

# Jak walczyć z nerwicą – praktyczny poradnik

Nerwicę najskuteczniej leczy się [psychoterapią](#). W trudniejszych przypadkach wspierająco stosuje się farmakoterapię (leki). W lżejszych stanach pacjent może pomóc sobie w dużej mierze samemu.

Jeśli chcesz się pozbyć objawów nerwicy lękowej w parę tygodni, to dowiedz się co możesz zrobić samemu, żeby skutecznie walczyć z nerwicą.

## 7 najskuteczniejszych technik walki z nerwicą

Chcemy Ci przedstawić sprawdzone i pewne sposoby na poradzenie sobie z nerwicą.

Poniższe techniki są dobre dla wszystkich i możesz traktować je jako dodatek do psychoterapii lub terapii lekami.

Stosowane regularnie przerodzą się w nawyki, które pozwolą Ci pozbyć się nerwicy lub przynajmniej pozwolić Ci na życie z nią, które będzie dla Ciebie do zaakceptowania.

Dzięki nim zyskujesz również szansę na samodzielność.

### 1. Wola zmiany kierunku

Zanim zaczniesz cokolwiek robić musisz mieć odpowiednią motywację.

**Wolę walki i działania.**

Bez tego po dwóch dniach zrezygnujesz.

Dlatego to jest najważniejsze i pierwsze w kolejności.

Motywację i wolę niech da Ci fakt, że **Twoja nerwica jest do pokonania**.

Nerwicę da się wyleczyć lub znacząco zredukować. Potwierdzają to **badania naukowe**.

Przyjmij też **właściwy kierunek tej zmiany**.

→ Od teraz to nie emocje i Twój stan będą określać kim jesteś.

→ Od teraz to Twoja chęć tego kim chcesz być (osoba bez nerwicy) będzie określała to co robisz.

A to co będziesz robił/a będzie określało Twoje emocje i stan.

Ten stary i **destrukcyjny schemat**:

Emocje -> Działanie -> To kim jesteś

przestaje od dziś obowiązywać!

Od dziś **obowiązuje ten model**:

To kim chcesz być -> Działanie -> Emocje —>>> To kim jesteś

Czas na rewolucję!

Przemyśl to raz jeszcze – najprawdopodobniej żyłaś/żyłeś w starym schemacie nie mając nawet świadomości, że jest pułapką.

Przyjmując nowy model przejmujesz kontrolę nad sobą.

To początek drogi do uwolnienia od nerwicy.

## 2. Opanowanie własnego ciała

Twoje ciało nauczyło się przez lata reagować na różne błahе sytuacje jak nadmiernie wrażliwy przycisk alarmu.

To nie Twoja wina. Tak działamy. Ale nie uda Ci się przestawić z dnia na dzień.

To potrwa i jedyny sposób żeby oduczyć się złych nawyków to rozpocząć od panowania nad swoim ciałem.

Ciało i umysł są połączone więc wpływając na swoje ciało wpływasz też na swój umysł i Twoją nerwicę.

Naucz się więc rozluźniać. To podstawa tego jak walczyć z nerwicą.

Sposób 1 – najszybszy:

Wstrzymaj oddech na minimum 10 sekund z wypełnionymi powietrzem płucami. Jeśli 10 sekund dla Ciebie to za dużo to wytrzymaj tyle ile potrafisz

Sposób 2 – najpełniejszy:

Położ się wygodnie na plecach na łóżku, materacu lub podłodze.

Zamknij oczy.

Skup swoją uwagę na prawej nodze. Napnij z całej siły mięśnie prawej nogi na około 3 sekundy, a następnie rozluźnij je zupełnie przez minimum 10 sekund.

To samo wykonaj dla lewej nogi.

A teraz skup się na swoim brzuchu. Napnij z całej siły mięśnie brzucha na około 3 sekundy, a następnie rozluźnij je zupełnie przez minimum 10 sekund.

A teraz zaciśnij pięść prawej dłoni na min 3 sekundy, a potem rozluźnij tę dłoń na minimum 10 sekund.

Wykonaj to samo dla lewej dłoni.

