

## Kora przedczołowa – centrum racjonalnego myślenia



Kora przedczołowa odpowiedzialna jest za planowanie, logiczne myślenie, podejmowanie decyzji i samokontrolę. W kontekście lęku jej zadaniem jest uspokojenie reakcji emocjonalnych wyzwalanych przez ciało migdałowate i nadanie im sensu w świetle rzeczywistości. W zaburzeniach lękowych mechanizm ten bywa zakłócony – pod wpływem silnego pobudzenia układu współczulnego kora przedczołowa może zostać niejako „wyłączona”, przez co dostęp do racjonalnego myślenia staje się ograniczony. Wtedy dominuje emocjonalna reakcja ciała migdałowatego, a osoba doświadcza lęku w pełnej intensywności.

### Podsumowanie

W zdrowym funkcjonowaniu ciało migdałowate włącza alarm, hipokamp dostarcza kontekstu (*to tylko autobus, w którym już wielokrotnie jeździłam bezpiecznie*), a kora przedczołowa ocenia: *nie ma realnego zagrożenia, możesz jechać spokojnie*. Alarm się wycisza, a Ty wracasz do równowagi.

W zaburzeniu lękowym ciało migdałowate uruchamia alarm gwałtownie i zbyt szybko, nawet przy neutralnych bodźcach (np. lekki ucisk w klatce piersiowej). Hipokamp zamiast odróżnić sytuację, przypomina bolesne skojarzenie z przeszłości (*to tak samo jak wtedy, gdy miałam straszny atak paniki w autobusie*), a kora przedczołowa, zalana sygnałami lękowymi i pobudzeniem fizjologicznym, traci część zdolności do racjonalnej oceny (zamiast uspokoić, może dołożyć katastroficzną interpretację – *jeśli to się zaczyna znowu, zaraz oszaleję i wszyscy to zobaczą*).

O tym, dlaczego tak się dzieje i jakie czynniki wpływają na rozwój lęku, przeczytasz szerzej w rozdziale czwartym.

### Jak powstaje reakcja lękowa krok po kroku?

Bodziec – coś, co zmysły rejestrują jako potencjalne zagrożenie  
(np. głośny hałas, „dziwny” ból głowy, dzikie zwierzę)



Ciało migdałowate uruchamia system alarmowy, aktywując podwzgórze i dalsze reakcje organizmu



Podwzgórze aktywuje oś HPA (podwzgórze–przysadka–nadnercza) oraz układ współczulny



Nadnercza uwalniają adrenalinę i noradrenalinę; chwilę później kortyzol, który utrzymuje organizm w stanie gotowości



Ciało przygotowuje się do działania (przyspiesza tętno i oddech, napina mięśnie, rozszerza źrenice, spowalnia trawienie)



Kora przedczołowa analizuje sytuację (czasem dochodząc do wniosku, że alarm był fałszywy, ale ciało zdążyło już zareagować)



### **Dlaczego czasem lęk pojawia się „bez powodu”?**

W pracy z pacjentami zdarza mi się słyszeć: „Nie wiem właściwie, czego się boję. Przecież nic konkretnego się nie wydarzyło, a ja nagle poczułem lęk”, „Wiem, że to irracjonalne, ale nie potrafię się uspokoić”.

Jest to możliwe – bo ciało migdałowate działa szybciej niż Twoja świadomość. Może uruchomić alarm pod wpływem bodźców, których nawet nie zauważasz, np. zapachu kojarzącego się z trudnym doświadczeniem, reakcji fizjologicznej (np. nagłego przyspieszenia tętna po wypiciu kawy) lub trudnej do uchwycenia myśli. Dla ciała migdałowatego nie ma różnicy pomiędzy tym, co dzieje się naprawdę, a tym, co tylko sobie wyobrażasz. To dlatego jedno niewinne „A co, jeśli coś mi się stanie?” może uruchomić reakcję charakterystyczną dla realnego i poważnego zagrożenia.

Teraz przyjrzymy się temu, jak lęk rozkręca się w naszym systemie nerwowym i w jaki sposób przejmuje kontrolę nad naszym życiem. Omówimy tzw. błędne koło lęku, mechanizmy podtrzymujące, pułapkę unikania i rolę przekonań. Dzięki temu zaczniesz dostrzegać wzorce i rozpoznasz punkty, w których można przerwać ten cykl.

## BŁĘDNE KOŁO LĘKU

Charakterystyczne dla lęku jest to, że obszary, w których się on przejawia (myśli, emocje i reakcje ciała), zaczynają działać jak sprzężenie zwrotne.

