„Lęk - tematem towarzyszącym nam na co dzień „

„Lęk jest nagłą reakcją w mózgu i ciele”

„Pomoc metodą Simplego ®”

Lęk był do tej pory przedmiotem badań przede wszystkim psychologów i psychoanalityków. Zajmowali się oni intensywnie poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie dot. powstawania obciążeń psychicznych i ich oddziaływania na myślenie, czucie i działanie człowieka.

Rozwinęli oni niezliczoną ilość teorii o przyczynach i konsekwencjach lęku oraz konfliktach psychicznych. Mechanizmy neurobiologiczne leżące u podstaw tych procesów zostały uwzględnione tutaj jednak w mniejszym stopniu.

Należy podkreślić, iż każdy lęk rozpoczyna się „ reakcją stresową „ w mózgu i ciele.

Jest to odczucie, które wydaje się mieć swój zaczątek w brzuchu i sięgać po korzenie włosów. W przypadku jego wywołania, zaczyna bić w przyśpieszonym tempie nasze serce a tętno pulsuje nam w uszach. Kolejnym objawem lęku są wilgotne ręce, odczuwanie potrzeby pójścia do toalety. Ponadto czujemy się źle, jesteśmy w stanie graniczącym z omdleniem, pozostawieni samym sobie, bezsilni, odczuwamy w gardle jakąś

blokadę, która wydaje się odcinać nam powietrze potrzebne do oddychania. Czujemy, iż coś zostało wprowadzone w ruch - coś się z nami dzieje, coś zalewa nasze ciało, bez możliwości obrony z naszej strony. Od razu włącza się sygnał alarmowy w naszym mózgu.

Rozpaczliwie zaczynamy szukać rozwiązania - jakiegoś zainstalowanego pomiędzy miliardem naszych komórek nerwowych połączenia do uaktywnienia strategii zachowawczej, która wydaje nam się odpowiednią do odwrócenia w jakiś sposób zagrożenia, rozwiązania problemu, oczyszczenia sytuacji. Jeśli coś takiego znajdziemy, sygnał alarmowy ucisza się nieco. Robimy to, co w tej sytuacji wydaje nam się prawidłowe. Jeśli okaże się to skuteczne, sygnały alarmowe całkowicie się uciszają, spada nam” kamień z serca”.

To, co przeżyliśmy w danej chwili, zalicza się do podlegającej kontroli reakcji stresowej.

Te dziwne odczucia powstają w związku z uaktywnieniem się w naszym mózgu bardzo starych, filogenetycznych połączeń. Miejsca tych połączeń wywołują uczucie, które nazywamy lękiem, a zaprzestanie tego procesu, czy zanik lęku pozostawia odczucie radości, ulgi.

Co dzieje się jednak, gdy musimy uznać, iż nasze uczucie lęku pozbawione jest logicznych podstaw, a nasza świadomość daje nam do zrozumienia, iż nie musimy się obawiać. Na przykład na widok pająka?

Co dzieje się, jeśli nie znajdujemy możliwości pozbycia się irytującego nas odczucia nierealistycznego strachu?

Wtedy strach zamienia się w złość i rozpacz, początkowa bezradność przeradza się w ciągłą bezsilność, lekka niepewność w nie dające spokoju zwątpienie. Cierpi na tym nasza wiara w siebie, opuszcza nas odwaga, czujemy się podle, jesteśmy w rozpaczy, niezadowoleni i nieszczęśliwi.

Podczas reakcji stresowej (np. na widok pająka) nasz system nerwowy zostaje zalany hormonami stresowymi. Jest to silna percepcja ciała podobna do bólu. Grupy mięśni naprężają się, oddech jest płytki lub przerywany, występuje przyśpieszony krwiobieg, wzrok jest tępy, ulegają zmianie naczynia krwionośne i wydaje się, iż dochodzi do skrętu żołądka i jelita. W przypadku, gdy tego typu lęk jest za intensywny dla systemu nerwowego, dochodzi do wykolejenia naturalnego przetwarzania danych. Ciało pozostaje w przewlekłym przestrachu pomimo, iż niebezpieczeństwo dawno minęło. Można byłoby tutaj mówić o bólu fantomowym duszy. Każda emocja może się w ten sposób przewlekle usamodzielnić. Stać się, że tak powiem „emocją nerwowo - apatyczną”: strach, złość, chęć zemsty, smutek, obrzydzenie lub wstyd.

Podjęcie funkcji mózgu u osób dotkniętych fobią, a więc u osób cierpiących na przewlekłe, gwałtowne reakcje lękowe w sytuacjach specyficznych, przy styczności z przedmiotami lub zwierzętami (jak na przykład z pająkiem), ukazuje barwnie aktywność przeżywającego i reagującego mózgu.

