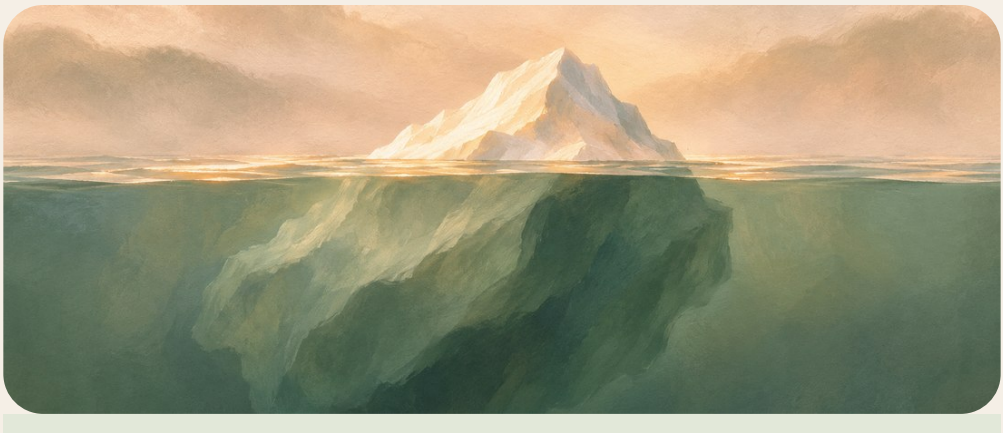
Lęk w ilustracjach

17 tematów · ilustracje objaśniające i ekrany aplikacji



Zrozum swój alarm



Przyjrzyj się myślom



Spróbuj małych kroków

Początek listy

Rozdziały



Dalsza część listy

Rozdziały

Lęk

Ewelina Piwowońska

Przyjrzyj się myślom

Skala obaw 1–10 >
Góra lodowa obaw >
Jedna sytuacja, dwie interpretacje >
Myślenie zrównoważone >
Pułapki myślowe >
Katastrofizowanie >

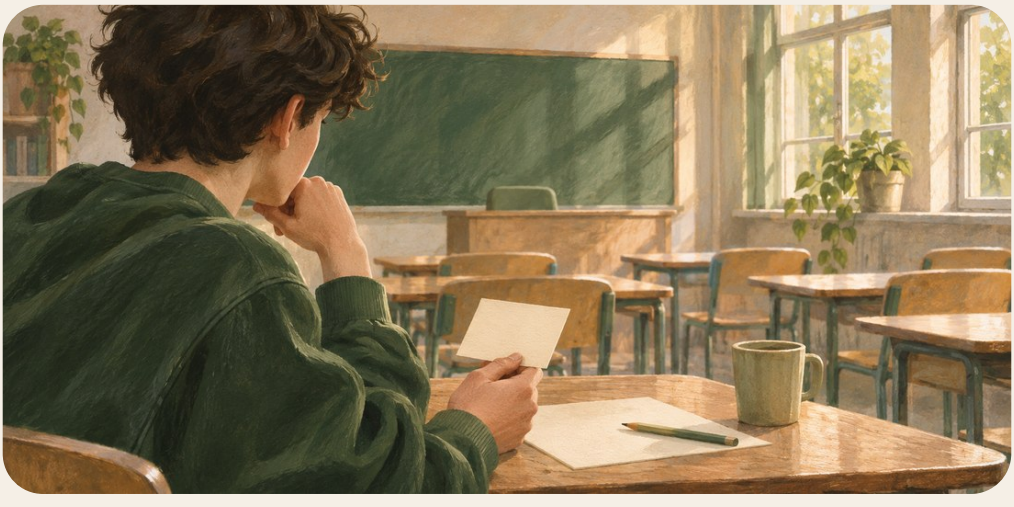
Spróbuj małych kroków

Unikanie i drabina lęku >
Zachowania zabezpieczające >
Tygodniowy dziennik lęku >
Ćwiczenia na trudne chwile >
Mój następny krok >

Ilustracja objaśniająca

Stres, lęk i zamartwianie się

Jutro prezentacja



Stres

Reakcja na wymagające zadanie.

Lęk

Uczucie obawy.

Zamartwianie się

Wracanie myślami do tego, co może pójść źle.

Stres, lęk i zamartwianie mogą pojawić się razem.

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

Stres, lęk i zamartwianie się

Lęk Ewelina Piwowońska

Rozdziały

Zrozum swój alarm

Jutro prezentacja. Co dzieje się już dziś?

Jutro prezentujesz projekt przed klasą. Wieczorem chcesz jeszcze przećwiczyć ostatni slajd. Potem kładziesz się do łóżka i wyobrażasz sobie, że zapominasz, co powiedzieć. Ta jedna sytuacja pomaga rozróżnić stres, lęk i zamartwianie się.



Stres

Reakcja na wymagające zadanie. Masz mało czasu, a slajd wymaga poprawek. Czujesz napięcie i mobilizujesz się, żeby dokończyć prezentację.

Start Rozdziały Dziennik lęku Karta na panikę

Ilustracja objaśniająca

Pytania „Czy to o mnie?”

Czy to o mnie?



Obawa przed prezentacją

? Pytanie 1 z 10

Czy przed trudniejszą sytuacją często wyobrażasz sobie, że coś pójdzie źle?

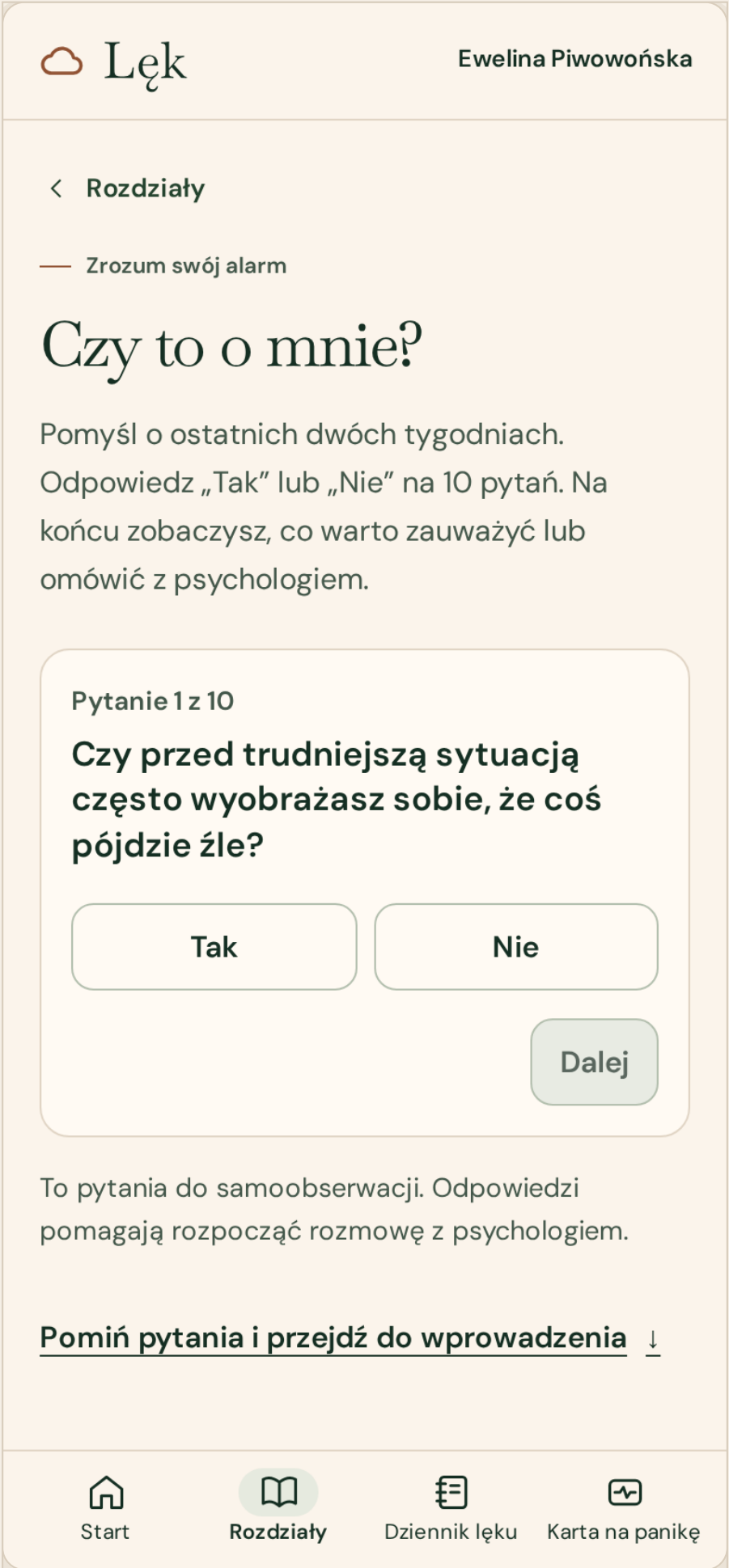
Tak | Nie

To pytania do samoobserwacji. Odpowiedzi pomagają rozpocząć rozmowę z psychologiem.