### Przykład:

Ucisk w mostku wywołuje myśl *dzieje się ze mną coś złego* → myśli uruchamia reakcje ciała (szybkie bicie serca, uczucie duszności), które interpretujemy jako dowód zagrożenia (*mam zawał*) → poziom lęku wzrasta → ciało reaguje jeszcze mocniej → lęk się nasila i wywołuje kolejne przykre objawy (np. zawroty głowy) → wpadasz w spiralę, z której nie potrafisz się wydostać.

Zwykle taki stan narasta do kulminacyjnego momentu (np. ataku paniki), po czym lęk zaczyna powoli odpuszczać. Dynamika błędnego koła jest obecna praktycznie we wszystkich zaburzeniach lękowych – myśli, ciało i emocje wzajemnie się napędzają, prowadząc do nasilenia lęku.

### Lęk a pułapka unikania

Jednym z najważniejszych mechanizmów podtrzymujących zaburzenia lękowe jest unikanie. Wyobraź sobie, że doświadczasz silnego napięcia w zatłoczonych miejscach. W centrum handlowym odczuwasz kołatanie serca, oddech staje się płytki, a narastające uczucie paniki skłania Cię do wyjścia na zewnątrz. W końcu odczuwasz ulgę. Twój mózg nauczył się, że wyjście na zakupy jest niebezpieczne, a ucieczka działa. Z dużym prawdopodobieństwem następnym razem zareagujesz szybciej – w ogóle nie wejdiesz do galerii. I odbierzesz sobie możliwość sprawdzenia, czy faktycznie czyha tam poważne zagrożenie.

Unikanie prowadzi do stopniowego zawężania aktywności. Coraz więcej sytuacji zaczyna być odbieranych jako niebezpieczne – nie tylko galerie handlowe, ale też autobusy, kina, spotkania rodzinne czy wyjścia do pracy. To, co początkowo było pojedynczym incydem, z czasem rozrasta się w sieć ograniczeń, które odbierają swobodę i poczucie sprawczości. Choć unikanie przynosi ulgę, jest to ulga krótkotrwała. W dłuższej perspektywie wzmacnia lęk i sprawia, że życie coraz bardziej podporządkowuje się jego regułom. W ten sposób mechanizm, który miał chronić, staje się źródłem cierpienia.



## **ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE – JAK MYŚLI POTRAFIĄ NAS OSZUKIWAĆ?**

W zaburzeniach lękowych ogromną rolę odgrywa sposób myślenia. Jednym z istotnych elementów podtrzymujących lęk są tzw. zniekształcenia poznawcze, czyli nawykowe sposoby myślenia, które zniekształcają obraz rzeczywistości i sprawiają, że widzimy świat w ciemnych barwach. Kiedy jesteś w lęku, Twój umysł działa jak krzywe zwierciadło: powiększa zagrożenia, ignoruje fakty, które mogłyby Cię uspokoić, i skupia się na tym, co trudne i negatywne. W efekcie lęk nie ma szans się wyciszyć, bo wciąż dostaje paliwo w postaci katastroficznych myśli.

Najczęściej występujące zniekształcenia poznawcze w zaburzeniach lękowych:

### 1. Katastrofizacja

przewidywanie najgorszego scenariusza (*Na pewno zapomnę, co miałam powiedzieć i zrobię z siebie idiotkę*).

### 2. Czytanie w myślach

zakładanie, że inni surowo nas oceniają i myślą o nas negatywnie (*Patrzy się, bo ma mnie za dziwaka*).

### 3. Przepowiadanie przyszłości

poczucie pewności, że coś pójdzie nie tak, pomimo braku dostatecznych dowodów (*Na pewno dostanę ataku paniki, jak wejdę do autobusu*).

### 4. Myślenie czarno-białe (dychotomiczne)

postrzeganie rzeczywistości w kategoriach skrajności, ignorowanie wszelkich opcji pośrednich (*Nie zdałem egzaminu – jestem głupi; Nie dałam rady sprzątnąć całego mieszkania, więc jest bałagan*).

### 5. Pomijanie pozytywów

koncentracja na tym, co negatywne, umniejszanie swoim zasobom, zdolnościom, sprawczości (*Tamta rozmowa zniszczyła mi życie; Gdy kłócimy się z partnerką, myślę, że mnie nie kocha – pomimo zdrowej, pozytywnej relacji; Dostałam tę pracę tylko dlatego, że miałam szczęście*).

### 6. Nadmierna generalizacja

traktowanie pojedynczego doświadczenia jako reguły, używanie określeń „zawsze”, „nigdy”, „wszyscy” (*Zerwał ze mną chłopak. Już zawsze będę sama; Zawiodłam się na koleżance. Każdy tylko mnie rani*).

### 7. Personalizacja

zakładanie, że obserwowane zdarzenia odnoszą się do nas (*Śmieją się! Na pewno ze mnie...*).