Pokazuje ona, iż u osób tych ciało migdałowate (Amygdala), czyli sygnał alarmowy mózgu „reaguje ostro” jeśli poddaje się go konfrontacji z obrazami, które każdy z nas zaszeregowałby jako obciążające lub niepokojąco - zastraszające, jak np. jakiś niesamowity obraz z filmowego horroru. Jednak krótko po tej konfrontacji ciało migdałowate natychmiast „wygasa” .

Jeśli dochodzi jednak do konfrontacji obrazu nawiązującego do tematu ich fobii, uaktywnia się jednocześnie ciało migdałowate i prawy Hippocampus. Hippocampus jest regionem mózgu połączonym ściśle z naszą pamięcią. Interesującym jest to, iż ten pamięciowy spichlerz odczuć pozostaje poniekąd niemy przy obrazach zaszeregowanych ogólnie do “negatywnych” jak np. wspomniany już horror. W przeciwieństwie do tego - przy fobii, najprawdopodobniej - w ściśle powiązany zespół łączą się sygnał alarmowy i pamięć uczuciowa. Nie można w dalszym ciągu myśleć o myszy lub tę zauważyć bez jednoczesnego włączenia się sygnału alarmowego lub uaktywnienia zwiększonej dawki hormonów stresowych. Dodatkowym utrudnieniem jest to, iż wszystkie nasze postrzegania zmysłowe muszą przydarzyć się zawsze ciału migdałowatemu zanim zostaną przekazane do tzw. Cortexu, czyli do naszego „myślącego mózgu”. Przekaz ten trwa od pół do ¾ sekundy. Dlatego też każdy lęk rozpoczyna się od pół do ¾ sekundy wcześniej od przebiegu w mózgu. A jeśli lęk jest już w toku, „zdrowe zmysły” nie mogą niestety rozwinąć swojego uświadamiającego działania. Ciało migdałowate dokonuje wprawdzie przekazu do Cortexu , lecz odwrotnie rzecz biorąc Cortex czyli ”myślący mózg” bardzo niechętnie przekazuje jakiekolwiek informacje do ciała migdałowatego.

Co interesujące, dużo tego typu wyników badań naukowych pasuje również do stanów chorobowych, które można przypisać osobom z ciężkim urazem.

Przykładowo w odróżnieniu od osób bez urazu / negatywnych przeżyć - u weteranów wojennych lub osób, które doświadczyły gwałtu i przemocy, można było stwierdzić wyraźne pomniejszenie prawego Hippocampusa, tak jakby obszar ten wyczerpał się w przeciągu lat poprzez ciągłe połączenie z systemem alarmowym. Ponadto wydaje się, iż zdrowy rozsądek nie służy wcale osobie z ciężkim urazem: przeżywa ona w dalszym ciągu stany lękowe, pomimo iż wie, że nie musiałaby się więcej lękać.

Informacje te oznaczają więc, iż jest rzeczą całkiem normalną, jeśli osoby te nie pokonają lęku własnymi siłami.

Jeśli ktoś powie Państwu, że „trzeba tylko chcieć, żeby można było góry przenosić”, jest to tak jakby się powiedziało: „należy tylko chcieć, wtedy Państwa złamana noga sama złoży się i zagipsuje”.

Panuje ogólna niewiedza lub nieświadomość, iż zmiana lub rozwój osobowości zawodzi u wielu osób nie z braku chęci ale co więcej - z braku „rzeczywistej chęci”. Manko to polega raczej na niedostatecznej „wiedzy co do sposobu postępowania” oraz na niewystarczającej znajomości mentalnych struktur problemu i sukcesu.

Czy istnieje w związku z tym jakieś rozwiązanie?

Tak, „metoda Simplego®”

Z pomocą specyficznych analiz (anamneza – wywiad chorobowy) symptomów i skutków lęku lub lęków, rozwinęliśmy różnorodne metody zwalczania fobii, lęku i urazów. Doświadczenia te służą nam do ukierunkowanej dziedzinowo pomocy osobom z tzw. depresjami lękowymi, fobiami, przeżyciami urazowymi itp. czyli o charakterze negatywnym.

Wielu naszych uczestników odczuwa w trakcie indywidualnych posiedzeń trwały, polepszony ogólny stan psychiczny. Z kolei inni odczuwają całkowite uwolnienie się od ich stanów lękowych i depresji.

Każdy człowiek posiada swoistą i jedyną w swoim rodzaju psychikę, która wymaga poświęcenia jej naszej całkowitej uwagi w trakcie indywidualnych spotkań. Dlatego też każde posiedzenie jest indywidualnie dostosowane do potrzeb ich

psychiki, celem osiągnięcia jak największego dla uczestnika efektu.

Uczestnicy osiągają przez to radość życia, spokój i opanowanie oraz uczą się niewymuszonej swobody. Są oni w stanie kształtować znowu swoje życie z odwagą i siłą - tak jak sami tego pragną a nie jak dyktuje im lęk.