

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA DR CHRISTINE A. PADESKY

| | |
|-------------|--|
| WSTĘP..... | 1 |
| Rozdział 1 | LĘK SPOŁECZNY |
| | Czy czegoś nie tracisz? 2 |
| Rozdział 2 | DLACZEGO JA? |
| | Źródła lęku społecznego 6 |
| Rozdział 3 | GRUPA SKAZAŃCÓW |
| | Myśli, emocje, zachowania 11 |
| Rozdział 4 | MYŚLENIE KATASTROFICZNE |
| | Nie wierz w każdą swoją myśl 25 |
| Rozdział 5 | KOMPAS WARTOŚCI |
| | Schodząc z drogi perfekcjonizmu 38 |
| Rozdział 6 | CO JA SOBIE MYŚLAŁEM? |
| | Weryfikowanie faktów i test wartości 47 |
| Rozdział 7 | ROZMOWA Z WŁASNYMI MYŚLAMI |
| | Trenowanie umysłu w podejmowaniu wyzwań 56 |
| Rozdział 8 | DRABINA DOŚWIADCZEŃ |
| | Od unikania do działania 61 |
| Rozdział 9 | ŁAP ZA SZCZEBEL! |
| | Wspinanie się na drabinę doświadczeń 69 |
| Rozdział 10 | DRABINKA BELLI |
| | Doświadczenie, doświadczenie, doświadczenie 80 |

| | | |
|-------------|---|-----|
| Rozdział 11 | USUWANIE USTEREK | |
| | Co robić, gdy utkniesz? | 98 |
| Rozdział 12 | PONAD WSZYSTKO | |
| | Jakie błędy czynią cię silniejszym? | 107 |
| | WNIOSKI | 111 |
| Dodatek A: | O TERAPII I LEKACH DLA MŁODZIEŻY I ICH RODZICÓW (bądź opiekunów) | 113 |
| Dodatek B: | PARUROZA | 118 |
| Dodatek C: | INNE RODZAJE LĘKU | 121 |

PRZEDMOWA DR PADESKY

Możesz czuć się samotnie, kiedy dopada cię lęk. Możesz myśleć, że coś jest z tobą nie tak, a wszyscy inni są od ciebie silniejsi i pewniejsi siebie. Nic bardziej mylnego. Prawie wszyscy czegoś się boją. Jedni pajaków, drudzy publicznych występów, a jeszcze inni kilku rzeczy naraz.

Mam dla ciebie dobrą wiadomość. Znamy sposoby na radzenie sobie z lękiem. Wiemy, że terapia poznawczo-behawioralna (CBT) jest skuteczna. Jest to praktyka oparta na badaniach naukowych. Kształtuje umiejętności radzenia sobie z depresją, lękiem oraz wieloma innymi problemami. Opanowanie technik terapii poznawczo-behawioralnej wymaga dużo pracy, ale każdy z nas może się ich nauczyć.

Celem tej książki jest pokazanie ci, co możesz zrobić, aby poradzić sobie z lękiem społecznym i nieśmiałością. Jeśli będziesz podążał za jej instrukcjami i rozwiązywał zadania, o wiele łatwiej opanujesz swoje emocje w sytuacjach społecznych.

Niektóre zadania będą dla ciebie wyzwaniem. I dobrze. Lęk słabnie tylko wtedy, kiedy stawiasz mu czoła. Autorka przygotowała opis małych kroków, dzięki którym sam przejdziesz przez profesjonalny protokół terapeutyczny i z sukcesem zbudujesz pewność siebie.

Większość podobnych książek dedykowana jest dorosłym. To wielka szkoda, ponieważ nastolatki odczuwają lęk społeczny częściej niż dorośli.

Bardzo się ucieszyłam, kiedy Jennifer Shannon powiedziała mi, że wraz z mężem chcą stworzyć tę książkę. Jennifer jest ekspertem w dziedzinie psychoterapii poznawczo-behawioralnej i pomogła już wielu nastolatkom poradzić sobie z lękiem. Jej mąż to utalentowany artysta, co pewnie zdążyłeś już zauważyć, kiedy przeglądałeś tę książkę. Tworzą razem wspaniały tandem, który wytłumaczy ci, czym jest lęk społeczny i jak sobie z nim radzić.

Nawet małe kroki doprowadzą cię do pięknych miejsc, jeśli tylko masz ze sobą mapę. Jeśli zdarza ci się czuć niekomfortowo w otoczeniu innych ludzi, ta książka jest twoją mapą. Podążaj stopniowo za jej instrukcjami, a już niebawem zobaczysz zmiany. Pomyśl o tym, ile rzeczy cię spotka, kiedy tylko pokonasz lęk społeczny. Twoja pewność siebie czeka na ciebie tuż za rogiem!

