



Drabina lęku

Stopniowe mierzenie się z sytuacjami, których unikasz, to jedna z najlepiej zbadanych metod osłabiania paniki. Drabina pomaga zrobić to w kolejności i tempie, które da się utrzymać.

1. Na osobnej kartce wypisz wszystkie sytuacje, których unikasz albo które znosisz z trudem.
2. Oceń każdą w skali od 0 do 10: jak silny lęk by wywołała.
3. Wpisz je poniżej, od najtrudniejszej na szczeblu 10 do najłatwiejszej na szczeblu 1. Obok zapisz, czego używasz „dla bezpieczeństwa” (woda, telefon, siadanie przy wyjściu, towarzystwo).
4. Zaczynij od szczebla, który budzi lęk na poziomie 3 lub 4. Powtarzaj go kilka razy w tygodniu, aż stanie się nudny. Potem przejdź wyżej i stopniowo odkładaj zabezpieczenia.

SZCZEBEL SYTUACJA

LĘK 0 DO 10 ZABEZPIECZENIA DO ODŁOŻENIA

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Rejestr ćwiczeń

Zostań w sytuacji, aż lęk wyraźnie spadnie albo minie zaplanowany czas. Lęk oceniał od 0 do 10.

[illegible]

Ćwiczenia z objawami

Celowo wywołujesz doznania podobne do tych z ataku i zostajesz z nimi, nie próbując ich zatrzymać. Po kilku powtórzeniach mózg przestaje traktować je jako zagrożenie. Zestaw na podstawie protokołu Craske i Barlowa.

Wykonaj ćwiczenie do końca. Potem oceń od 0 do 10, jak silne były objawy, jak bardzo się ich bałeś lub bałaś i na ile przypominały atak. Powtarzaj to samo ćwiczenie kilka razy dziennie przez kilka dni, aż lęk spadnie do 2 lub 3.

Ćwiczenia z oddechem i wysiłkiem skonsultuj najpierw z lekarzem, jeśli masz chorobę serca lub płuc, astmę, padaczkę, jesteś w ciąży albo masz inne poważne problemy zdrowotne.

ĆWICZENIE	CZAS	DATA	SIŁA OBJAWÓW	LĘK	PODOBIENSTWO DO ATAKU
Kręcenie się na krześle obrotowym	1 min				
Szybkie oddychanie, ok. 1 oddech na sekundę	1 min				
Oddychanie przez wąską słomkę, nos zatkany	2 min				
Bieg w miejscu lub wchodzenie po schodach	1 min				
Wstrzymanie oddechu	30 s				
Potrząśnięcie głową na boki	30 s				
Głowa między kolanami, potem szybkie wyprostowanie	30 s				
Wpatrywanie się w lustro lub jeden punkt	2 min				