

ROZDZIAŁ 7

TECHNIKI I NARZĘDZIA – PRAKTYKA RADZENIA SOBIE Z LĘKIEM

Choć lęk bywa przerażający, nie musi dłużej rządzić Twoim życiem. Nie musisz definitywnie go pokonać, by móc zacząć żyć pełniej. Możesz go zrozumieć, rozbroić i oswoić. Nauczysz się lęk regulować, uspokajać i odpowiadać na jego objawy z wiedzą i świadomością, a nie z paniką.

Chciałabym, aby ten rozdział stał się Twoją psychologiczną apteczką pierwszej pomocy. Przedstawię w nim zestaw kilkudziesięciu technik pomocnych w radzeniu sobie z różnymi rodzajami lęku. Niektóre z nich mają charakter uniwersalny, inne są bardziej dopasowane do symptomów charakterystycznych dla poszczególnych typów zaburzeń lękowych. By ułatwić Ci korzystanie z technik, wprowadzimy kolorowe oznaczenia dla każdego rodzaju lęku. Kolory te umieszczone zostaną pod opisem każdej techniki.

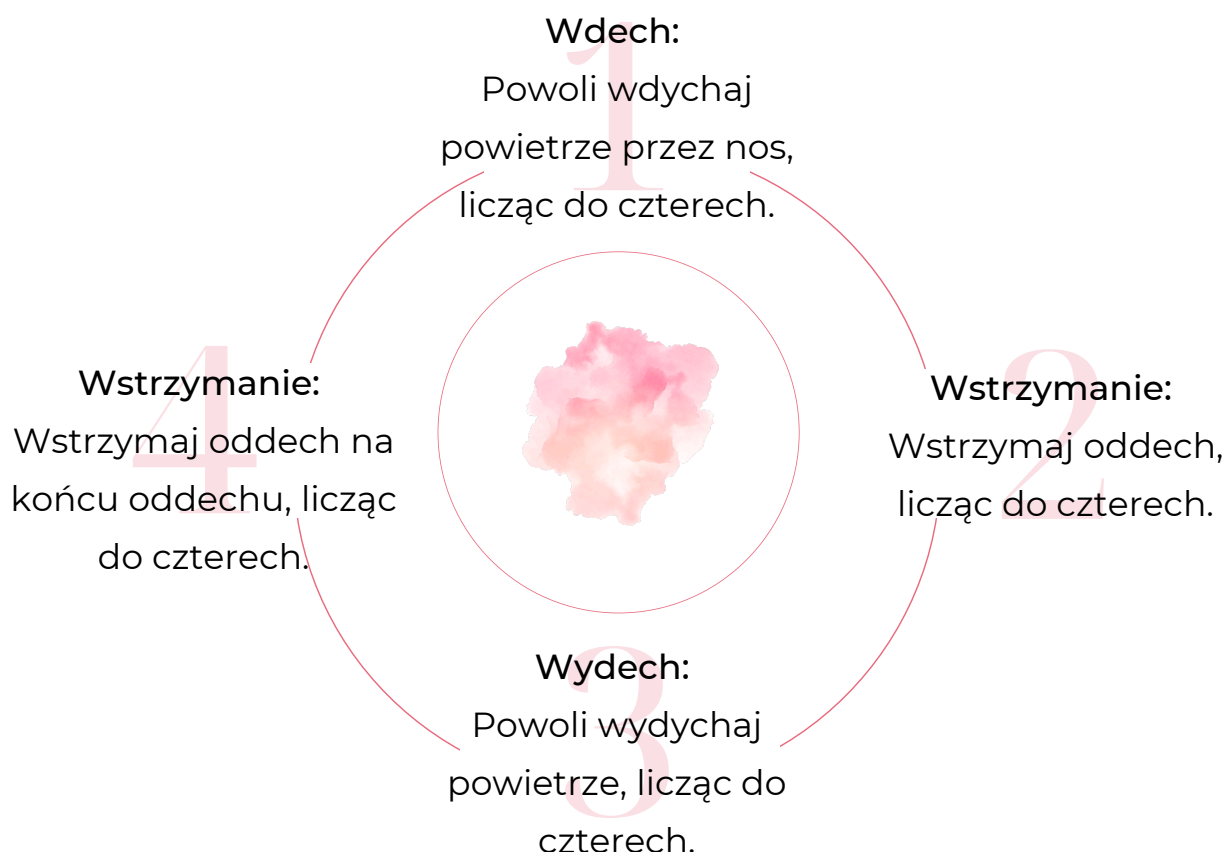
Legenda:

- Zaburzenie lękowe uogólnione (GAD)
- Zaburzenie paniczne (ataki paniki)
- Agorafobia
- Społeczne zaburzenie lękowe
- Fobie specyficzne
- Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne
- Zaburzenie lękowe związane z chorobą (hipochondria)
- Zespół stresu pourazowego (PTSD)

TECHNIKI ODDECHOWE

Oddychanie po kwadracie (box breathing) ●●●●

To jedna z najprostszych i najbardziej skutecznych technik regulacji oddechu, często stosowana przez osoby pracujące pod presją, takie jak żołnierze, strażacy czy sportowcy w celu szybkiego obniżenia poziomu stresu i poprawy koncentracji. Ćwiczenie polega na powolnym i świadomym oddychaniu, które naśladuje cztery boki kwadratu. Każdy bok reprezentuje jeden z czterech etapów:



Powtórz ten cykl kilka razy, do momentu aż poczujesz się spokojniejszy/spokojniejsza. Aby zwiększyć efektywność tej techniki, wizualizuj w myślach kwadrat – śledź jego boki podczas każdego z etapów.

Dlaczego to pomaga?

- Równy rytm oddechu uspokaja układ nerwowy i obniża aktywność układu współczulnego (przygotowującego do reakcji „walcz lub uciekaj”).
- Zatrzymania oddechu działają jak pauzy, które wprowadzają poczucie kontroli.
- Skupienie na liczeniu do czterech oraz wizualizacji kwadratu odciąga uwagę od lękowych myśli i działa jak forma uważności.

Oddychanie palcami (finger breathing) ●●●●

Ta prosta technika oddechowa łączy świadomy oddech z dotykiem i koncentracją uwagi. Polega na oddychaniu w rytmie przesuwania palca wzdłuż konturów drugiej dłoni. Angażuje ruch oraz zmysły: wzroku i dotyku, dzięki czemu pomaga uspokoić układ nerwowy, obniżyć napięcie i zakotwiczyć uwagę w „tu i teraz”.

Jak to wykonać?

- Rozluźnij jedną dłoń, tak aby palce były lekko rozstawione (lewą, gdy jesteś praworęczny/ praworęczna).
- Ułóż palec wskazujący drugiej ręki przy podstawie kciuka.
- Wykonaj powolny wdech, przesuwając palec wzdłuż kciuka do jego szczytu.
- Przy wydechu przesuwaj palec w dół po drugiej stronie kciuka.
- Z kolejnymi palcami powtarzaj schemat: wdech w górę, wydech w dół.
- Kiedy przejdziesz przez wszystkie palce, możesz zacząć od początku.