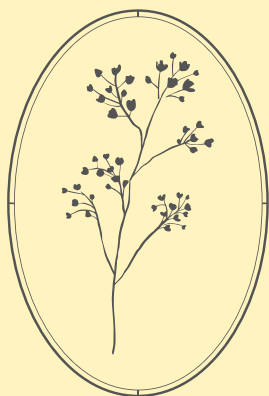


JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM?

Kompleksowy poradnik

mgr Dominika Grońska



„ŻYCIE JEST TRAGEDIĄ, GDY OGLĄDAMY JE W
ZBLIŻENIU, ALE W SZERSZYM PLANIE STAJE SIĘ
KOMEDIĄ”

Charlie Chaplin

Osobom, którym lęk nie pozwala BYĆ oraz ich Bliskim i Terapeutom



Drogi Czytelniku!

„-Nie chcę czuć lęku!”

„-A ja nie chcę sikać!”

M. Kaczorowska

Wszyscy mierzymy się z lękiem. Próbuje o nim nie wspominać, wyrzucić z życia, zdeptać, odciąć, zamknąć w hermetycznym pojemniku. Traktujemy go jak wielkiego wroga i potwora. A jednak wciąż wraca, towarzyszy nam w codziennym życiu i czujemy jego obecność. Zastanawiamy się dlaczego wciąż jest i zabiera chęć oraz radość życia? A co, jeśli okazałoby się, że lęk chce nam coś powiedzieć? Jeśli on wcale nie jest taki zły, chce nas chronić i jest naszym sprzymierzeńcem? Brzmi nieco abstrakcyjnie, prawda?



Współpracując z pacjentami onkologicznymi oraz osobami dotkniętymi zaburzeniami psychicznymi rozumiałam, że każdy lęk ma swój początek i koniec. Czasem to diagnoza choroby sprawia, że pojawia się on, niczym persona non grata. Może być zaskakujące, że lęk towarzyszy również moim pacjentom w tych dobrych momentach życia. Tak! Kiedy osoba dotknięta chorobą zdrowieje, wtedy lęk również lubi się wkradać. Często zmusza do myślenia typu: „nie jesteś już chory, nikt teraz nie będzie Ci poświęcał uwagi”, „zostaniesz sam”, „choroba to był Twój cel, teraz nie potrafisz na nowo ułożyć swojego życia”.

Ja też nie jestem wolna od doświadczania lęku w moim życiu! Spędzając długie godziny na rozmowach z pacjentami, mam w głowie mnóstwo obaw: „czy będę potrafiła im pomóc?”, „czy żywienie, na tym etapie choroby, ma w ogóle jakiegokolwiek znaczenie?”. To jest mój lęk! Ten, który czasem nie pozwala zasnąć i zadaje pytania „czy na pewno skomponowałam właściwe zalecenia?”, „czy moja suplementacja nie zaszkodzi pacjentowi?”. Pewnie zastanawiasz się, co ja robię z tym swoim lękiem? Zwyczajnie akceptuje jego obecność, pozwalam mu BYĆ! Staram się go oswoić, nie stawiam oporu. Dlaczego zaczęłam to wprowadzenie od cytatu psycholożki Marii Kaczorowskiej? Dlatego, że nie da się uciec od fizjologii człowieka! Jeśli napiłeś się wody, to będziesz czuł potrzebę oddania moczu. Jeśli stawiasz opór swoim emocjom, uczuciom, pragnieniom, to prędzej czy później pojawi się lęk.

Dlaczego akurat o tym piszę? Czuję, że temat lęku, to trochę temat tabu. Tak, jak gdyby ktoś ustawowo zakazał nam o nim rozmawiać, a przecież dotyka nas wszystkich. Bardzo często moi pacjenci podkreślają, że lęk to słabość. Emocje to słabość. A wreszcie, bezsilność i płacz to słabość. Zatem, czy słabością jest żyć? Lęk to także element naszego człowieczeństwa...





