

## Super-Skaner



Niektórzy ludzie potrafią spać w każdych warunkach – przy chrapiącym partnerze, pociągach przejeżdżających za oknem, przy grzmotach burzy. Ci sami ludzie, kiedy urodzi im się dziecko, zostają obudzeni jego najcichszym pociągnięciem nosa. Wygląda na to, że mamy wbudowany skaner, który utrzymuje nas w gotowości na pewne sygnały nawet podczas snu. Stale skanuje otoczenie w poszukiwaniu sygnału, potem uruchamia system alarmowy organizmu, który nas budzi, nawet z najgłębszego snu, np. by zająć się dzieckiem.

Czasami ten wbudowany super-skaner jest zaprogramowany, by wyszukiwać innych sygnałów i wydaje się, że również jego czujność jest zmienna. Ktoś, kto martwi się, że zostanie napadnięty może mieć skaner super wrażliwy na odgłosy, które w jakiś sposób odbiegają od tych, które zwykle słyszymy w nocy. Odgłos pukania natychmiast ich wybudzi, sprawi, że będą czujni i zdenerwowani. Po zbadaniu sytuacji może się okazać, że to była gałąź drzewa uderzająca w okno, lęk ustępuje, a oni mogą zasnąć, upewnieni, że są bezpieczni.



Jeśli nadmiernie martwisz się swoim zdrowiem, możesz mieć super skaner skrajnie wrażliwy na wszelkie doznania cielesne. Jesteś w trakcie swojego rutynowego dnia, kiedy nagle, stale włączony i skrajnie wyczulony skaner zauważa coś nowego: delikatny ból, skurcz, drętwienie, łaskotanie – cokolwiek. Ten skaner natychmiast przyciąga twoje skupienie w stronę tego doznania. Możesz pomyśleć, "Halo, co to jest? Mogę być chora/ry". Czujesz lęk i uruchamia się system alarmowy ciała: do krwioobiegu wyzwala się adrenalina, która sama w sobie wywołuje mnóstwo różnych doznań fizycznych:

- Szybkie bicie serca
- Przyspieszony oddech
- Kręci się w głowie
- Mięśnie się napinają
- Skurcze i bóle



- Trzęsienie się
- Gorąco
- Pocenie się
- Mdłości
- Zawroty głowy



- Nie można się skupić
- Motyle w brzuchu

Te objawy wzmacniają lękowe myśli i super skaner jest jeszcze bardziej skupiony na tym, co dzieje się w ciele. Myśli mogą brzmieć: "Jestem w niebezpieczeństwie. Mogę zemdleć. Naprawdę coś mi jest". Lęk rośnie i uwaga całkowicie skupia się na tym, co czujesz. Wtedy myślisz: "No przecież. Naprawdę muszę być poważnie chora/ry". To wzmacnia twoje przekonanie, że możesz być poważnie chora/ry albo zaraz będziesz i rośnie prawdopodobieństwo, że podobny cykl myślenie-emocje-doznania fizyczne powtórzy się w przyszłości.

Możemy nauczyć się zauważać nasz super-skaner i zmniejszyć jego czułość. Nie chcemy go całkowicie wyłączyć, bo często jest pomocny, ale możemy poprawić naszą zdolność interpretowania odczytów tego skanera i dostosować nasze reakcje na niego.

**Zauważ skaner:** "To znowu ten (super-czuły) skaner!"

**Dostosuj czułość skanera:** "Okay, skaner zauważa .....(doznanie fizyczne) Myślę najgorsze na ten temat, ale to pewnie tylko normalne doznania fizyczne. Pozostałe symptomy są powodowane lękiem."

- Nie muszę walczyć z myślami, mogę je zauważać i pozwolić im odejść.
- Przekieruj swoją uwagę: Idź naprzód – myśl/ rób coś innego.



## Błędne koło lęku o zdrowie

Przekonanie: Mogę poważnie zachorować na śmiertelną chorobę



**Super-skaner**  
Stale czujny & bardzo czuły:  
Skanuje w poszukiwaniu doznań somatycznych

**Wyzwalacz:** słyszę albo widzę coś

Super-skaner zauważa doznanie w ciele



Myśli:  
"Halo, co to jest? Mogę być chora/ry"

"to potwierdzenie:  
Naprawdę jestem poważnie chora/ry"

**LĘK**



System alarmowy ciała się aktywuje: Adrenalina

Skupienie na doznaniach fizycznych



Fizyczne doznanie lęku



Zwiększone nieprzyjemne doznania: gorąco, pot, słabo, ból głowy itp

Sprawdzanie  
Szukanie otuchy  
upewnianie się



Myśli: "Jestem w niebezpieczeństwie. Mogę zemdleć. Naprawdę mogę być poważnie chora/ry"