

dr Claire Weekes

KOMPLETNA SAMOPOMOC DLA TWOICH NERWÓW

Naucz się relaksować i znów cieszyć życiem przezwyciężając stres i lęk

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

KOMPLETNA SAMOPOMOC DLA TWOICH NERWÓW

dr Claire Weekes

KOMPLETNA SAMOPOMOC DLA TWOICH NERWÓW

Naucz się relaksować i znów cieszyć życiem przezwyciężając stres i lęk

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Natalia Paszko
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Dorota Sikora
Tłumaczenie: Ischim Odorowicz

Wydanie II - dodruk
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-506-1

Tytuł oryginału: *Complete Self Help for Your Nerves. Learn to Relax and Enjoy Life Again by Overcoming Fear*

Copyright © Claire Weekes 2008, 1997, 1984, 1962.

First published in English in Sydney, Australia by Angus & Robertson Publishers in 1962. This edition published in 2008 by HarperCollins Publishers Australia Pty Limited. This Polish language edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers Australia Pty Limited. The Author has asserted her right to be identified as the Author of this work.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2012
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **www.vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **www.wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **www.odzywianie24.pl**

PRINTED IN POLAND

Z poważaniem dedykowana wszystkim,
których odwaga pomogła stworzyć tę książkę.

Spis treści

1. Twoja wewnętrzna moc 9
2. Wyczerpanie nerwowe 12
3. Wyczerpanie fizyczne 16
4. Wyczerpanie emocjonalne 20
5. Wyczerpanie psychiczne 33
6. Wyczerpanie ducha 39
7. Wyczerpanie nerwowe a choroba nerwowa 43
8. Czym jest choroba nerwowa? 45
9. Mniej skomplikowane formy choroby nerwowej 48
10. Jak uzdrowić mniej skomplikowane formy choroby nerwowej 60
11. Stawianie czoła 62
12. Akceptowanie 65
13. Dryfowanie 73
14. Zezwalanie na upływ czasu 79
15. Uzdrowienie bardziej trwałych objawów 84
16. Uzdrowienie powracających ataków nerwowych 99
17. Ponowne bycie sobą 115

18. Bardziej skomplikowane choroby nerwowe 121
19. Jak uzdrowić bardziej skomplikowane choroby nerwowe ... 135
20. Problemy 138
21. Smutek 152
22. Poczucie winy i hańby 157
23. Obsesja 163
24. Bezsenność 170
25. To przerażające uczucie o poranku 178
26. Depresja 184
27. Utrata pewności siebie 191
28. Trudności w nawiązywaniu kontaktu z ludźmi 197
29. Trudności z powrotem do domu 202
30. Niepokój 207
31. Troje dobrych przyjaciół: zajęcie, odwaga, wiara 210
32. Co robić, a czego nie robić 226
33. Dla tych, którzy obawiają się ponownych załamań 228
34. Porady dla rodziny 233
35. Jacy ludzie cierpią na chorobę nerwową? 240
36. Przemowa doktor Weekes 243

1. Twoja wewnętrzna moc

Jeżeli czytasz tę książkę, ponieważ przechodzisz załamanie nerwowe lub twoje nerwy są „w złym stanie", to jest ona właśnie dla ciebie. Dlatego też będę się zwracała bezpośrednio do ciebie, jakbyś siedział tuż przy mnie.

W prosty i przejrzysty, jednakże odpowiednio szczegółowy sposób przedstawię proces powstawania i rozwoju załamania nerwowego, a także opiszę, jak takie załamanie można uzdrowić. Powrót do zdrowia jak najbardziej jest możliwy, jeżeli tylko zastosujesz się do przedstawionych porad. Będzie to wymagało wytrwałości i odwagi. Mogłeś zauważyć, że nie proszę o cierpliwość. Ludzie mający zszarpane nerwy rzadko są cierpliwi, ponieważ nerwy schorowane to zazwyczaj nerwy pobudzone – między innymi dlatego to takie przytłaczające. Cierpliwe czekanie w kolejce może być niemal nieznośną męczarnią. Istnieje jednakże substytut cierpliwości, który przedstawię trochę później.

