości? Kto z nas jest bardziej empatyczny, a kto bardziej asertywny? Co to jest depresja i zaburzenia lękowe? Jaki wpływ na działanie organizmu ma odżywianie?

Autorka porusza też bardzo ważny, a zarazem delikatny temat funkcjonowania społecznego i emocjonalnego osób z niepełnosprawnością w stopniu lekkim oraz dzieci i dorosłych z autyzmem.

Nauka o człowieku to ekscytująca dziedzina, a publikacja ta powstała w oparciu o własne obserwacje autorki.



**Kupisz w:**

**virtualo Legimi empik**

**Adrianna  
Katarzyna Skitek**



**PORADY-ADY • PL**

<https://poradyady.pl/moje-ksiazki/>

# Polecam

## Kamil Skitek

Webmaster / Graphic Designer / Social Activist

- projektowanie stron www,
- skład eBooków do ePub, Mobi i PDF,
- projektowanie wizytówek, banerów itp.
- marketing w sieci, social media

**Potrzebujesz pomocy?  
Daj znać!**

 [.com/SkitekKWebmaster](https://www.facebook.com/SkitekKWebmaster)



<https://www.facebook.com/SkitekKWebmaster>

# BARIERY MAMY TYLKO W GŁOWACH



MY POMOŻEMY JE PRZEŁAMAĆ

DOŁĄCZ DO NAS



STOWARZYSZENIE POMOCY  
OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM



**WOJOWNICY ŻYCIA**

NASZE ŻYCIE JEST CIĄGLĄ WALKĄ

[www.wojownicyzycia.pl](http://www.wojownicyzycia.pl)

<https://wojownicyzycia.pl/>