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

Pytania „Czy to o mnie?”



Ilustracja objaśniająca

Po co mi lęk?

Jak działa lęk?

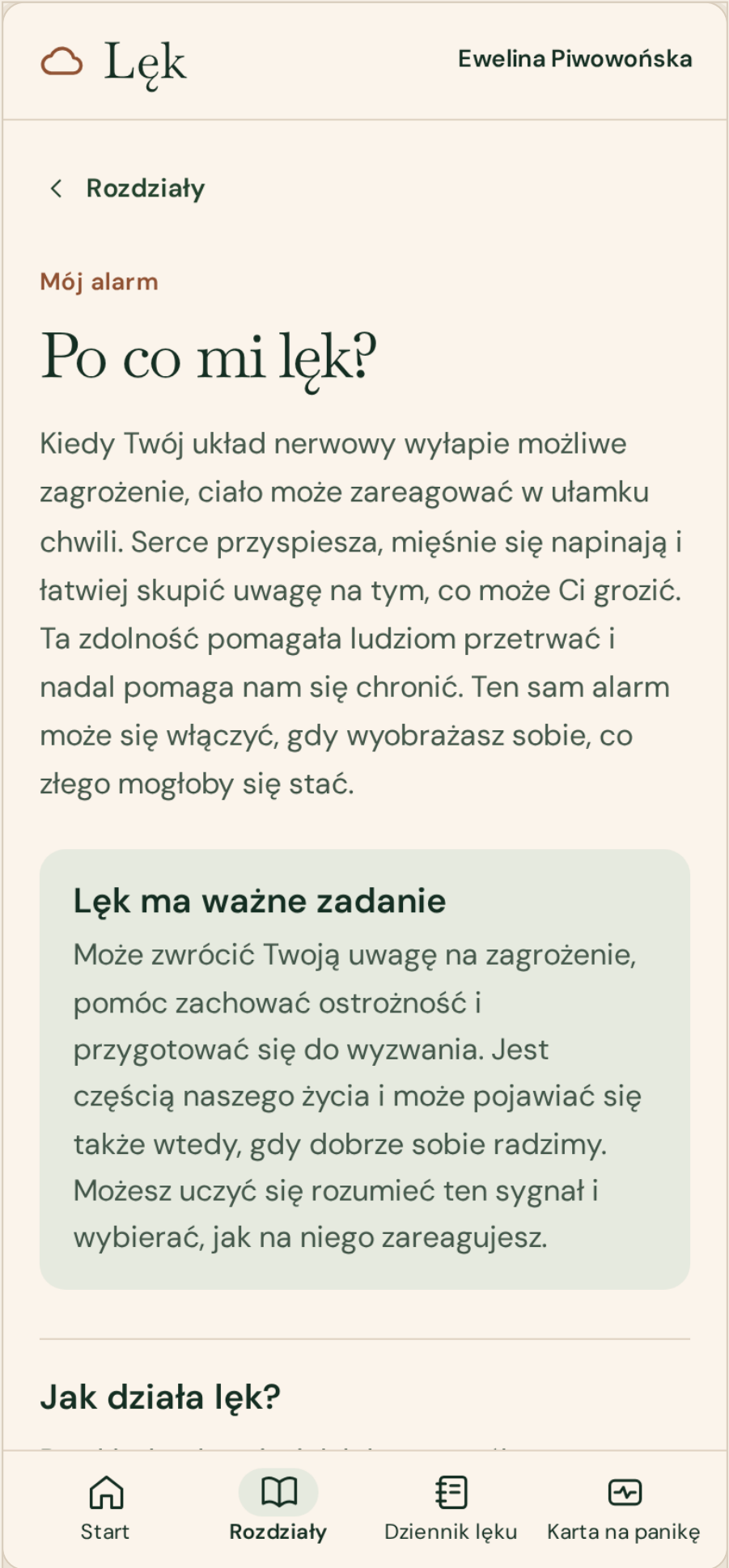


Możesz najpierw zauważyć myśl, emocję albo sygnał z ciała. Myśli i doznania mogą się wzajemnie nasilać.

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

Po co mi lęk?



Ilustracja objaśniająca

Skąd bierze się napięcie?

Co mogło dołożyć napięcia?

- Wcześniejsze doświadczenia
- Temperament
- Zmiany i niepewność
- Presja i nadmiar zadań
- Relacje i warunki życia
- Za mało snu
- Jedzenie i picie
- Zdrowie i samopoczucie

Kilka rzeczy może działać naraz.

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

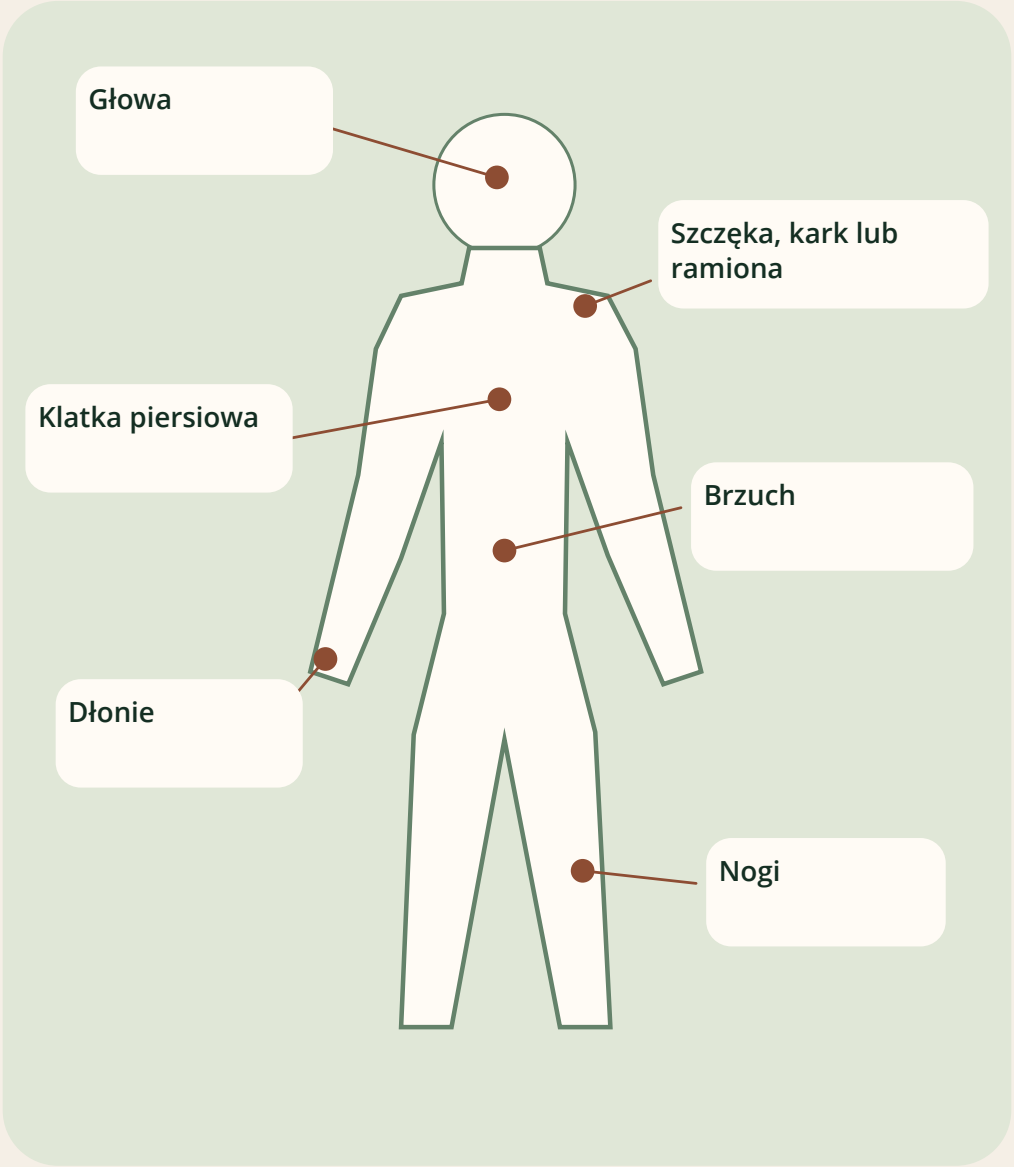
Skąd bierze się napięcie?