Przeczytanie tej książki nie będzie trudne – traktuje ona o tobie i twoich nerwach, dlatego też przeczytasz ją z zainteresowaniem, podczas gdy lektura zwykłej książki albo gazety wydaje się niemożliwa lub, jeśli zakończy się sukcesem, może sprawić, że będziesz jeszcze bardziej strapiony niż przedtem.

Używam słowa „uzdrowić", co może cię zaskoczyć, ponieważ sugeruje chorobę. Ty jednak możesz uważać się za osobę nie tyle chorą, co zdezorientowaną – próbującą odnaleźć drogę powrotną do istoty, jaką kiedyś była, zagubioną w tych poszukiwaniach niczym w labiryncie. Z drugiej strony, możesz być tak załamany i wyczerpany, że z łatwością zgodzisz się, iż jesteś chory. Tak czy inaczej, „choroba" i „uzdrowienie" są jasnymi i wygodnymi określeniami stanu, w którym się teraz znajdujesz oraz stanu, jaki chciałbyś osiągnąć.

Niezależnie od tego, czy uważasz się za osobę chorą, czy nie, najbardziej ze wszystkiego pragniesz ponownie być sobą. Prawdopodobnie spoglądasz na ludzi mijanych na ulicy i zastanawiasz się, dlaczego nie możesz być taki jak oni. Czym jest ta „okropna rzecz", która ci się przytrafiła? Jakie znaczenie kryje się pod tymi przerażającymi uczuciami?

Takie uczucia mogły zawładnąć tobą dawno temu, nie opuszczać cię nawet przez całe lata. Mogłeś nawet osiągnąć już punkt tak nieznośnego cierpienia, że zacząłeś myśleć o samobójstwie albo nawet próbowałeś je popełnić. I mimo to, niezależnie od stopniatwojego załamania nerwowego, wyzdrowienie i ponowne cieszenie się życiem jest możliwe. Podkreślam, niezależnie od stopnia nasilenia twoich objawów.

Wskazówki, jakich potrzebujesz, są zawarte w niniejszej książce. Wytrwałość i odwagę znajdziesz, z pomocą z zewnątrz, w swoim wnętrzu. Siła potrzebna do wyzdrowienia znajduje się w środku ciebie, trzeba tylko wskazać do niej drogę. Zapewniam o tym.

Każdy posiada niespodziewane moce umożliwiające osiągnięcie tego, czego od samego siebie żądamy, musimy tylko ich poszukać. Nie jesteś wyjątkiem od tej reguły. Znajdziesz je, jeżeli podejmiesz decyzję, by to zrobić, nawet jeżeli teraz wydaje ci się, że jesteś największym tchórzem. Ja nie mam co do ciebie złudzeń: nie piszę tej książki dla tych nielicznych odważnych, ale dla ciebie – prawdopodobnie

chorego, cierpiącego zwykłego człowieka, który nie ma więcej odwagi niż reszta nas. Ale najważniejsze, że tak samo jak wszyscy, posiadasz rezerwy nietkniętej, nieodkrytej mocy. Możliwe, że masz świadomość jej istnienia, ale ze względu na stan nerwów nie potrafisz jej uwolnić. Niniejsza książka pomoże ci ją odnaleźć oraz pokaże, jak tę moc uwolnić i wykorzystać.

2. Wyczerpanie nerwowe

Zrozumienie istoty wyczerpania nerwowego jest kluczowe dla zrozumienia dezorientujących doświadczeń, które sprawiają, że wyzdrowienie w jednej chwili wydaje się możliwe, a w następnej całkowicie nieuchwytne. Zrozumienie poprzedza uzdrowienie.

Wyczerpanie nerwowe może przejawiać się wyczerpaniem: fizycznym, emocjonalnym, psychicznym i pewnego rodzaju zmęczeniem ducha – i zazwyczaj pojawiają się w takiej właśnie kolejności. (Również w tej kolejności opiszę je wszystkie w następnych czterech rozdziałach).

Wydaje się to dość jasne, jednakże tylko nieliczni potrafią rozpoznać takie wyczerpanie u samego siebie, ponieważ rozwija się stopniowo i niepostrzeżenie, choć zawsze w oparciu o stały wzorzec, będący główną przyczyną nerwowego cierpienia.

