

NYUGALOMNAPLÓ

CORINNE SWEET

NYUGALOMNAPLÓ

Szorogásoldó gyakorlatok – bárhol, bármikor

CORINNE SWEET

Illusztrációk:
Marcia Mihotich

A fordítás alapja:

Corinne Sweet: *The Anxiety Journal: Exercises to Soothe Stress and Eliminate Anxiety Wherever You Are*. First published 2017 by Boxtree, an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited.

Copyright © Corinne Sweet, 2017

Illusztrációk: © Marcia Mihotich, 2017

Fordította: © Garamvölgyi Andrea, 2018

Szerkesztette: Kugler Judit

Borítóadaptáció: Tabák Miklós

HVG Könyvek, Budapest, 2018

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-539-8

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított

Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Belvárosi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Derecskey László

Szeretettel és hálával Johnnie McKeownnak

BEVEZETÉS

Ez a könyv nem csupán felismerni segít a szorongás tüneteit, hanem olyan módszerekre és technikákra is megtanít, amelyek segítenek leküzdeni őket. Egy bizonyos mértékű szorongás teljesen normális, sőt hasznos. Természetes, hogy izgulunk, amikor egy fontos előadásra készülünk. De ha másra sem tudunk gondolni, ha már hetekkel a nagy nap előtt rosszul vagyunk, és emiatt végül lefűjjük az egészséget, akkor a szorongás igen nagy károkat okozhat az életünkben. Az itt összegyűjtött tanácsok segíthetnek, hogy a szorongásunk ne lépje túl a még egészségesnek tekinthető, jól kezelhető szintet.

A szorongás funkciója, hogy éberen tartson minket a valós fenyegetésekkel szemben; vagyis van létjogosultsága, és nagyon is fontos eleme emberi mivoltunknak. Ám egyesek egész életét áthatja a szorongás, amit ijesztőnek, sőt akár életveszélyesnek is érezhetnek, és kínzó gyötrelmek és szenvedés forrásává is válhat. De az is súlyos és makacs problémákat okozhat – szakmai és magánéletünkben egyaránt –, ha túl alacsony a szorongásszintünk. Ezért ennek a könyvnek nem az a célja, hogy a szorongást teljesen megszüntessük, hiszen fontos része érzelmi és fiziológiai eszköztársulatunknak: ez tart minket életben. Segíteni fog azonban, hogy felismerjük és megértsük a szorongást, valamint megküzdjünk vele, hogy aztán végre úgy élhessük tovább az életünket, ahogyan szeretnénk. Reményeink szerint ez a könyv segít megteremteni a mindennapok békéjét és nyugalját.

MIT ÉREZ, AKI SZORONG?