Ilustracja objaśniająca

Sygnały z ciała

Gdzie czuję stres?



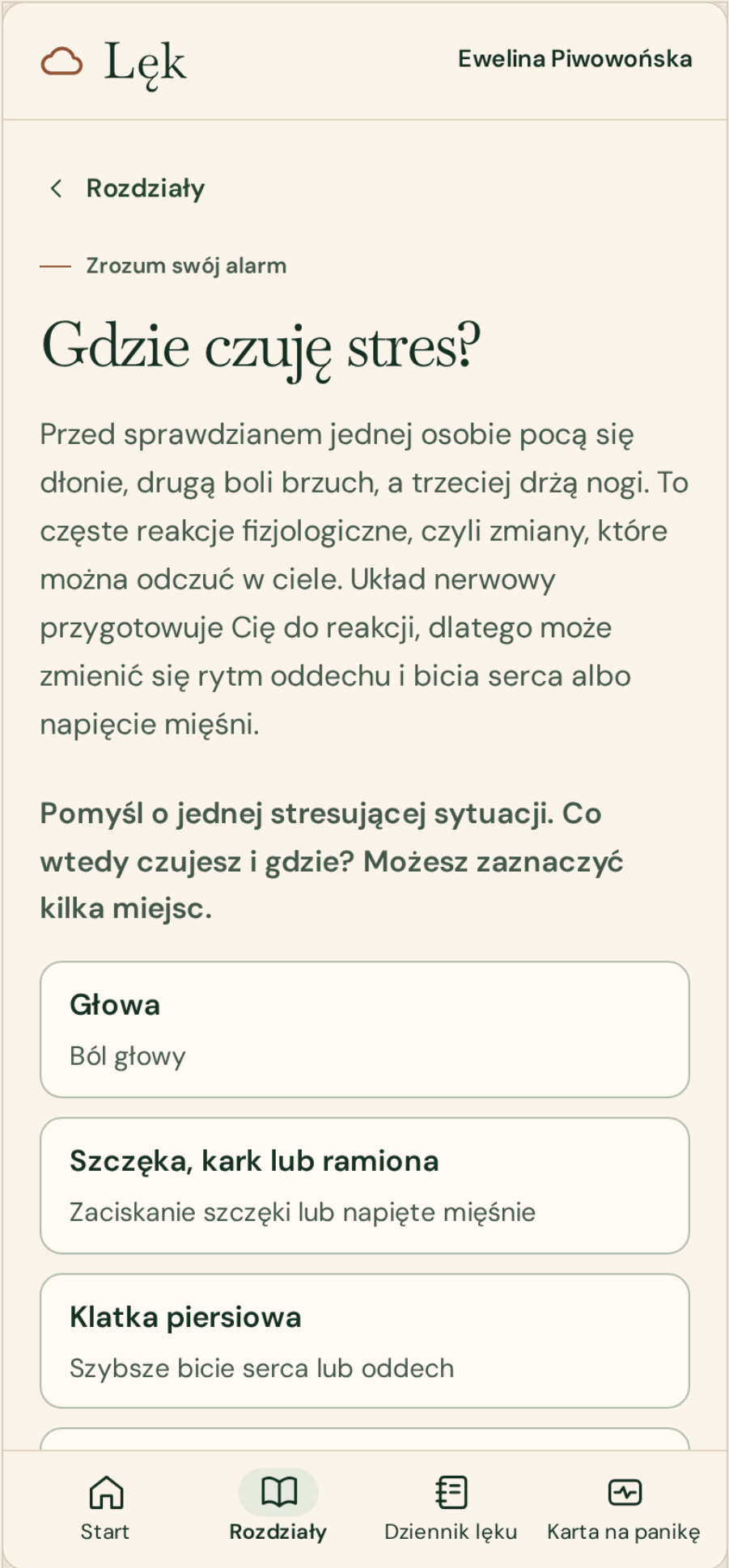
Pomyśl o jednej stresującej sytuacji. Co wtedy czujesz i gdzie? Możesz zaznaczyć kilka miejsc.

Takie odczucia mogą być sygnałem pobudzenia i mieć też inne przyczyny.

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

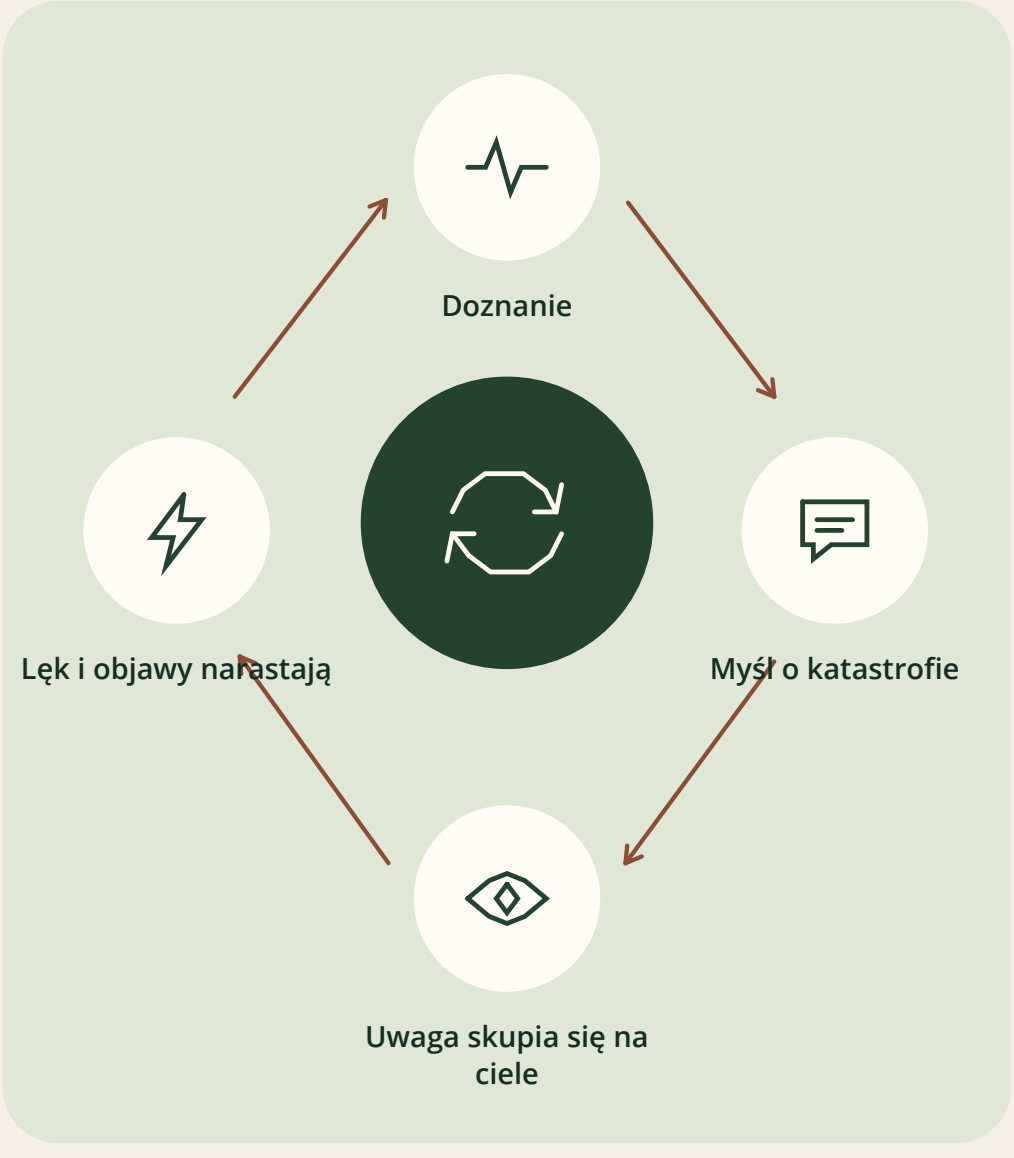
Sygnały z ciała



Ilustracja objaśniająca

Napady paniki

Błędne koło paniki



Kiedy potrzebuję pomocy medycznej?