W chwili, gdy to czytasz, możesz czuć się oszołomiony tym, co ci się przytrafia. Możliwe, że zadanie polegające na zmierzeniu się z dniem dzisiejszym i jutrzejszym wydaje się przerastać twoje umęczone ciało, wykraczać poza zdolność zmęczonego umysłu. A przecież zaledwie kilka miesięcy temu z łatwością radziłeś sobie z tym i innymi, trudniejszymi sprawami.

W rzeczy samej, uznanie wyczerpania jako ważnej części choroby już samo w sobie może przynieść ulgę wielu cierpiącym, dzięki

czemu późniejsze wyzdrowienie może stać się zwyczajne i proste. Powiedziałam proste. Nie powiedziałam, że będzie łatwe.

Właśnie gdy to czytasz, możesz czuć się oszołomiony tym, co się z tobą dzieje. Być może wyzwanie, jakim jest próba zmierzenia się z dniem dzisiejszym czy jutrzejszym wydaje się zbyt trudne dla twojego wyczerpanego ciała, a myślenie o nim zbyt wymagające dla zmęczonego umysłu. A przecież możliwe, że zaledwie kilka miesięcy temu podejmowałeś się go – i wielu innych – z ogromną łatwością.

Możliwe, że dotarłeś do punktu, w którym wolałbyś zamknąć oczy i nigdy więcej nie musieć ich otwierać, niż być zmuszonym otworzyć je ponownie jutro. Cała ta sytuacja może wcale nie przypominać osoby, jaką byłeś kiedyś – możesz się wydawać dokładnym jej przeciwieństwem – tak że twoja dezorientacja będzie przeogromna.

Kiedy tłumaczę niektórym oszołomionym, chorym nerwowo ludziom, że ich cierpienie opiera się na wyczerpaniu nerwowym, z początku powątpiewają, iż takie dziwne, niepokojące objawy, jakich doświadczają, ta niewyobrażalna bezradność, rzeczywiście mogą mieć tak najwyraźniej prostą przyczynę. Jednak gdy tylko się do tego przekonają, wydaje im się to znacznie mniej przerażające niż choroba „umysłowa", jaką zaczęli u siebie podejrzewać. Ich wyobrażenie o chorobie umysłowej ma bowiem wiele ciemnych, tajemniczych miejsc.

Należy wyjaśnić różnicę pomiędzy wyczerpaniem nerwowym a chorobą nerwową. Jakaś osoba może cierpieć z powodu jednego bądź wszystkich czterech rodzajów wyczerpania: fizycznego, emocjonalnego, psychicznego i „duchowego", a mimo to w mojej opinii nie jest nerwowo chora. Dopiero gdy zacznie *obawiać się efektów* wyczerpania i pozwoli, żeby ten lęk zakłócał jej życie, uważam, że przeszła od wyczerpania nerwowego do choroby nerwowej.

Oczywiście istnieje wiele różnych odmian choroby nerwowej. Mnie najbardziej interesuje najprostsza i najpowszechniejsza – stan niepokoju.

Niepokój jest blisko spokrewniony z lękiem. Różnią je dwie rzeczy – czas wystąpienia i natężenie. Na przykład, w chwili wystąpienia nagłej sytuacji krytycznej – jak choćby w obliczu niebezpieczeństwa – powiedzielibyśmy, że się boimy, a w przypadku rozważania zagrażającego w przyszłości wydarzenia, mówilibyśmy raczej o niepokoju.

Angielski termin „anxious" (zaniepokojony) pochodzi od łacińskiego słowa anxious, oznaczającego niepokój dotyczący niepewnych przyszłych wydarzeń. Tak więc stan niepokoju dosłownie oznacza znajdowanie się w sytuacji przedłużającego się zaniepokojenia. W praktyce jednak osoba cierpiąca na stan niepokoju doświadcza zarówno jego, jak i lęku, przy czym bardzo często najbardziej boi się doświadczanych objawów nerwowych.

Mówię „najbardziej boi się doświadczanych objawów nerwowych", ponieważ istnieją dwa główne typy stanu niepokoju. W przypadku pierwszego z nich początkowy stres przeminął i nie odpowiada już za chorobę. Osoba cierpiąca skupia się obecnie na lęku przed objawami wywołanymi pierwotnym stresem. Boi się stanu, w jakim się znajduje i tkwi w labiryncie lęku, z którego nie potrafi sama się wydostać. Tak więc jej przedłużający się stan niepokoju bazuje na lęku przed objawami.