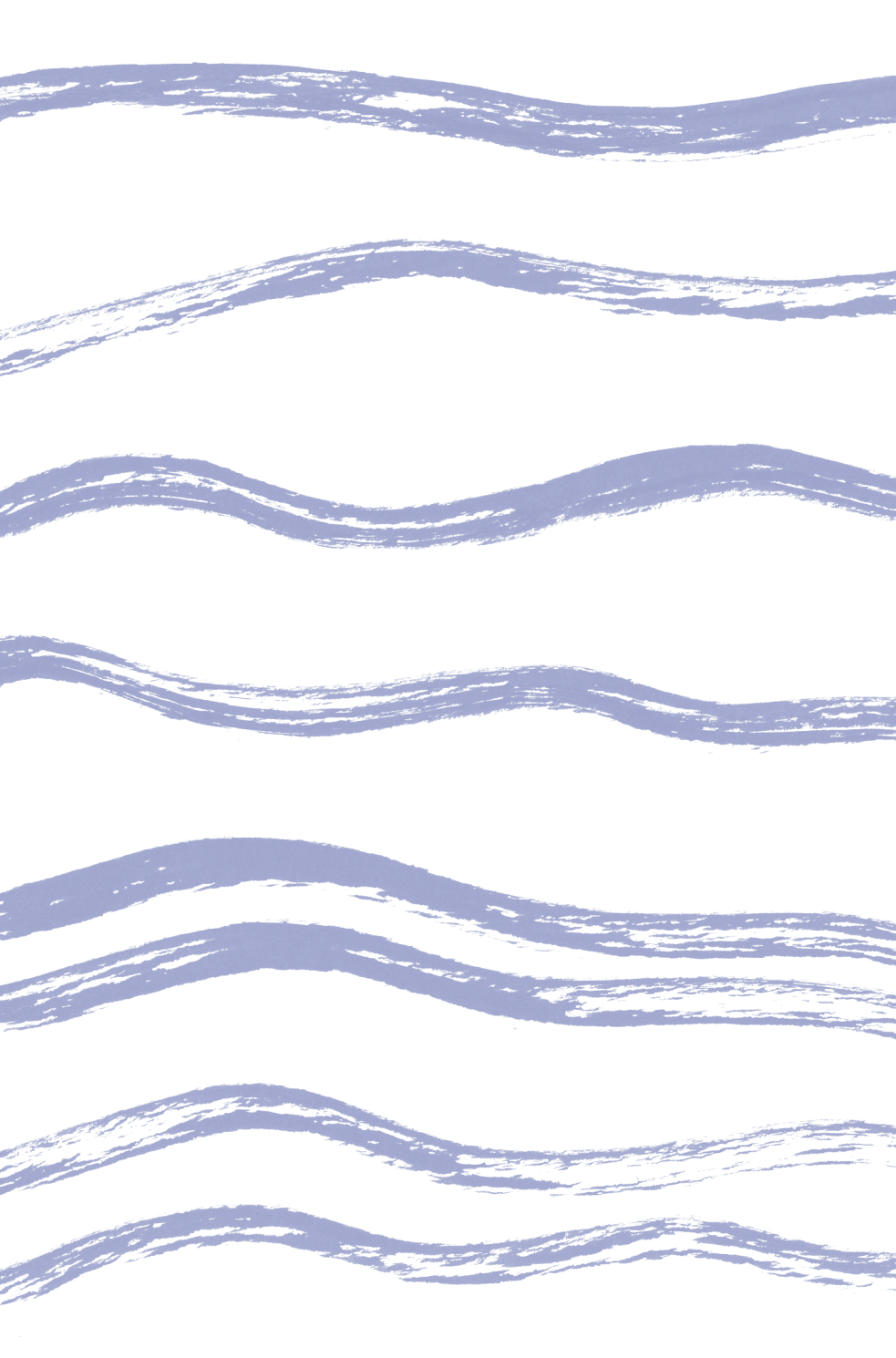
Egy percre próbáld meg felidézni, mi történik, amikor nyugtalanná, izgatottá válsz. Ismerősek az alábbi tünetek? Karikázd be azokat, amelyeket megtapasztaltál már valaha. Az is lehet, hogy nálad másfajta tünetek is jelentkeznek. Vagy előfordul, hogy egyik vagy másik tünet néha csak úgy, hirtelen, minden előzmény nélkül rád tör, ami igen zavaró tud lenni.

Melyek lehetnek ezek?

- * izgalom
- * szédülés
- * pánik
- * remegés
- * zsibbadás
- * ingerlékenység
- * hidegrázás, libabőr
- * túlzott éberség
- * önkínzó, sőt akár öngyilkos gondolatok

Ezeken kívül jelentkezhet még:

- * beszédzavar, beszédképtelenség
- * véletlenszerű, cikázó gondolatok
- * vissza-visszatérő, rögeszmés gondolatok
- * álmatlanság
- * napközbeni álmoság
- * zihálás
- * remegés
- * légszomj, mellkasi szorító fájdalom
- * heves szívdobogás
- * szájszárazság
- * állkapocsfeszülés
- * a tenyér nyirkos izzadása
- * kéz- vagy lábbizsergés
- * bőrérzékenység
- * fejfájás, migrén
- * hányinger
- * hányás
- * képtelenség az ellazulásra
- * nem múló nyugtalanság
- * folyamatos kényszer a körömrágásra, ajakrágcsálásra, pattanásnyomkodásra, vakarózásra
- * hang- és fényérzékenység



„A vizsgalódás nélküli élet
nem embernek való élet.”

Platón¹



MIT ÜZENNEK A SZORONGÁSOS TÜNETEK?

A test a szorongás különféle tüneteivel igyekszik figyelmeztetni, hogy vigyázz magadra. Ezek a tünetek – jelentkezzenek bármilyen sorrendben vagy kombinációban – valamiféle észlelt veszélyt jeleznek. Mi a teendő, ha megjelennek?

- * Vedd észre a tüneteket!
- * Figyelj oda rájuk!
- * Figyeld meg, hogy valós veszélyt jeleznek-e!
- * Cselekedj, még hozzá pozitívan!

Ez a könyv abban szeretne segíteni, hogy kiszabadulj a szorongás szorításából.