Zobacz też kartę na panikę w dalszej części PDF.

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

Napady paniki

Lęk Ewelina Piwowońska

Rozdziały

Zrozum swój alarm

Napady paniki i lęk napadowy

Napad paniki, nazywany też atakiem paniki, to nagła fala silnego lęku lub dyskomfortu. Objawy mogą narastać szybko, także bez wyraźnego zagrożenia, a potem stopniowo słabną. Gdy niespodziewane napady się powtarzają i pojawia się dłuższa obawa przed kolejnym napadem albo unikanie sytuacji, lekarz może ocenić, czy to lęk napadowy (zaburzenie paniczne).

Przejdź do karty „Co mogę sobie powiedzieć?”

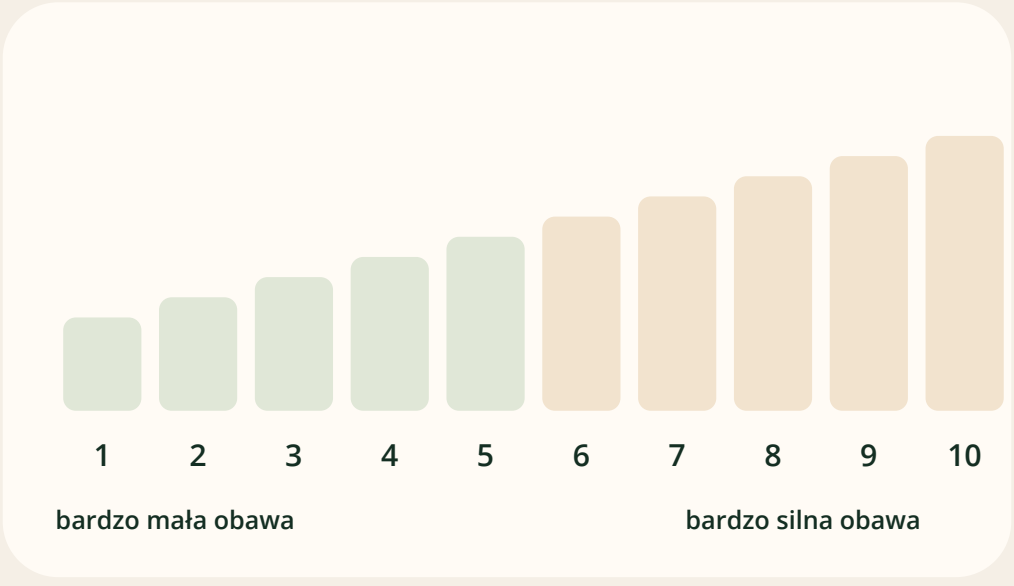
Co mogę poczuć?

- Drżenie mięśni, np. drżenie rąk lub nóg.
- Szybkie albo mocne, gwałtowne bicie serca (kołatanie).
- Uczucie duszności lub wrażenie, że trudno nabrać powietrza.

Ilustracja objaśniająca

Skala obaw 1–10

Jak mocno by mnie to martwiło?



Przykładowe sytuacje

Odpowiedź przy tablicy

Brak odpowiedzi na wiadomość

Pierwszy trening w nowej grupie

Liczba mówi, jak mocno czujesz obawę w danej chwili.

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

Skala obaw 1–10



Ilustracja objaśniająca

Góra lodowa obaw

Co może być pod wodą?



Nad wodą

„Boję się, że dostanę złą ocenę”

Pod wodą

- Jak zareaguje klasa?
- Co mogę poczuć?
- Co się stanie w domu?
- Co pomyśli nauczycielka?

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

Góra lodowa obaw

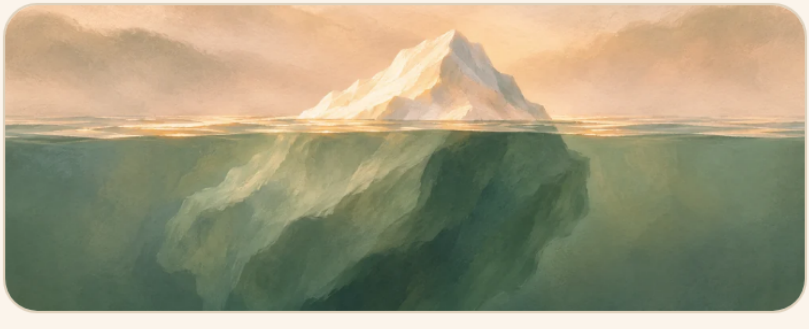
Lęk Ewelina Piwowońska

Rozdziały

Przyjrzyj się myślom

Czego właściwie się obawiam?

Pomyśl o obawie jak o górze lodowej. Nad wodą jest to, co łatwo nazwać: „Boję się złej oceny". Pod wodą mogą kryć się kolejne obawy związane z tym, co ta ocena może dla Ciebie oznaczać. Sprawdź kilka możliwości. U każdej osoby mogą być inne. Czasem pierwsza odpowiedź wystarcza.



Nad wodą

„Boję się, że dostanę złą ocenę"

Pod woda

Start Rozdziały Dziennik lęku Karta na panikę

Ilustracja objaśniająca

Jedna sytuacja, dwie interpretacje

Jedna sytuacja, dwie interpretacje



„Wciąż czuję trochę lęku, a obok niego ciekawość".

Zaproszenie na spotkanie

Interpretacja lękowa

„Nikt się do mnie nie odezwie". Odmawiam, choć chcę się spotkać.

Interpretacja bardziej wyważona

„Jeszcze nie wiem, jak będzie". Piszę do znajomej osoby i pytam, czy możemy wejść razem.

Ta sama osoba też może zinterpretować podobną sytuację inaczej w różnych dniach.