W przypadku drugiego typu, osoba cierpiąca bardziej skupia się na problemie (albo problemach), który wywołał jej chorobę i nie może zaznać uzdrowienia, dopóki problem ten nie zostanie rozwiązany. Zazwyczaj niezbędne do uzdrowienia jest osiągnięcie spokoju umysłu.

Z mojej praktyki wynika, że zdecydowana większość ludzi lęka się swoich objawów nerwowych, a często również tych dziwnych doświadczeń, jakie przyniósł ze sobą stres – to właśnie głównie tych zagadnień dotyczy niniejsza książka. Jednakże moje spostrzeżenia dotyczące zrozumienia wyczerpania nerwowego pomagają również ludziom mającym konkretny problem (nawet tym, w przypadku których przyczyna choroby kryje się w podświadomości) – zapewniają

im zrozumienie objawów i doświadczeń, co przynajmniej częściowo niweluje uczucie dezorientacji i otwiera drogę wyzdrowieniu.

Hipochondria. Moim zdaniem niewiele osób chorych nerwowo to prawdziwi hipochondrycy. To po prostu ludzie tak bardzo zmęczeni swoją chorobą i tak bardzo uwrażliwieni, że czują, iż nie zniosą dodatkowego obciążenia spowodowanego martwieniem się nowymi objawami fizycznymi. Nie powinni oni wstydzić się swojej potrzeby częstego odwiedzania lekarza, ponieważ dzięki temu ich troski są zmniejszane. Powinni wytłumaczyć swojemu lekarzowi, że w stanie, w jakim obecnie się znajdują, nie potrafią uniknąć zwracania uwagi na pojawianie się każdego nowego objawu, że ich nerwy reagują w wyolbrzymiony sposób oraz że potrzebują ukojenia, jakie – mają nadzieję – zapewni im wyjaśnienie lekarza. Tak naprawdę nie są hipochondrykami.

Jak już wspomniałam wcześniej, dopóki osoba wyczerpana nerwowo nie niepokoi się przesadnie albo nie lęka swojego stanu, dopóty, moim zdaniem, nie jest nerwowo chora ani nie znajduje się w stanie niepokoju.

Niezależnie od tego, czy ktoś jest nerwowo chory, czy jedynie nerwowo wyczerpany, skorzysta na zrozumieniu czterech rodzajów wyczerpania. Nawet ci, którzy nigdy nie zaznali wyczerpania nerwowego, mogą się przed nim uchronić dzięki zrozumieniu go.

Pozwól więc, że cię poprowadzę tak, jak poprowadziłam już wielu przed tobą, ku zrozumieniu wyczerpania nerwowego, a także ku wyzdrowieniu z wszelkich istniejących chorób nerwowych.

3. Wyczerpanie fizyczne

PIERWSZE WYCZERPANIE

Zwykłe wyczerpanie fizyczne łatwo rozpoznać. Może wystąpić po forsownych ćwiczeniach fizycznych, kiedy to dobrze jest się zrelaksować – najlepiej w gorącej kąpieli – i cieszyć się z bolących mięśni, oznaczających satysfakcjonujące osiągnięcie. Jednakże wyczerpanie fizyczne, które idzie w parze z wyczerpaniem nerwowym, nie daje powodów do radości. Wynika nie z nadmiernego, jednorazowego wykorzystania mięśni, ale z wystawiania ich na stałe i zbyt mocne napięcie.

Forsowny sport w stanie wyczerpania? Nigdy nie spotkałam wyczerpanej osoby, która chciałaby uprawiać forsowny sport. Widziałam jednakże, jak młodzi ludzie, którym przez lata wydawało się, że są zbyt słabi, żeby wstać z łóżka, po zaledwie kilku tygodniach właściwego leczenia grali w tenisa.