Napnij swoje barki na około 3 sekundy a potem długo je rozluźniaj – min 10-15 sekund.

Zaciśnij mocno szczękę na minimum 3 sekundy a potem rozluźnij ją na minimum 10 sekund.

Zmarszcz czoło na minimum 3 sekundy a potem rozluźnij je na minimum 10 sekund.

Na końcu zaciśnij powieki na około 3 sekundy a potem rozluźnij je na minimum 10 sekund.

Otwórz oczy i poczuj jak jesteś w pełni zrelaksowana/y.

Powtarzaj to często – **sposób drugi co najmniej raz dziennie.**

Sposób 1 **ZAWSZE kiedy czujesz, że tracisz kontrolę** nad swoim ciałem lub kiedy czujesz się zestresowana/y, spięta/y, pełna/pełen obaw.

[Jak pokonać lęk?](#)

### **3. Zmiana perspektywy**

Rozróżnij to co możesz kontrolować od tego czego nie możesz kontrolować.

Zapewne odkryjesz, że większość rzeczy którymi się martwisz **pozostaje poza Twoją kontrolą.**

Zrób co do Ciebie należy i... tyle!

Po prostu nie masz już na to wpływu – więc po co się martwić? Co to zmieni?

Wykonaj swoją część najlepiej jak potrafisz i **odpuść.**

Co wyjdzie to wyjdzie.

Nie bądź masochistką/tą i nie rób sobie tego!

Nie zamartwiaj się tym na co nie masz wpływu!

Spoglądaj na swoje życie w tej perspektywie:

czy to jest ode mnie zależne?

Co mogę zrobić?

Zrób co możesz i resztę pozostaw Bogu, losowi czy też komuś innemu w co wierzysz.

## 4. Uwaga

Zatrzymaj się na chwili obecnej.

Wyjrzyj przez okno, posmakuj dokładnie jedzenie.

Poczuj ciepło lub zimno wody z kranu.

Powiem wiatru.

Ruch uliczny.

Skup się na tych wrażeniach.

Przynajmniej kilka minut dziennie.

To pozwoli Ci na oderwanie się od samej/samego siebie. Skupieniu się na czymś innym niż Ty sam/a.

Poczujesz niezwykłą ulgę.

Powtarzaj to często i wydłużaj okresy uwagi na otaczający Cię świat.

Z czasem wejdzie Ci to w krew i ten relaks stanie się częścią Twojej codzienności.

## 5. Wdzięczność

Zanim rano wstaniesz i rzucisz się w wir codzienności, **przywołaj w myślach 3 sytuacje**, ludzi lub cokolwiek innego za co jesteś **wdzięczna/y**.

Twoje zdrowie? Życie? Przyjaciel? Dobra muzyka? Dzieci?

To że zjesz dziś ciepły posiłek?

Twoja sytuacja życiowa jest obiektem zazdrości milionów ludzi na świecie.

Pytasz jak walczyć z nerwicą? Jedną z najlepszych odpowiedzi jest bycie wdzięcznym za to co się ma!

Doceń to!

[Najlepsze sposoby na nerwicę!](#)

## 6. Humor

Nie bądź taka/i poważna/y!

Spójrz na siebie i otaczający Cię świat z dystansem.

Czasem jest to czarny humor, czasem absurdalny, ale śmiertelna powaga Ci nie służy.

Obejrzyj ulubiony kabaret, poczytaj zabawną książkę, obejrzyj film.

Pośmiej się z siebie i świata.

Uwaga – pomaga i uzależnia 😊

## 7. Zagraj!

Czeka Cię trudna sytuacja w życiu lub stresujący moment?

**Wyobraź sobie, że to gra.**

Umówiliście się na to, że każdy zagra swoją rolę i się sprawdzicie.

Dla zabawy i wyzwania.

Ale to sytuacja, z której zawsze możesz wyjść bez szwanku.

Zamień to w grę. Oni tak się nie zachowują na serio!

To element zabawy.

## **A teraz: do dzieła!**

Stosuj te metody często i wedle potrzeb, a zauważysz różnicę.

**Autor**

**Natalia Kocur - Psycholog, Psychoterapeutka**