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

Jedna sytuacja, dwie interpretacje



Ilustracja objaśniająca

Myślenie zrównoważone

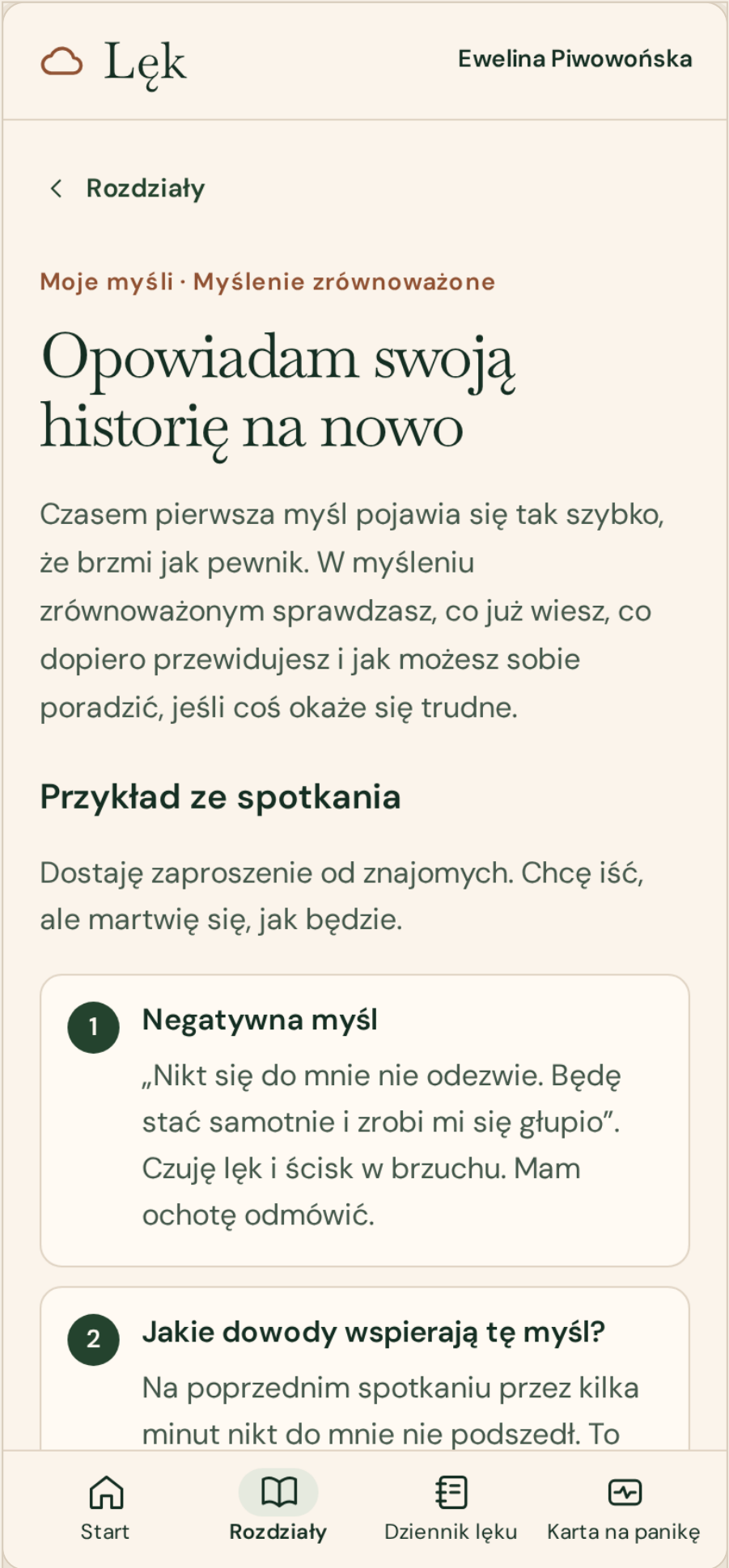
Opowiadam swoją historię na nowo



Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

Myślenie zrównoważone



Ilustracja objaśniająca

Pułapki myślowe

11 pułapek myślowych

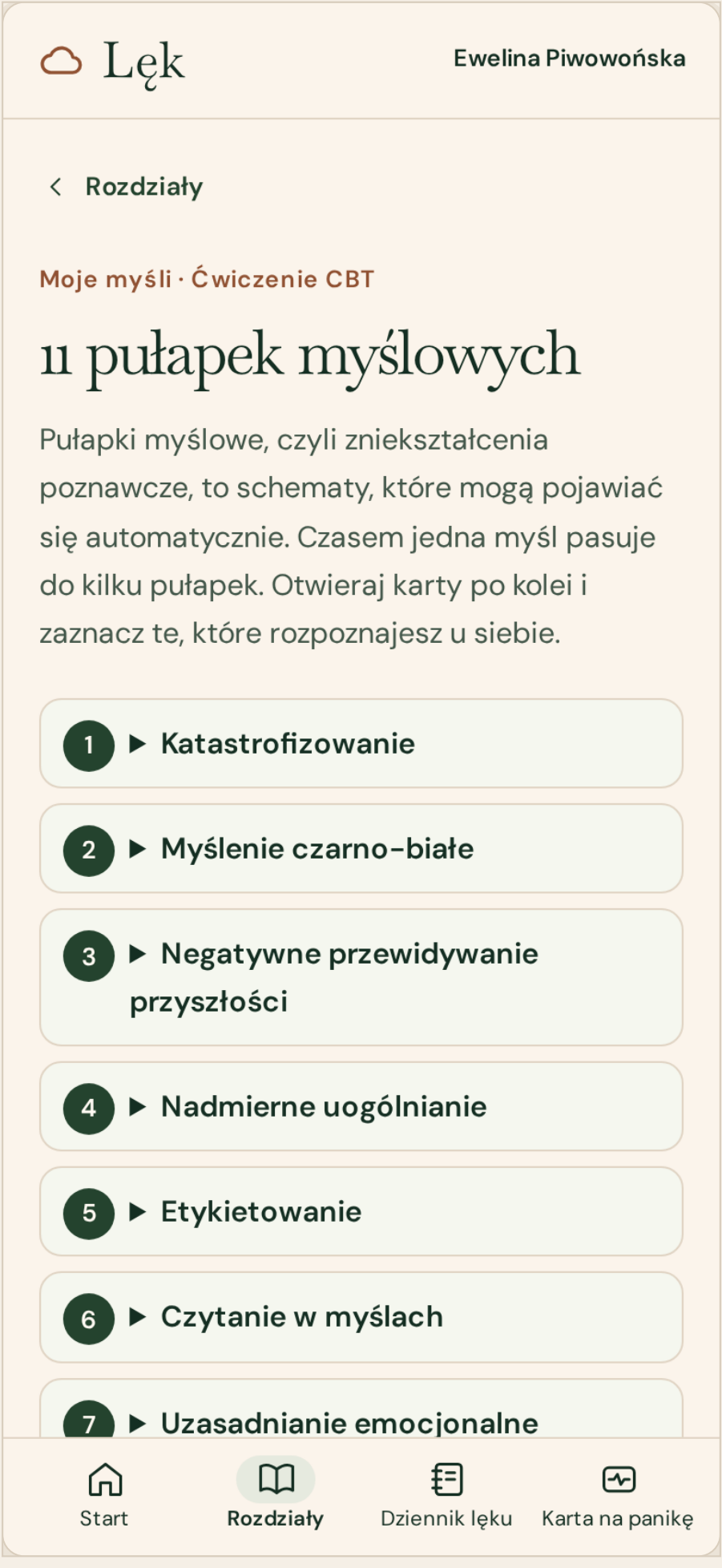


Otwieraj karty po kolei i zaznacz te, które rozpoznajesz u siebie.

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

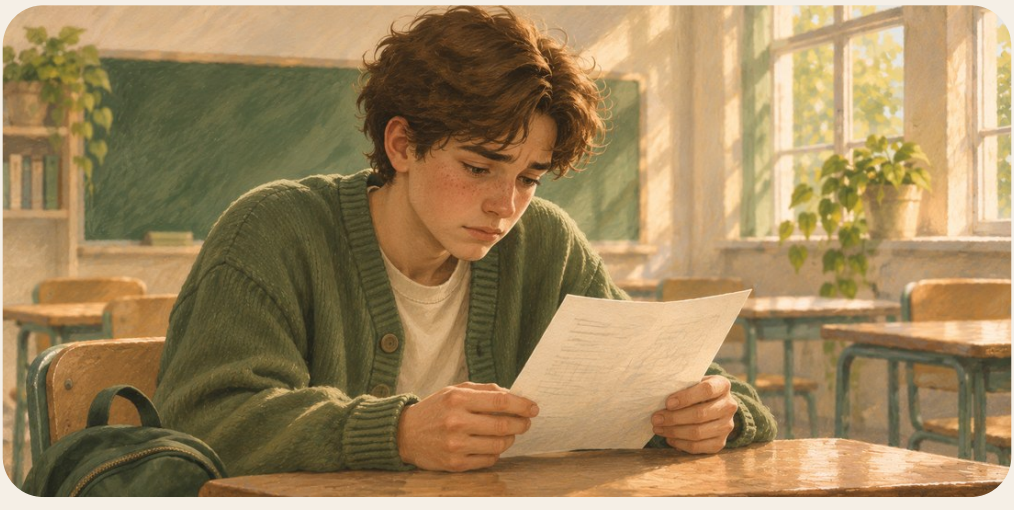
Pułapki myślowe



Ilustracja objaśniająca

Katastrofizowanie

Jedynka ze sprawdzianu



Rozczarowanie po sprawdzianie

Co już wiem?