Pewien mężczyzna, przykuty do łóżka przez mniej więcej dziewięć lat, powiedział, że czuł się tak bardzo źle, iż nie miał siły czytać mojej książki – przeczytał mu ją przyjaciel. I mimo to, dzięki wysłuchaniu tych odczytów, a następnie ćwiczeniu chodzenia przy użyciu kijów golfowych jako kul, w ciągu sześciu

tygodni zaczął grać w tenisa. Jego historia została opublikowana w *New York Times Magazine* pod koniec 1977 roku. Siły znajduje się szybciej, gdy jest się aktywnym, a nie, kiedy czeka się na ich nadejście, leżąc na kanapie.

Zachęcam pacjentów do aktywności, ale przed zaleceniem forsownego sportu musiałabym osobiście przebadać chętnego. Zalecam pływanie, ponieważ niekoniecznie musi być forsowne, a szczególnie w wodzie słonej okazuje się bardzo kojące dla tych, którzy chcą zakończyć terapię lekową. Jest wystarczająco uspokajające samo w sobie.

Ćwiczenia pomagają również odreagować rozdrażnienie, jakie może towarzyszyć odstawianiu leków, dlatego też je polecam.

Odpoczywające mięśnie znajdują się zazwyczaj w stanie zwanym tonusem, który jest równowagą pomiędzy rozluźnieniem a naprężeniem. Dzięki temu są gotowe do wykorzystania. Tonus jest podtrzymywany poprzez łuki odruchowe. Jeżeli, na przykład, usiądziesz i założysz jedną nogę na drugą, a następnie uderzysz tę swobodnie zwisającą tuż poniżej rzepki, noga automatycznie podskoczy. Nie możesz temu zapobiec, ponieważ jest to odruch. Co więcej, twoja noga mogłaby tak podskakiwać przez cały dzień bez zmęczenia. Czynności odruchowe nie męczą. Jednakże *przedłużające się napięcie mięśni zaburza tonus* – równowagę pomiędzy rozluźnieniem a naprężeniem – *a także umożliwia nagromadzenie się substancji chemicznych wywołanych wyczerpaniem. Pojawia się wtedy ból.*

To prawdopodobnie główna przyczyna faktu, że ludzie chorzy nerwowo tak często uskarżają się na bolące nogi, plecy, kark, a rzadziej i ramiona.

Ból pochodzący z takiego napięcia jest uporczywy i gdyby jego ofiara miała przez jakiś czas stać, nawet jedynie przez kilka minut, to szukałaby punktu podparcia, najlepiej miejsca, gdzie mogłaby usiąść lub nawet się położyć, żeby tylko ulżyć swym ciężkim, obolałym,

powłóczącym nogom. Mimo to, z medycznego punktu widzenia, takie nogi są zupełnie zdrowe – są tylko wyczerpane napięciem.

Skutkiem napięcia może być również uczucie osłabienia. Zegnij w kolanie prawą nogę i przez trzydzieści sekund mocno napinaj mięśnie. Rozluźnij nogę – nawet po tak krótkotrwałym naprężeniu mięśnie mogą drżeć. Osłabienie drżących mięśni wywołanych wyczerpaniem fizycznym ma proste wytłumaczenie.

ZABURZENIA OSTROŚCI WIDZENIA

Wyczerpanie fizyczne może mieć również niekorzystny wpływ na jakże delikatne mięśnie odpowiedzialne za akomodację soczewki oka. W efekcie możesz doświadczać nieostrego widzenia*, zwłaszcza gdy szybko przeniesiesz wzrok z obiektu położonego blisko na rzecz znajdującą się daleko od ciebie lub na odwrót. Przedmioty oświetlone ostrym światłem słonecznym mogą także sprawiać wrażenie położonych w cieniu. Co prawda takie objawy mogą cię przerażać, jednak są czasowe i medycznie nieistotne. Jednakże osoba, która ich doświadcza, a nie zna natury wyczerpania, może uważać, że zaczyna tracić wzrok i zacznie obawiać się dalszych ataków.

WSZECHOGARNIAJĄCE BÓLE GŁOWY

Napięcie mięśni karku i czaszki może wywoływać ból głowy, ciągnący się nawet od miejsca tuż nad oczami, przez czubek głowy, aż do podstawy czaszki i karku. Możesz też mieć bardzo czułe punkty nad skroń mi, u podstawy czaszki oraz wzdłuż mięśnia czworobocznego – mocnego mięśnia, który pomaga podtrzymać głowę i wiąże ją z ciałem.