Dr Christine A. Padesky – psycholog kliniczny,
kierownik Centrum Terapii Poznawczej Huntington Beach w Kalifornii,
współautorka *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*

WSTĘP

Czy nie byłoby wspaniale, gdyby cała twoja nieśmiałość zniknęła wraz z naciśnięciem jednego guzika? Nigdy więcej zastanawiania się, co myślą o tobie inni ludzie. Nigdy więcej zamartwiania się. Mogłbyś w końcu być pewną siebie osobą, która czuje się komfortowo w każdej sytuacji! Zupełnie tak, jak wyobrazasz sobie wszystkich wokół.

Niestety, nie można całkowicie pozbyć się lęku. Jest on częścią naszego życia i wszyscy go doświadczamy.

Najstarszą i najbardziej prymitywną, „odruchową” częścią naszego układu nerwowego jest tzw. gadzi mózg. To on stanowi nasz wspólny mianownik z innymi gatunkami zwierząt. Gdy „mózg gadzi” wyczuwa niebezpieczeństwo, reaguje lękiem. Nasz układ nerwowy pomaga nam więc zachować ostrożność.

Prawie każdy nastolatek czuje lekki stres, gdy czeka go rozmowa z nieznanym lub musi odpowiadać na pytania przy całej klasie. Nieśmiali nastolatki odczuwają jednak tak silny lęk, że czasem unikają kontaktu z innymi ludźmi. Jeśli masz wrażenie, że twój lęk trzyma cię na smyczy, ta książka jest dla ciebie.



Rozdział 1: **LĘK SPOŁECZNY** Czy czegoś nie tracisz?

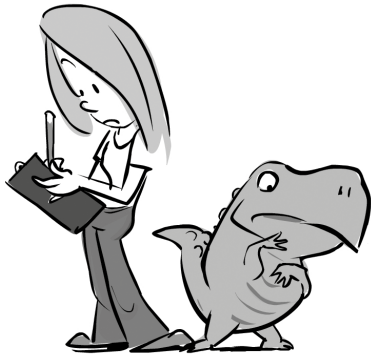
Czy będąc w szkole, restauracji albo na imprezie zdarzyło ci się pomyśleć, że ludzie biorą cię za osobę nieokrzesaną albo głupią? Czy kiedykolwiek martwiłeś się, że ludzie będą się z ciebie śmiać? Czy obawiałeś się, że zrobisz coś, co przysporzy ci wstydu albo cię skompromituje? Jeśli tak, pewnie jesteś jednym z dwudziestu pięciu nastolatków zmagających się z lękiem społecznym. Niepokój, którego źródłem jest obawa, że być może jest się obserwowanym i negatywnie ocenianym, to coś normalnego u nastolatków. Większość młodych ludzi pamięta chwile nerwowości, strachu, paniki, zakłopotania, wstydu na przykład podczas wystąpienia na apelu szkolnym.

Chcę ci przedstawić
Liz, Aleksa, Bellę
i Brandona.

Czterech
nastolatków,
którzy zmagają się
z lękiem
społecznym.

Osoby te pomogą
ci zrozumieć, czym
jest lęk społeczny,
i pokażą, jak sobie
z nim poradzić.





Poniżej wymieniłam sytuacje, które najczęściej wywołują lęk społeczny. Zaznacz te, które sprawiają, że czujesz się niekomfortowo.



- Odbieranie telefonu i rozmowa przez telefon.
- Odpowiadanie przy tablicy na pytania nauczycielki.
- Zaproszenie sympatii na randkę.
- Zadanie nauczycielowi pytania albo poproszenie go o pomoc.
- Udział w imprezach, dyskotekach lub szkolnych wystąpieniach.
- Spożywanie posiłku w otoczeniu innych ludzi.
- Wejście do pokoju, w którym są inni ludzie.
- Czytanie pracy domowej przy całej klasie.
- Umówienie się na randkę.
- Pozowanie do zdjęcia.
- Zaproszenie przyjaciela na spotkanie.
- Ćwiczenie na WF-ie.
- Występowanie przed publicznością.
- Rozmowa z dorosłymi.
- Rozpoczęcie albo dołączenie do rozmowy.
- Rozmowa z nieznanym.
- SMS-owanie.
- Korzystanie ze szkolnej albo publicznej toalety.
- Spacerowanie po szkolnym korytarzu.
- Praca w grupie.
- Rozwiązywanie zadania na tablicy.