Wiem, że jeden sprawdzian poszedł słabo.

Gdzie moja myśl przeskakuje do katastrofy?

„Mam jedynkę. Teraz zawalę matematykę, nie zdam do następnej klasy i wszystko się posypie”.

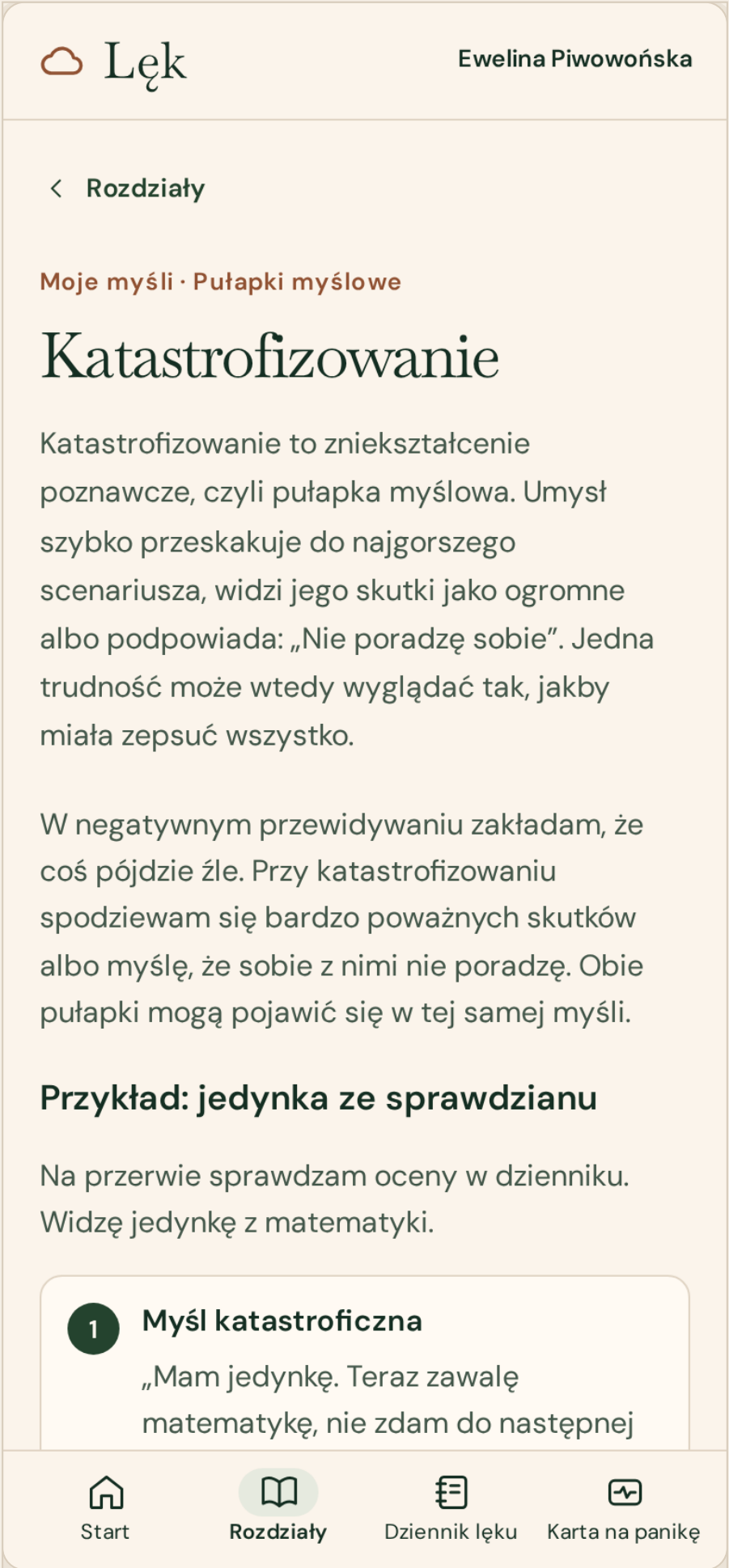
Co mogę zrobić, jeśli nadal będzie trudno?

Mogę zapytać nauczycielkę, co warto przećwiczyć i czy mogę poprawić sprawdzian.

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

Katastrofizowanie



Ilustracja objaśniająca

Unikanie i drabina lęku

Drabina lęku



Przykład. Chcę spotykać się ze znajomymi

- 8/10 Pójdę na większe spotkanie, na które mam ochotę.
- 6/10 Pójdę na krótkie spotkanie w małej grupie.
- 4/10 Spotkam się na krótko z tą osobą.
- 3/10 Napiszę do jednej osoby z grupy.

Twoja kolejność i oceny mogą być inne.

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

Unikanie i drabina lęku

Lęk
Ewelina Piwowońska

Rozdziały

Moje myśli · Skutki unikania

Co się dzieje, gdy unikam?

Unikanie podtrzymuje lęk

Gdy z powodu lęku rezygnujesz z bezpiecznych sytuacji, możesz poczuć ulgę na chwilę. Z czasem takie unikanie utrwala wycofanie i może ograniczać Twoje życie. Stopniowe próbowanie pomaga zdobywać doświadczenie i sprawdzać, jak sobie radzisz.

Chcesz spotkać się ze znajomymi, ale na myśl o wyjściu czujesz ścisk w brzuchu. Odmawiasz i przez chwilę jest Ci lżej. Zobacz, jak ta ulga może sprawić, że przy następnym zaproszeniu znów masz ochotę odmówić.

Błędne koło unikania

Sytuacja

Start
Rozdziały
Dziennik lęku
Karta na panikę

Ilustracja objaśniająca

Zachowania zabezpieczające

Wiadomość do znajomej osoby

Moje zabezpieczenie

Sprawdzam krótką wiadomość kilkanaście razy, zanim ją wyślę.

Moje przewidywanie

„Jeśli nie sprawdzę jej tyle razy, napiszę coś dziwnego i ta osoba mnie wyśmieje”.

Mała zmiana

Przeczytam ją raz i wyślę. Potem wrócę do swoich zajęć.

Co mogło się wydarzyć?

Odpowiedź przyszła po godzinie. Była zwyczajna.

Czego mogę się nauczyć?

„W tej próbie udało mi się porozumieć po jednym sprawdzeniu”.

Ustal wykonalny krok, najlepiej wspólnie z psychologiem lub zaufaną osobą dorosłą.

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

Zachowania zabezpieczające

Moje myśli · Co podtrzymuje lęk?

Zachowania zabezpieczające

Czasem wchodzisz w sytuację, której się boisz, ale robisz coś dodatkowego, żeby zapobiec temu, co przewidujesz. Na przykład idziesz na spacer, lecz trzymasz się blisko domu, żeby w razie lęku szybko wrócić. Takie działanie może dawać poczucie kontroli.

„Udało się tylko dzięki temu zabezpieczeniu”

Tak możesz tłumaczyć sobie spokojny przebieg sytuacji. Wtedy przekonanie „bez tego sobie nie poradzę” pozostaje niesprawdzone, a lęk może się utrzymywać.

Przyjrzyj się ośmiu przykładom. To, czy zachowanie podtrzymuje lęk, zależy od jego celu i kontekstu. Pomocne pytanie brzmi: „Co według mnie stanie się, jeśli tego nie zrobię?”.

Ilustracja objaśniająca

Tygodniowy dziennik lęku

Mój tygodniowy dziennik lęku



Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7

Zobacz przykładowy wpis

Sytuacja	Myśl lękowa	Emocja	Ciało	Zachowanie

Przez tydzień zapisuj po jednej sytuacji, w której pojawił się lęk. Wystarczy kilka słów w każdej rubryce.

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

Tygodniowy dziennik lęku

Lęk Ewelina Piwowońska

Rozdziały

Mój tygodniowy dziennik lęku

Zacznij w dowolnym dniu. Przez tydzień zapisuj po jednej sytuacji, w której pojawił się lęk. Wystarczy kilka słów w każdej rubryce. Jeśli czegoś nie pamiętasz albo danego dnia nie zauważysz lęku, możesz zostawić puste pole lub cały wiersz.