Co więcej, głowa może się wydawać tak ciężka, a mięśnie czaszki mogą być tak obolałe, że wygodne ułożenie się na poduszce w nocy

* Jak poprawić swój wzrok można dowiedzieć się z książki „Joga oczu – recepta na życie bez okularów", której autorem jest dr Kazuhiro Nakagawa. Publikację można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

może się okazać niewykonalne bez środka przeciwbólowego. Żeby doszło do trwałego uzdrowienia, należy pozbyć się samego napięcia. Jednakże świadomość, że to właśnie ono jest źródłem bólu (a nie guz mózgu!) już sama w sobie zmniejsza niepokój, a przez to i napięcie.

Ostatnio wiele pisze się o sposobach usuwania napięcia i stresu poprzez wykonywanie ćwiczeń rozluźniających. Polecam takie ćwiczenia osobom chorym i wyczerpanym nerwowo. Na początku powinien je prowadzić kompetentny nauczyciel. Jeżeli okaże się to niewykonalne, sugeruję porozmawiać z lekarzem prowadzącym.

Możemy jednak tak bardzo przejmować się utrzymaniem przez cały czas rozluźnienia, że wywołamy jeszcze większe napięcie niż to, w jakim znajdowaliśmy się dotychczas. Dlatego też radzę ćwiczyć rozluźnianie o określonej porze, raz albo dwa razy dziennie, a przez resztę dnia wcale nie kłopotać się tą kwestią. Taka codzienna rutyna może zostać zakodowana w naszej podświadomości.

Rozluźnianie poprzez podświadome programowanie daje zdecydowanie lepsze wyniki niż wywoływanie jeszcze większego napięcia nieustannym staraniem się, żeby pamiętać o relaksacji!

Sposób, w jaki siedzimy, stoimy i leżymy, może nam wiele powiedzieć. Próby podtrzymania głowy w niewygodnej pozycji – gdy, na przykład, czytamy, siedząc w łóżku albo na krześle z niewygodnym oparciem – napina mięśnie głowy i karku.

Skupianie się na następnej czynności jeszcze przed zakończeniem pierwszej to kolejny czynnik wywołujący napięcie. Pośpiech może przyczynić się do zakończenia szczotkowania zębów, kiedy tylko zauważy się kurz na półce nad umywalką. W takim przypadku również pomocne może okazać się zaprzęgnięcie do pomocy podświadomości. Krótkotrwałe czynności dnia codziennego (mycie zębów) wykonywane powoli wystarczą, żeby uspokoić umysł.

Chociaż wspominam tu o pewnych sposobach leczenia, dokładne omówienie postępowania w przypadku czterech rodzajów wyczerpania zamieściłam w dalszych rozdziałach.

4. Wyczerpanie emocjonalne

DRUGIE WYCZERPANIE

Gdyby w czasie występowania stresujących sytuacji nasze ciało zawsze pozostawało spokojne, nikt nie odczuwałby wyczerpania emocjonalnego, a osób cierpiących na chorobę nerwową byłoby znacznie mniej. Nasz organizm jednak nie działa w taki sposób. Kiedy nerwy przez długi czas pozostają wystawione na działanie czynników stresowych, zwłaszcza potężnych emocji, takich jak lęk, mogą zacząć reagować na emocje coraz intensywniej, często z niezwykłą prędkością. Wywołują wtedy nagłą euforię albo wybuchanie złością z byle powodu. Nazywam ten stan pobudzenia *sensytyzacją*. Sensytyzacja nerwów stanowi najważniejszą składową wyczerpania nerwowego, a w konsekwencji również choroby nerwowej – szczególnie stanu niepokoju, do którego to powstania, moim zdaniem, często się przyczynia.

Kiedy sensytyzacja nerwów ma postać ostrą, emocje – a zwłaszcza lęk – wydają się uderzać z fizyczną mocą. Osoba cierpiąca, rzadko rozpoznająca w swoim problemie sensytyzację, czuje się nią przeciążona i zaczyna się jej bać, czym wpędza się w cykl lęk-adrenalina-lęk. To jest właśnie punkt krytyczny, w którym wiele osób prze-

kracza granicę pomiędzy byciem jedynie nadwrażliwym nerwowo a nerwowo chorym.