Prowadząc dietoterapie pacjentów dostrzegłam konieczność usystematyzowania i pogłębienia wiedzy dotyczącej holistycznego podejścia do lęku. Moim marzeniem było stworzenie poradnika, który będzie kompendium wiedzy dotyczącej lęku. W gronie współautorów znaleźli się: psycholożka, psychotraumatolożka oraz fizjoterapeutka. Opracowanie pt. „Okiem dietetyczki klinicznej jest podsumowaniem doświadczeń moich oraz pacjentów.

Wszelkie informacje, jakie tutaj znajdziesz, są poparte najnowszymi badaniami naukowymi w duchu idei Evidence - Based Medicine, czyli medycyny opartej na faktach oraz doświadczeniem zawodowym specjalistów.

Do grona recenzentów zaprosiłam zarówno specjalistów, jak i osoby dotknięte lękiem.

Drogi Czytelniku! Z nadzieją, że ten kompleksowy poradnik okaże się wsparciem na drodze do wyzwolenia z lęków, niniejszą publikację oddaję w Twoje ręce.

Inspirującej lektury!

mgr Dominika Grońska
dietetyk kliniczny, psychoonkolog

Kraków 2024



Recenzje

“Jednym z najbardziej wartościowych aspektów e-booka jest sposób, w jaki autorka przybliżyła czytelnikom złożoność zaburzeń lękowych, biorąc pod uwagę zarówno czynniki biologiczne, jak i psychospołeczne.

Autorka podkreśla znaczenie terapii, diety oraz aktywności fizycznej. Warto zaznaczyć, że rady te są poparte najnowszymi badaniami naukowymi oraz klinicznym doświadczeniem.

Jest to niezwykle cenne źródło wiedzy dla wszystkich, którzy chcą lepiej zrozumieć i skuteczniej zarządzać zaburzeniami lękowymi. Gorąco polecam wszystkim zainteresowanym tematyką zdrowia psychicznego i żywienia!”

dr n. med. Karolina Filipczyk
lekarz psychiatra



“Bardzo przejrzysty e-book doskonale opisuje różne postacie lęku, jego objawy i konsekwencje, dobrze prowadzi przez zrozumienie lęku, jego roli w naszym życiu, doprowadzając do oswojenia się z nim i zaakceptowania jego obecności, co zaś skutkuje akceptacją jego przeżywania. Dodatkowo, to, co będzie dla nas zrozumiałe, budzi mniejszy strach. Poradnik świetnie pokazuje, kiedy lęk pomaga, a kiedy warto nad nim popracować, bo może utrudniać nasze życie.

Wystąpienie lęku jest uwarunkowane wieloczynnikowo. Ważnym aspektem poradnika, jest zwrócenie uwagi na modyfikowalne czynniki codziennego stylu życia, takie jak sposób odżywiania czy aktywność fizyczna, dzięki którym pacjenci mogą opanować swój lęk, a nawet zmniejszyć ryzyko jego wystąpienia. Autorka podaje również proste porady, jak wprowadzić zmiany w życie, a dodatkowo wzbogaciła e-book w jadłospis przeciwzapalny. Odniesienia do przypadków pacjentów wspaniale obrazują wszystkie informacje i porady zawarte w ebooku.

Tekst napisany jest w taki sposób, aby był zrozumiały dla każdego. Idealny poradnik nie tylko dla osób chorujących. W naszym życiu lęk ma miejsce tak często, że każdemu polecam przeczytać tego e-booka.”

mgr Agnieszka Dąbek
dietetyk kliniczny, psycholog

Recenzje

“Ten e-book to niesamowite kompendium wiedzy na temat lęku i to z różnych perspektyw! Jako psycholog mogę zdecydowanie polecić tego e-booka, dla wszystkich, którzy zmagają się z lękami, lub po prostu interesują się tym tematem.

Autorki wzięły pod uwagę nie tylko perspektywę psychologiczną, ale także dietetyczną i fizjoterapeutyczną, dzięki czemu e-book to kompletny przewodnik po radzeniu sobie z lękiem. W dodatku, e-book jest napisany bardzo prostym i przystępnym dla każdego językiem, a ponadto ma przepiękną oprawę! Bardzo polecam!”

mgr Daria Patalas
psycholog



“Jako osoba borykająca się z zaburzeniami lękowymi, mogę z czystym sumieniem polecić tą pozycję. Jest to poradnik który pomógł mi usystematyzować zdobytą dotychczas wiedzę. Jest napisany prostym i przystępnym językiem. Zawiera praktyczne porady i wskazówki które mogą zostać, od razu wdrożone w życie codzienne.