▶ Zobacz przykładowy wpis

Wpisy zapisują się automatycznie w tej przeglądarce. Jeśli korzystasz ze wspólnego urządzenia, inne osoby mogą je zobaczyć. Wystarczy opisać sytuację bez imion.

Dzień 1

Start Rozdziały Dziennik lęku Karta na panikę

Ilustracja objaśniająca

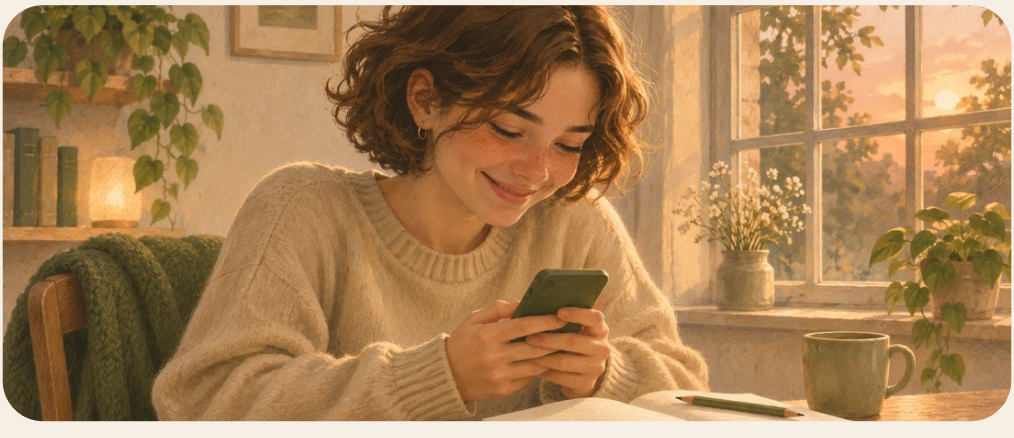
Ćwiczenia na trudne chwile

5–4–3–2–1

- **5** Rzeczy, które widzisz
- **4** Rzeczy, które czujesz dotykiem
- **3** Dźwięki, które słyszysz
- **2** Zapachy, które czujesz
- **1** Smak, który czujesz

Nazywaj rzeczy w myślach i idź własnym tempem.

Dziennik wdzięczności



Mała radość po wiadomości od bliskiej osoby

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

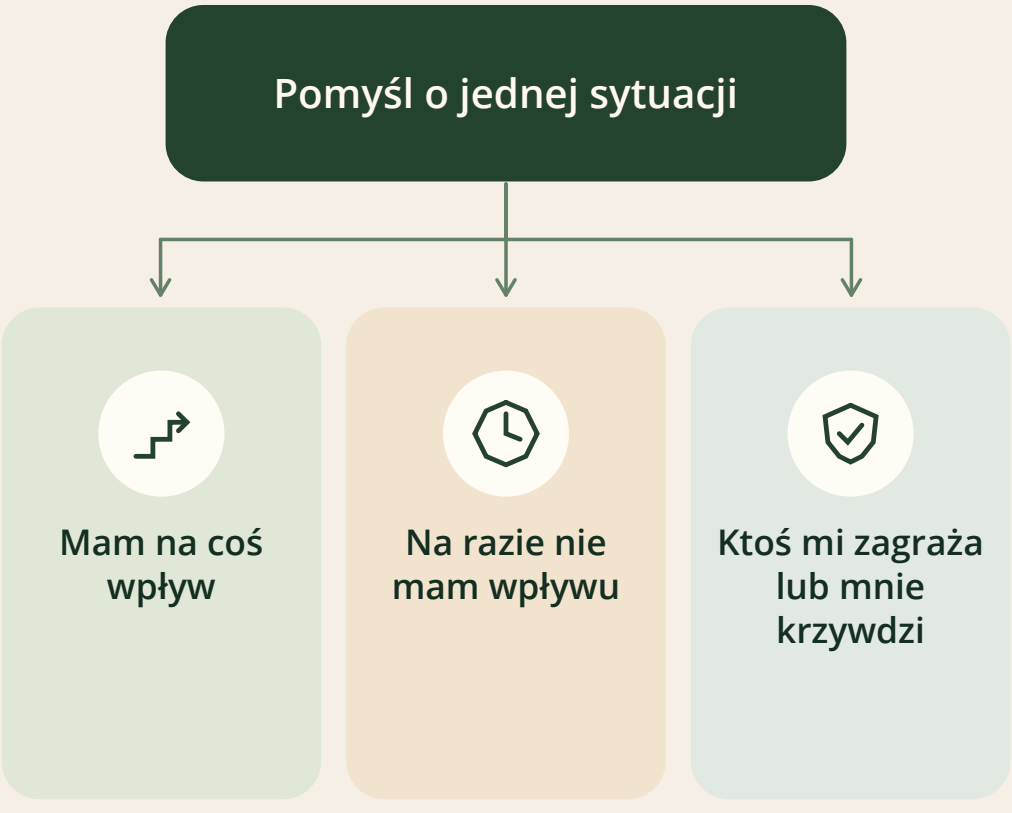
Ćwiczenia na trudne chwile



Ilustracja objaśniająca

Mój następny krok

Co mogę zrobić teraz?



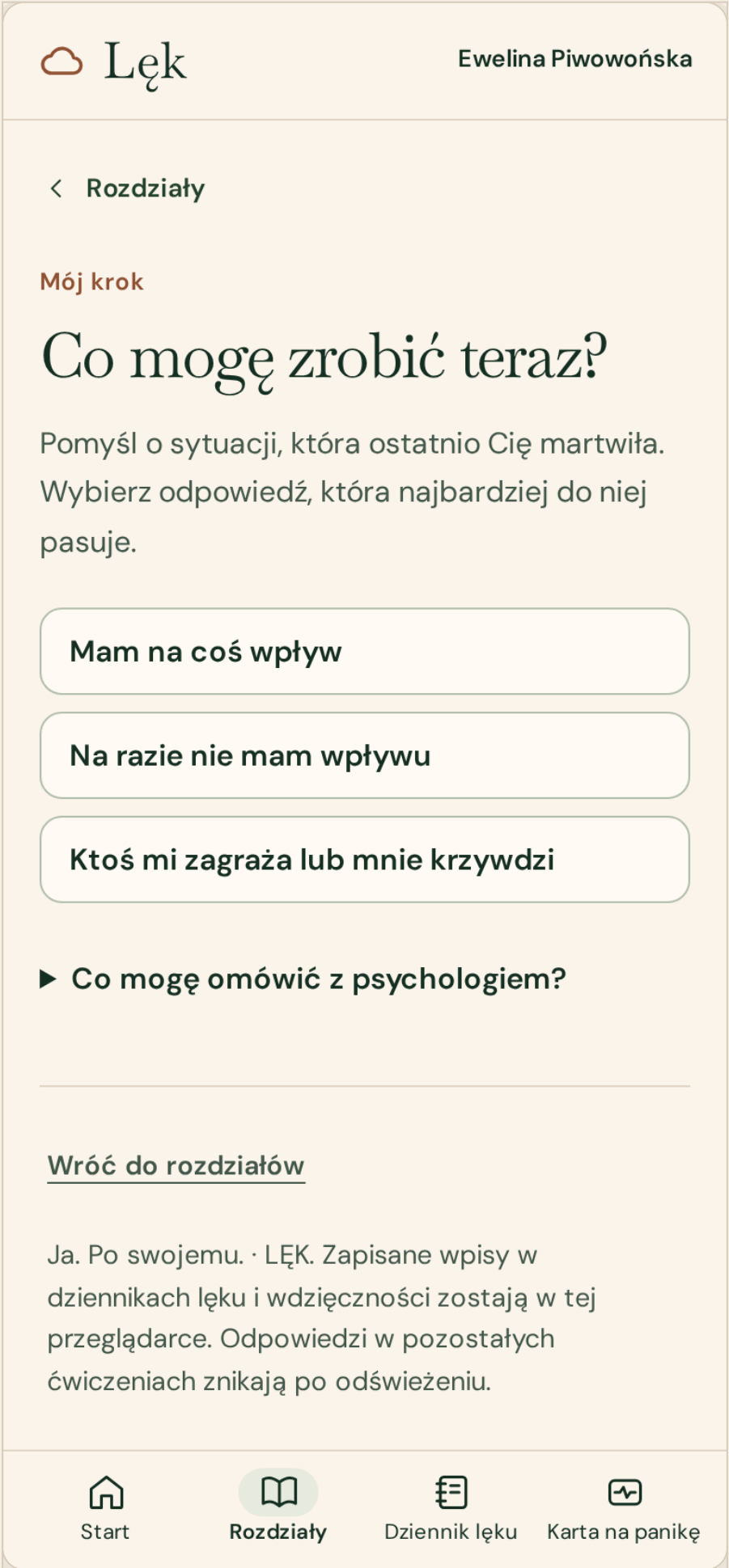
Co mogę omówić z psychologiem?