Żeby zrozumieć cykl lęk-adrenalina-lęk, musisz poznać sposób działania układu nerwowego.

CYKL LĘK-ADRENALINA-LĘK

Nasz układ nerwowy czynnościowo dzieli się na somatyczny i autonomiczny.

Układ somatyczny

To dzięki nerwom tego układu jesteśmy w stanie poruszać mięśniami mniej więcej tak, jak sobie tego życzymy. Układ somatyczny składa się z mózgu i rdzenia kręgowego, z którego wychodzi pewna liczba parzystych nerwów, a zakończenia każdego z nich znajdują się w zaopatrywanym przez niego mięśniu. Układ ten sterowany jest naszą świadomą wolą.

Układ autonomiczny

Nerwy autonomiczne, wraz z gruczołami wydzielania wewnętrznego, kontrolują działanie organów wewnętrznych: serca, płuc, jelit itd., a nawet produkcję śliny i potu. Centrum dowodzenia układu autonomicznego znajduje się w mózgu i łączy się z delikatną siecią włókien po obu stronach kręgosłupa, z której w kierunku narządów biegną liczne odgałęzienia nerwów.

W przeciwieństwie do nerwów układu somatycznego, nerwy autonomiczne – z nielicznymi wyjątkami – nie podlegają świadomej kontroli. Rejestrują jednak nasz nastrój i reagują na niego. Na przykład, kiedy się boisz, twoje policzki mogą zblednąć, serce przyspieszyć pracę, ciśnienie krwi wzrosnąć, a dłonie zacząć się pocić. Takich reakcji nie wywołujemy świadomą wolą, nie mamy też

innej możliwości zatrzymania ich– i jest to bardzo ważne dla zrozumienia choroby nerwowej – oprócz zmiany nastroju, w jakim się znajdujemy.

Sam układ autonomiczny również dzieli się na dwie części: sympatyczną i parasympatyczną. Kiedy ciało jest rozluźnione, oba te układy wzajemnie się równoważą. Jeżeli jednak znajdujesz się w stresującej sytuacji (na przykład, kiedy jesteś zły, podniecony albo się boisz), jeden z nich zaczyna dominować nad drugim. W większości przypadków dominujący jest układ sympatyczny: serce bije bardzo szybko, ciśnienie krwi wzrasta i tak dalej. Mówi się wtedy o reakcji „walcz lub uciekaj".

Działanie nerwów układu sympatycznego zwierząt wzmacnia system obrony przed różnorodnymi zagrożeniami, jakie mogą na nie spaść: ekstremalne temperatury, brak wody, *atak ze strony wroga*. Widziałeś może kiedyś przerażone zwierzę zmrożone strachem, zanim w końcu rzuciło się do ucieczki? Jego nozdrza i źrenice rozszerzyły się, a oddech przyspieszył. Sympatyczna część układu autonomicznego przygotowała zwierzę do walki bądź ucieczki.

Układ sympatyczny aktywowany jest hormonami. Hormon, według Australijskiego Słownika Collinsa, to substancja chemiczna produkowana w gruczole wydzielania wewnętrznego i przenoszona we krwi do innego narządu albo tkanki, na którą ma określony wpływ. (Według Słownika Języka Polskiego wyd. PWN, hormon to „substancja chemiczna wytwarzana przez organizm, koordynująca i regulująca procesy chemiczne w komórkach oraz podstawowe funkcje życiowe organizmu"). W reakcję układu sympatycznego na stres zaangażowanych jest kilka hormonów, ale dla uproszczenia sprawy pisać będę jedynie o adrenalinie – najlepiej znanym hormonie, będącym prawdopodobnie główną siłą napędową dla innych hormonów uwalnianych przez nerwy sympatyczne.

Z rzadka zdarza się, że pod wpływem stresu dominować zaczyna układ parasympatyczny: puls zwalnia, ciśnienie krwi obniża się.

Powszechniejszą jednak reakcją jest uaktywnienie układu sympatycznego, a nie parasympatycznego, i kiedy piszę o cyklu lęk-adrenalina-lęk, mam na myśli dominację układu sympatycznego.

Od tego miejsca będę nerwy sympatyczne określać mianem „nerwów uwalniających adrenalinę", ponieważ zdecydowanie nie są „sympatyczne" w powszechnym tego słowa znaczeniu.

