

# OD AUTORA

**K**siążka, którą oddaję właśnie w Państwa ręce, zawiera wszystko, co cierpiący na zaburzenia lękowe człowiek, wiedzieć o nich powinien. Aby korzystanie z niej było jak najłatwiejsze, treść została podzielona na trzy części.

**Część Pierwsza** odpowiada na pytanie: *Jak praktycznie poradzić sobie z lękiem?* i zawiera opis prostej metody Pięciu Kroków, których wykonanie pozwoli wam szybko uporać się z najbardziej przykrymi objawami. Aby ułatwić jej samodzielne stosowanie, Część Pierwsza zawiera także kilka ważnych informacji o lęku oraz opis najbardziej podstawowych pojęć, którymi się posługujemy. Metodę Pięciu Kroków od lat stosuję podczas swoich sesji terapeutycznych, uzyskując skuteczność na poziomie 80 procent.

**Część Druga** odpowiada na pytanie: *Jak i dlaczego ta metoda działa?* i nadaje ona bardziej zrozumiały kontekst Pięciu Krokom. Znajdziecie tam Państwo sporo informacji np. o:

- przyczynach występowania zaburzeń lękowych;
- ich związkach z depresją;
- mechanizmach kontrolowania emocji i tym, skąd one pochodzą
- nawykach i decyzjach, które ze względu na lęk podejmujemy

Pomogą one lepiej poznać i zrozumieć uczucia, zachowania i procesy, które zachodzą w nas, gdy boimy się bardziej niż to konieczne, a także pozwolą lepiej zrozumieć to, o co chodzi w Części Pierwszej.

**Część Trzecia** natomiast stanowi krótki i subiektywny przewodnik po bardziej konwencjonalnych sposobach leczenia lęku, z którymi najczęściej spotykamy się, szukając dla siebie pomocy. Omawiam w niej trzy najpopularniejsze hipotezy na temat powstawania zaburzeń lękowych oraz wynikające z nich metody rozwiązywania tych problemów. Dowiedziecie się z niej sporo, np: o neuroprzekaznikach, działaniu leków antydepresyjnych, psychoanalizie i jej skutkach ubocznych czy faktach i mitach dotyczących psychoterapii. Jest tam też trochę spiskowych teorii i anegdot towarzyszących historii ich odkrywania i powstawania.

**Ćwiczenia** znajdujące się na końcu książki są jej koniecznym uzupełnieniem, a ich zadaniem jest ułatwienie samodzielnej pracy nad zaburzeniami lękowymi - zarówno gdy chodzi o ich objawy, jaki i przyczyny. Znajdziecie tam Państwo m.in.:

- Ćwiczenie, ułatwiające zasypianie i uczące zdrowego odczuwania emocji w ciele
- Film pokazujący, jak szybko opanować lęk i niepokój
- 3 pliki pdf do samodzielnej pracy nad przyczynami zaburzeń lękowych

Zanim zaczniemy, jeszcze tylko dwa ważne zastrzeżenia.