

## Spis treści

WSTĘP.....	3
Czym jest lęk zdrowotny – i dlaczego tak trudno go zatrzymać .....	8
Spirala lęku zdrowotnego – jak powstaje i dlaczego się utrzymuje.....	14
Dlaczego wyniki badań nie uspokajają – paradoks zapewnień medycznych .....	19
Skanowanie ciała – dlaczego zaczynasz odczuwać coraz więcej objawów .....	23
Objaw nie jest diagnozą – jak pracować z katastroficznymi interpretacjami .....	27
Ekspozycja na odczucia z ciała – jak przestać bać się objawów .....	32
Sprawdzanie objawów – dlaczego ciągle kontrolujesz swoje ciało .....	36
Niepewność – dlaczego umysł domaga się stuprocentowej pewności zdrowia .....	40
Układ nerwowy w trybie alarmowym – dlaczego ciało jest ciągle napięte.....	44
Regulacja układu nerwowego – jak uspokoić ciało i zmniejszyć napięcie .....	48
Strach przed chorobą i śmiercią – ukryte źródło lęku zdrowotnego .....	52
Plan pracy z lękiem zdrowotnym – jak krok po kroku wychodzić z tego mechanizmu.....	56
Plan nawrotów – co zrobić, gdy lęk wraca .....	60
Odzyskiwanie zaufania do swojego ciała .....	64
Jak odróżnić realny objaw medyczny od reakcji lękowej .....	67
Życie po lęku zdrowotnym – jak odzyskać spokój i normalność.....	70
30 dni wychodzenia z lęku zdrowotnego .....	73
WORKBOOK .....	79

Może to być:

- drobny objaw fizyczny
- informacja o chorobie
- artykuł w internecie
- historia czyjejs diagnozy
- nawet pojedyncza myśl o zdrowiu

Następnie pojawia się interpretacja.

Jeśli interpretacja jest katastroficzna, pojawia się silny lęk.

Lęk uruchamia reakcję fizjologiczną organizmu.

Objawy się nasilają.

W odpowiedzi pojawiają się zachowania zabezpieczające.

Na przykład:

- sprawdzanie tętna
- mierzenie ciśnienia
- wyszukiwanie informacji w internecie
- pytanie bliskich o opinię
- planowanie wizyty u lekarza

Te działania przynoszą krótkotrwałą ulgę.

Jednak w dłuższej perspektywie wzmacniają mechanizm lęku.

Mózg uczy się, że zagrożenie było realne i że tylko kontrola pozwala je zmniejszyć.

W ten sposób spirala utrwała się.

### **1.5. Wrażliwość na sygnały z ciała**

Niektórzy ludzie mają naturalnie większą zdolność zauważania sygnałów płynących z organizmu.

Psychologia nazywa tę zdolność interocepcją.

Oznacza ona świadomość procesów zachodzących wewnątrz ciała.

Osoby z wysoką wrażliwością interoceptywną szybciej zauważają:

- zmiany rytmu serca
- napięcie mięśni
- drobne bóle
- zmiany oddechu
- reakcje układu trawiennego

Sama w sobie ta cecha nie jest problemem.

W wielu sytuacjach może być nawet korzystna, ponieważ pozwala szybciej reagować na potrzeby organizmu.

# **Ekspozycja na odczucia z ciała – jak przestać bać się objawów**

## **6.1. Dlaczego objawy zaczynają wywoływać strach**

W lęku zdrowotnym bardzo często nie chodzi wyłącznie o sam objaw fizyczny.

Chodzi o to, **co ten objaw oznacza w wyobraźni**.

Ból, zawrót głowy, przyspieszone bicie serca czy uczucie duszności mogą pojawiać się w wielu naturalnych sytuacjach.

Na przykład:

- podczas wysiłku fizycznego
- w czasie stresu
- przy zmęczeniu
- przy silnych emocjach
- przy zmianie pozycji ciała

Jednak jeśli wcześniej objaw został powiązany z myślą o poważnej chorobie, organizm zaczyna reagować na niego jak na sygnał zagrożenia.

W ten sposób powstaje **lęk przed samym objawem**.

Człowiek zaczyna obawiać się nie tylko choroby, ale również doznań z własnego ciała.

## **6.2. Unikanie objawów**

Gdy coś wywołuje lęk, naturalną reakcją jest próba unikania tego doświadczenia.

W przypadku lęku zdrowotnego może to oznaczać unikanie sytuacji, które mogą wywołać określone odczucia fizyczne.

Na przykład:

- unikanie wysiłku fizycznego
- unikanie szybkiego wchodzenia po schodach
- unikanie kofeiny
- unikanie sytuacji stresowych
- ograniczanie aktywności

Czasami unikanie jest bardzo subtelne.

Może polegać na ciągłym kontrolowaniu oddechu, napięcia mięśni lub tętna.

Na krótką metę takie działania zmniejszają lęk.

Na dłuższą metę jednak wzmacniają przekonanie, że objawy są niebezpieczne.