Wśród wielu objawów, jakie może odczuwać osoba o nadwrażliwych nerwach, oprócz wrażenia, że serce bije niezwykle szybko, może się pojawić jego „kołatanie" albo arytmia. Osoba taka może mieć ataki palpitacji; odczuwać wibracje ciała, czasem określane jako elektryczny szum; doświadczać drżenia mięśni, ich mimowolnych skurczów albo osłabienia, pulsowania w kończynach, skurczów żołądka, zawrotów głowy i tym podobne, a przede wszystkim – może odbierać przypływ lęku jako atak paniki.

Objawy te mogą się okazać tak dezorientujące i denerwujące, że cierpiący zacznie obawiać się ich bardziej niż pierwotnej przyczyny stresu.

Z pewnością łatwo zrozumieć, w jaki sposób cierpiący, dodając do pierwotnego stresu nowy stres wynikający z lęku, stymuluje wydzielanie coraz większych ilości adrenaliny (i innych hormonów stresu), co jeszcze bardziej intensyfikuje przerażające go objawy, *które same w sobie są objawami stresu*.

To właśnie jest pułapka cyklu lęk-adrenalina-lęk, w którą nadwrażliwa osoba może z łatwością wpaść, tym samym wchodząc na ścieżkę wiodącą wprost do wyczerpania nerwowego, a może i do choroby nerwowej.

Łatwo jest dodać lęk do lęku, kiedy pierwotny jego przypływ odczuwasz jako zalewający cię ogień. Naturalną reakcją na napad będzie próba ucieczki, co wywoła drugi atak lęku. Nazywam te lęki pierwszym i drugim. Osoba nadwrażliwa może być bardziej zaabsorbowana fizycznym odczuwaniem lęku (zazwyczaj paniką) niźli pierwotnym zagrożeniem, które go wywołało, a ponieważ ta

straszna sensytyzacja przedłuża trwanie pierwszego napadu, oba lęki mogą zlewać się i wydawać jednym. To dlatego cierpiący często nie rozpoznaje u siebie dwóch oddzielnych ataków lęku, a przez to nie dostrzega, że sam przedłuża swoją chorobę poprzez dodanie drugiego lęku. Z każdym napadem drugiego lęku jeszcze bardziej się sensytyzuje. Taka osoba nie ma wroga większego od własnego braku zrozumienia.

Napady lęku. „Nie jestem pewna, co wywołuje mój lęk, ale miewam jego napady, kiedy patrzę na pewne rzeczy albo o nich myślę, na przykład, obawiam się, że mogłabym kogoś skrzywdzić. W niektóre dni wystarczy, że na kogoś spojrzę albo czegoś dotknę, żeby poczuć taką reakcję. Obraz jest tak wyraźny, że wypiera wszystko inne. To naprawdę mnie przeraża".

Wiele żyć rujnowanych jest zbyt ostrą reakcją nadwrażliwego ciała na niektóre okropne myśli. Bez takiej przesadzonej reakcji ta kobieta byłaby w stanie powiedzieć sobie: „Oczywiście, że nikogo nie potrafiłabym skrzywdzić. Cóż za niemądra myśl!". I na tym wszystko by się skończyło. Ale kiedy myślom towarzyszy ostre ukłucie fizycznego lęku, ich ofiara może poczuć się zszokowana i obezwładniona. W takiej chwili naturalne będzie potraktowanie tych myśli poważnie i uwierzenie, że może rzeczywiście byłbym zdolny do skrzywdzenia kogoś – a to może z kolei prowadzić do obsesji na tym punkcie, tak jak w przypadku tej kobiety.

Gdyby tylko ludzie mogli zrozumieć, że takie myśli przerażają, ponieważ ich ciała przesadnie na nie reagują, a nie dlatego, że stanowią rzeczywiste zagrożenie. Gdyby tylko potrafili dostrzec, że siła ich reakcji jest jedynie częścią (nadwrażliwego) stanu, w jakim znajduje się organizm, że nie ma żadnego związku z prawdą – gdyby tylko mogli przejść przez ten atak i kontynuować wykonywaną właśnie czynność – ileż żyć byłoby wtedy wolnych od wyczerpującego cierpienia!