Co działo się w ciele? Co podpowiadały Ci myśli? Co zrobiłeś lub zrobiłaś?

Zobacz ekran aplikacji

Widok aplikacji

Mój następny krok



„Jak działa lęk?” w układzie pionowym

Schemat lęku i dziennik

Lęk
Ewelina Piwowońska

Jak działa lęk?

Przykład pokazuje, jak lękowa myśl może uruchomić reakcję ciała i wpłynąć na to, co robisz.

Sytuacja
Nauczyciel prosi mnie o odpowiedź przy tablicy.

Myśl lękowa
„Na pewno się zatnę i wszyscy będą się ze mnie śmiać”.

Emocja
Czuję lęk, że pomylę się przy całej klasie.

Doznania fizjologiczne
Serce bije szybciej, dłonie się pocą, czuję ścisk w brzuchu.

Zachowanie
Mówię „Nie wiem”, choć znam część odpowiedzi.

Pola dziennika po otwarciu dnia

Schemat lęku i dziennik



Skrót z dolnego menu

Karta na panikę

Lęk
Ewelina Piwowońska

Rozdziały

Co mogę sobie powiedzieć?

Kiedy rozpoznajesz znajomą falę paniki i objawy są takie jak zwykle, wybierz jedno zdanie. Powiedz je sobie w myślach. Możesz je też zapisać w telefonie, żeby mieć je pod ręką.

„To znajoma fala paniki. Minie”.

„Lęk jest teraz silny. Z czasem osłabnie”.

„Moje serce przyspieszyło. To doznanie znam z wcześniejszych fal lęku”.

„Mogę poczuć stopy na podłodze i dać sobie chwilę”.

„Mogę poprosić kogoś, żeby został obok”.

Start
Rozdziały
Dziennik lęku
Karta na panikę

Sekcja o pomocy medycznej

Karta na panikę

Lęk Ewelina Piwowońska

Kiedy potrzebuję pomocy medycznej?

Jeśli objawy pojawiają się pierwszy raz, są inne niż zwykle lub nawracają, powiedz zaufanej osobie dorosłej i skonsultuj się z lekarzem. Przy podobnych objawach ich przyczynę ocenia lekarz.

▶ **Jakie objawy mogą wystąpić przy zawale serca?**

Przy nagłym ucisku w klatce piersiowej, silnym lub promieniującym bólu w klatce, silnej duszności albo utracie przytomności dzwoń od razu pod 112 lub 999.

Co mogę sobie powiedzieć?

Kiedy rozpoznajesz znajomą falę paniki i objawy są takie jak zwykle, wybierz jedno zdanie. Powiedz je sobie w myślach. Możesz je też zapisać w telefonie, żeby mieć je pod ręką.

„To znajoma fala paniki. Minie".

Widok wejściowy

Ćwiczenie 5–4–3–2–1

Lęk Ewelina Piwowońska

Metoda 1 · Uważność

5–4–3–2–1. Wróć uwagą do tego, co jest teraz

Przed odpowiedzią w klasie pojawia się myśl „Na pewno się zatnę i wszyscy będą się śmiać". Gdy lęk narasta, uwaga może wciąż wracać do tego scenariusza. Metoda 5–4–3–2–1 to ćwiczenie uważności oparte na zmysłach, nazywane ugruntowaniem. Pomaga na chwilę przenieść uwagę z automatycznej myśli na to, co zauważasz tu i teraz.

Zatrzymaj się tam, gdzie możesz to zrobić bezpiecznie. Nazywaj rzeczy w myślach i idź własnym tempem. Jeśli trudno Ci coś zauważyć albo dany zmysł jest dla Ciebie niedostępny, przejdź dalej lub zauważ coś jeszcze innym zmysłem.

Rozpocznij krok po kroku

5

Rzeczy, które widzisz

Rozejrzyj się powoli. Nazwij w myślach pięć rzeczy, które widzisz.

Na przykład okno, plecak, długopis, cień na ścianie i fragment podłogi

Początek ćwiczenia

Ćwiczenie 5–4–3–2–1

Lęk Ewelina Piwowońska

5

Rzeczy, które widzisz

Rozejrzyj się powoli. Nazwij w myślach pięć rzeczy, które widzisz.

Na przykład okno, plecak, długopis, cień na ścianie i fragment podłogi.

Wstecz Dalej

Metoda 2 · Spokojny oddech

Oddychanie po gwieździe lub po kwadracie

Wybierz kształt i pozwól oddechowi płynąć spokojnie, tak głęboko, jak jest Ci wygodnie. Możesz śledzić punkt albo prowadzić palec po kształcie we własnym tempie. Jeśli pauza w kwadracie jest niewygodna, wybierz gwiazdę lub oddychaj bez zatrzymywania oddechu. Jeśli poczujesz zawroty głowy albo dyskomfort, przerwij i wróć do swojego zwykłego oddechu.

Po gwieździe



Start Rozdziały Dziennik lęku Karta na panikę

Drabina lęku

Karty ćwiczeń

Lęk

Ewelina Piwowońska

Drabina lęku

Wybierz jedną bezpieczną sytuację, na której Ci zależy. Podziel ją na małe, konkretne kroki. Oceń, jak silnego lęku spodziewasz się na każdym szczeblu. **1** oznacza bardzo mały lęk, a **10** bardzo silny. Na dole zapisz krok, który wydaje Ci się wykonalny.



▼ **Przykład. Chcę spotykać się ze znajomymi**

Liczby pokazują, jak może ocenić te kroki jedna osoba. Twoja kolejność i oceny mogą być inne.

4. Pójdę na większe spotkanie, na które mam ochotę.
   8/10

3. Pójdę na krótkie spotkanie w małej grupie.

Teraz Twoja historia

Karty ćwiczeń

Lęk

Ewelina Piwowońska

Teraz Twoja historia

Możesz odpowiedzieć w myślach albo wpisać swoje odpowiedzi. Wpisy znikają po odświeżeniu i nie są wysyłane.

Co się wydarzyło?

Opisz krótko to, co się wydarzyło.

Negatywna myśl

Jakie zdanie jako pierwsze przemknęło Ci przez głowę?

Jakie dowody wspierają tę myśl?

Co już wiesz albo co rzeczywiście wcześniej się zdarzyło?

Jakie dowody podważają tę myśl?

Czy znasz przykład, kiedy było inaczej? Czego jeszcze nie wiesz?

Co powiedziałby mój najlepszy przyjaciel?

Widok aplikacji

Myśli jak chmury, emocje jak fale

Lęk Ewelina Piwowońska

Metoda 6 · Zauważanie myśli i emocji

Myśli jak chmury, emocje jak fale

Myśli pojawiają się, odchodzą i czasem wracają. Emocje też mogą zmieniać natężenie. Możesz je zauważyć i dać im chwilę, nawet gdy wciąż są obecne.



▼ **Myśl jak chmura**

Gdy pojawia się „Na pewno się zatnę", nazwij ją: „Mam myśl, że mogę się zaciąć". Wyobraź sobie, że ta myśl jest chmurą. Zauważ ją, a potem wróć uwagą do tego, co robisz. Jeśli chmura wróci, możesz zrobić to jeszcze raz.

▶ **Emocja jak fala**

Start Rozdziały Dziennik lęku Karta na panikę