

Spis treści

ROZDZIAŁ 1. WPROWADZENIE – czym jest agorafobia naprawdę	3
ROZDZIAŁ 2. JAK DZIAŁA LĘK (i dlaczego objawy są takie straszne)	4
ROZDZIAŁ 3. MÓJ PROFIL AGORAFOBII – mapa sytuacji i „co ja właściwie boję się, że się stanie?” ..	5
ROZDZIAŁ 4. BŁĘDNE KOŁO UNIKANIA (najważniejsze zrozumienie)	7
ROZDZIAŁ 5. SKALA LĘKU I MONITORING (żeby widzieć progres)	8
ROZDZIAŁ 6. DRABINA EKSPOZYCJI (Twoja mapa wolności)	9
ROZDZIAŁ 7. JAK ROBIĆ EKSPOZYCJĘ	12
ROZDZIAŁ 8. USUWANIE ZABEZPIECZEŃ (bez paniki, stopniowo)	13
ROZDZIAŁ 9. LĘK PRZED OBJAWAMI (ekspozycja na doznania)	14
ROZDZIAŁ 10. MYŚLI KATASTROFICZNE (prosty dziennik myśli)	15
ROZDZIAŁ 11. AKCEPTACJA – jak przestać walczyć z lękiem	16
ROZDZIAŁ 12. OSOBA TOWARZYSZĄCA – wychodzenie z zależności	17
ROZDZIAŁ 13. PLAN TYGODNIOWY (żeby to działało)	18
ROZDZIAŁ 14. KRYZYS I NAWRÓT (plan działania, bez paniki)	19
ROZDZIAŁ 15. UTRZYMANIE EFEKTÓW (wolność na długo)	20
ROZDZIAŁ 16. PODSUMOWANIE I PLAN WOLNOŚCI	21
GOTOWE SCENARIUSZE EKSPOZYCJI	22
CO ROBIĆ GDY LĘK SKACZE DO 80–90?	28
STRONA DO DRUKU – MONITOR SCENARIUSZY	28
EKSPPOZYCJE DLA CIĘŻKIEJ AGORAFOBII	30
(Gdy trudno wyjść z domu)	30
AGORAFOBIA + SILNE NAPADY PANIKI	38
(Gdy dominuje strach przed śmiercią)	38
AGORAFOBIA + DEREALIZACJA / ZAWROTY GŁOWY	47
AGORAFOBIA + DEREALIZACJA I LĘK, ŻE „ZWARIUJĘ”	54
AGORAFOBIA + LĘK PRZED UTRATĄ KONTROLI	60
NAJCZĘSTSZE PYTANIA I WĄTPLIWOŚCI (FAQ)	67
DLA PARTNERA / RODZINY	72
ZAKOŃCZENIE	77

ROZDZIAŁ 2. JAK DZIAŁA LĘK (i dlaczego objawy są takie straszne)

Co dzieje się w ciele

Lęk uruchamia układ „walcz/uciekaj”:

- serce bije szybciej (żeby dać energię),
- oddech przyspiesza (żeby dostarczyć tlen),
- mięśnie się napinają (żeby reagować),
- pojawiają się zawroty/derealizacja (często przez stres i oddech).

To **nieprzyjemne**, ale w większości przypadków **niegroźne**.

Ćwiczenie: „Mój słownik objawów”

Wypisz objawy, które Cię straszą, i dopisz proste wyjaśnienie:

Objaw: kołatanie serca

Co to znaczy: adrenalina

Czego się boję: zawału

Realnie: lęk potrafi tak wyglądać

(teraz Twoja lista – min. 8 pozycji) – na końcu do wydrukowania

1. Objaw: _____ | boję się: _____ | realnie: _____
2. Objaw: _____ | boję się: _____ | realnie: _____

Typowe błędy

- skanowanie ciała co 10 sekund („czy już mi słabo?”) → to nakręca lęk
- wstrzymywanie oddechu / „łapanie powietrza” → pogarsza objawy
- traktowanie objawu jako dowodu katastrofy („mam zawroty = zemdleję”)

NAJCZĘSTSZE PYTANIA I WĄTPLIWOŚCI (FAQ)

1. Czy agorafobia może minąć sama?

Czasem objawy osłabną, ale bez pracy nad unikaniem zwykle wracają.

To nie czas leczy agorafobię — leczy ją **stopniowe konfrontowanie się z lękiem**.

2. Czy to znaczy, że jestem słaba/słaby psychicznie?

Nie.

Agorafobia to wyuczony mechanizm lękowy.

Silni ludzie też jej doświadczają. To nie cecha charakteru.

3. Czy mogę z tego wyjść bez leków?

Tak — wiele osób zdrowieje dzięki ekspozycji i pracy poznawczej.

Leki bywają wsparciem, ale nie są jedyną drogą.

4. A jeśli mój przypadek jest „za ciężki”?

Nie ma „za ciężkiej” agorafobii.

Są tylko różne punkty startu.

Zaczyna się od mniejszych kroków.

5. Czy napad paniki może mnie zabić?

Sam napad paniki — nie.

Jest bardzo nieprzyjemny, ale nie jest śmiertelny.

Jeśli masz niebadane objawy medyczne — skonsultuj je.

Jeśli badania są w normie — to lęk.

6. Czy mogę zemdleć podczas paniki?

To rzadkie.

W panice zwykle rośnie napięcie i ciśnienie, a omdlenie częściej wiąże się ze spadkiem ciśnienia.

7. Dlaczego czuję się „jakbym miała/miał zwariować”?

Bo układ nerwowy jest przeciążony.

To objaw lęku, nie utraty rozumu.