Największą wartością publikacji jest to, że napisana została przez psycholożkę, dietetyczkę kliniczną i fizjoterapeutkę - osoby, które posiadają kilkuletnie doświadczenie w pracy z pacjentem.

Jeśli chcesz zapoznać się z tematem lęku bądź poszerzyć swoją wiedzę z tego zakresu - gorąco polecam.”

Sylwia Walkowiak
pacjentka

Spis treści



Okiem psycholożki i psychotraumatolożki

– mgr Natalia Grońska - Opoka

1. Lęk jako emocja o dwóch twarzach.....	12
2. Czego się boję? Lęk vs. Strach.....	15
3. Kiedy lęk staje się problemem?.....	17
4. Ewolucyjne i genetyczne uwarunkowania lęku.....	19
5. Czym są zaburzenia lękowe?.....	24
6. Boję się bać – błędne koło lęku.....	31
7. Czy lęk lubi osoby z niskim poczuciem własnej wartości?.....	34
8. Co nasila lęk?.....	37
9. Psychiczne i fizyczne skutki lęku.....	41
10. Lęk w chorobach nowotworowych.....	44
11. Jak pracować z lękiem? Metody wsparcia	48
12. Strategie terapii poznawczo-behawioralnej.....	50
13. Neuronauka w leczeniu zaburzeń lękowych.....	55
14. Terapia poznawcza oparta na uważności (MBCT).....	57
15. Intencja paradoksalna.....	59
16. Farmakologia w leczeniu zaburzeń lękowych.....	61
17. Dwa kroki wstecz czyli brak postępów w terapii.....	63
18. Wpływ ćwiczeń fizycznych na zaburzenia lękowe.....	66
19. Trening mózgu uwikłanego w napady paniki.....	74
20. Sens lęku i budowanie poczucia własnej wartości.....	76



Spis treści



Okiem dietetyczki klinicznej

– mgr Dominika Grońska

1. Bój się lęku! To ja – żywienie.....	80
2. Stan zapalny a lęk.....	81
3. Dlaczego działam przeciwzapalnie?.....	84
4. Zasady przeciwzapalnego stylu życia.....	87
5. Czy przeciwzapalna dieta śródziemnomorska chroni przed lękiem?.....	92
6. Substancje sprzyjające stanom zapalnym i lękom.....	96
7. Substancje łagodzące stany zapalne i lęk.....	104
8. Co jem, aby mieć dobry nastrój? O neuroprzekaźnikach.....	122
9. Za mało neuroprzekaźników. Kilka słów o niedoborach w mózgu.....	132
10. Czy lęk boi się ziół leczniczych. Wsparcie ziołowe.....	136
11. Kannabinoidy a lęk.....	159
12. Mikrobiota jelitowa a lęk.....	164
13. Karmią jelita i mózg. O psychobiotykach.....	168
14. Czy kofeina karmi lęk?.....	174
15. Czy lęk przyjaźni się z tłuszczem? Dieta ketogenna.....	180
16. Zanieczyszczenia powietrza a lęk.....	183
17. Pachnie, pachnie. Kilka słów o aromaterapii.....	185
18. Czy potrafię zagłodzić lęk? Bardzoo przeciwzapalny jadłospis.....	187



Spis treści



Okiem fizjoterapeutki – mgr Anna Kowalska

1. Wpływ terapii powięziowej na regulacje układu neuro-psycho-genicznego.....	197
2. Joga a lęk.....	201
3. Ćwiczenia relaksacyjne obniżające poziom lęku.....	203
4. Nordic Walking – jako uniwersalny trening.....	206
5. Wysiłek fizyczny a stan mikrobioty jelitowej u osób dotkniętych lękiem.....	208
6. Przeciwlękowa aktywność fizyczna w trakcie leczenia onkologicznego.....	209
7. Aktywność fizyczna a lęk.....	210

