

# ZMIERZ SIĘ ZE SWOIMI LĘKAMI



Terapia poznawczo - behawioralna oparta  
na dowodach naukowych, pomagająca przezwyciężyć fobie.

# ZMIERZ SIĘ ZE SWOIMI LĘKAMI

## Witamy!

Gratulacje za podjęcie kroku w pokonaniu swojej fobii. Szukanie pomocy jest jednym z najtrudniejszych kroków.

Niniejszy zeszyt ćwiczeń "Zmierz się ze swoimi lękami" opracowano przy wykorzystaniu opartej na dowodach naukowych terapii psychologicznej, znanej jako terapia poznawczo-behawioralna (CBT). Poprowadzi on poprzez technikę CBT zwaną "Ekspozycją i Habitacją". Technika ta okazała się skuteczna dla wielu osób, których życie dotknięte jest przez fobie.

Ten zeszyt ćwiczeń jest skonstruowany tak, aby ludzie korzystający z niego, przy wsparciu wyszkolonych specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego, mogli wynieść z niego jak najwięcej. Takim specjalistą może być psycholog zajmujący się samopoczuciem psychicznym, często w skrócie nazywany PWP, pracujący w ramach programu Poprawy Dostępu do Terapii Psychologicznych (IAPT) w Anglii. Biorąc pod uwagę sukces tego sposobu pracy, podobne role do tej, w której pracuje PWP, stały się coraz bardziej dostępne także w innych krajach.

**Macie kontrolę nad szybkością pracy z tymi ćwiczeniami oraz sposobem stosowania technik w praktyce.**



## Czym jest Ekspozycja i Habituacja?

Kiedy coś wywołuje w nas uczucie strachu lub lęku, na przykład konkretny przedmiot lub sytuacja, zrozumieliśmy, że staramy się tego unikać. Unikanie czegoś, co powoduje strach, przyniesie nam ulgę związaną z nieprzyjemnymi uczuciami, których doświadczamy, kiedy się boimy - na przykład wzmożone bicie serca lub duszności. Jednak oznacza to, że następnym razem skonfrontowani z tą sytuacją lub rzeczą powodującą strach, będziemy się tak samo bali. Prowadzi to do "błędnego koła strachu i unikania".

Stosowanie techniki "Ekspozycji i Habituacji" pomoże Wam zmierzyć się z lękami oraz stopniowo i przy wsparciu przełamać to "błędne koło", dając możliwość skonfrontowania się ze swoimi lękami w sposób, który będzie dla Was możliwy do wykonania. Wynikiem może być poczucie odzyskania kontroli oraz możliwość nie unikania więcej sytuacji. Wiele badań wskazuje, że "ekspozycja i habituacja" jest skuteczna, szczególnie dla osób doświadczających strach przed specyficznymi przedmiotami lub sytuacjami.

Zanim zaczniemy, ważne jest, aby dowiedzieć się więcej o podejściu stosowanym w zeszycie *Ćwiczeń Zmierz się ze swoimi lękami*. Będziecie w stanie bardziej świadomie zdecydować, czy stosowanie tej techniki jest najlepsze w Waszym przypadku. Pomoże to również w określeniu, czy istnieje coś, co może przeszkadzać Wam w skorzystaniu z tej książki w najszerszym zakresie.

**Przeczytajmy krótką historię Shay, aby dowiedzieć się więcej o książce *Zmierz się ze swoimi lękami*, i jak stosowanie tego podejścia pomogło w przezwyciężeniu strachu przed psami.**

## Opowieść Shay



Mam 35 lat i boję się psów od kiedy pamiętam. Nie wiem skąd ten strach się wziął, ale dorastałem z rodzicami, którzy też się bali psów. Stawałem się coraz bardziej zaniepokojony, że ten strach mogę w jakiś sposób przekazać na mojego syna, Quinna. Od kiedy mam Quinna, strach wpływa na mnie w większym stopniu; stawało się coraz trudniejsze omijanie miejsc, w których mogą znajdować się psy. Nie byłem w stanie zabrać Quinna do domu przyjaciela Sama, żeby się pobawili, ponieważ ma psa, więc Sam musiał zawsze przychodzić do naszego domu. Jestem pewien, że rodzice Sama myśleli, że jestem nieuprzejmy. Zaczęło to nawet wpływać na mnie we własnym domu, jeśli usłyszałem szczekanie psa na zewnątrz, a oglądanie telewizji było trudne, jeśli na ekranie pojawił się pies.

Pewnego dnia zacząłem myśleć o tym, jak bardzo mój strach przed psami wpłynął na to, jak wiele tracił Quinn i nie wydawało mi się właściwe, że musiałem tak bardzo polegać na mojej partnerce. Zdecydowałem, że muszę sobie z tym strachem poradzić, ale nie miałem pojęcia, od czego zacząć! Przeszukałem internet i znalazłem informacje na stronie 'NHS Choices' ("Wybory NHS") o tym, jak coś, co się nazywa Terapią Poznawczo -

Behavioralną, może być pomocne i kliknąłem na link, aby znaleźć darmową usługę NHS w pobliżu mnie. Byłem bardzo zaskoczony, ponieważ do tej usługi można skierować się samemu. Więc wypełniłem formularz w internecie i w ciągu dwóch dni zaoferowano mi wizytę u Barjinder, specjalisty ds. samopoczucia psychicznego.

Kiedy się spotkaliśmy, Barjinder zadał mi wiele pytań, o czym myślę, jak się czuję, jeśli chodzi o ciało, co robię i jak się czuję. W pierwszym momencie pytania wydawały mi się dziwne i nie widziałem związku. Czuję się również trochę zakłopotany, ponieważ nie mogłem naprawdę wyrazić tego, co myślę, kiedy zobaczę psa, po prostu bardzo szybko odczuwam strach. Jednak, gdy Barjinder powiązał mój strach z czymś co się nazywa *Błędne Koło*, zaczęło nabierać to sensu. Po raz pierwszy zauważyłem, że to co robiłem i jak się czułem fizycznie, wzajemnie na siebie wpływa i jeszcze bardziej pogłębia mój strach.

Poświęciliśmy trochę czasu na omówienie idei "specyficznych fobii", które ludzie nabywają. Nigdy nie myślałem, że mój strach przed psami to jest "fobia". W każdym razie słyszałem o ludziach, którzy mieli fobie związane na przykład z pająkami,

wężami i małymi przestrzeniami. Barjinder nauczył mnie, że ludzie mogą mieć fobie na punkcie różnego rodzaju rzeczy, i że strach jest normalną emocjonalną reakcją na niebezpieczeństwo w naszym środowisku, ale fobia rozwija się, gdy doświadczany strach jest znaczny i długotrwały. Poza tym, fobia jest często "nieracjonalnym" strachem, większym, niż właściwe lub prawdziwe zagrożenie stwarzane przez rzecz, której się boimy, w moim przypadku psów. Nie podobało mi się to na początku, bo mój strach przed psami jest bardzo prawdziwy i uzasadniony, czytałem, że czasami psy potrafią zaatakować.

Poza tym, gdyby nie było się czego bać, dlaczego nawet wzmianka o psach budziłaby we mnie taki strach? Myślałem, że musibyc coś, czego należy się bać.

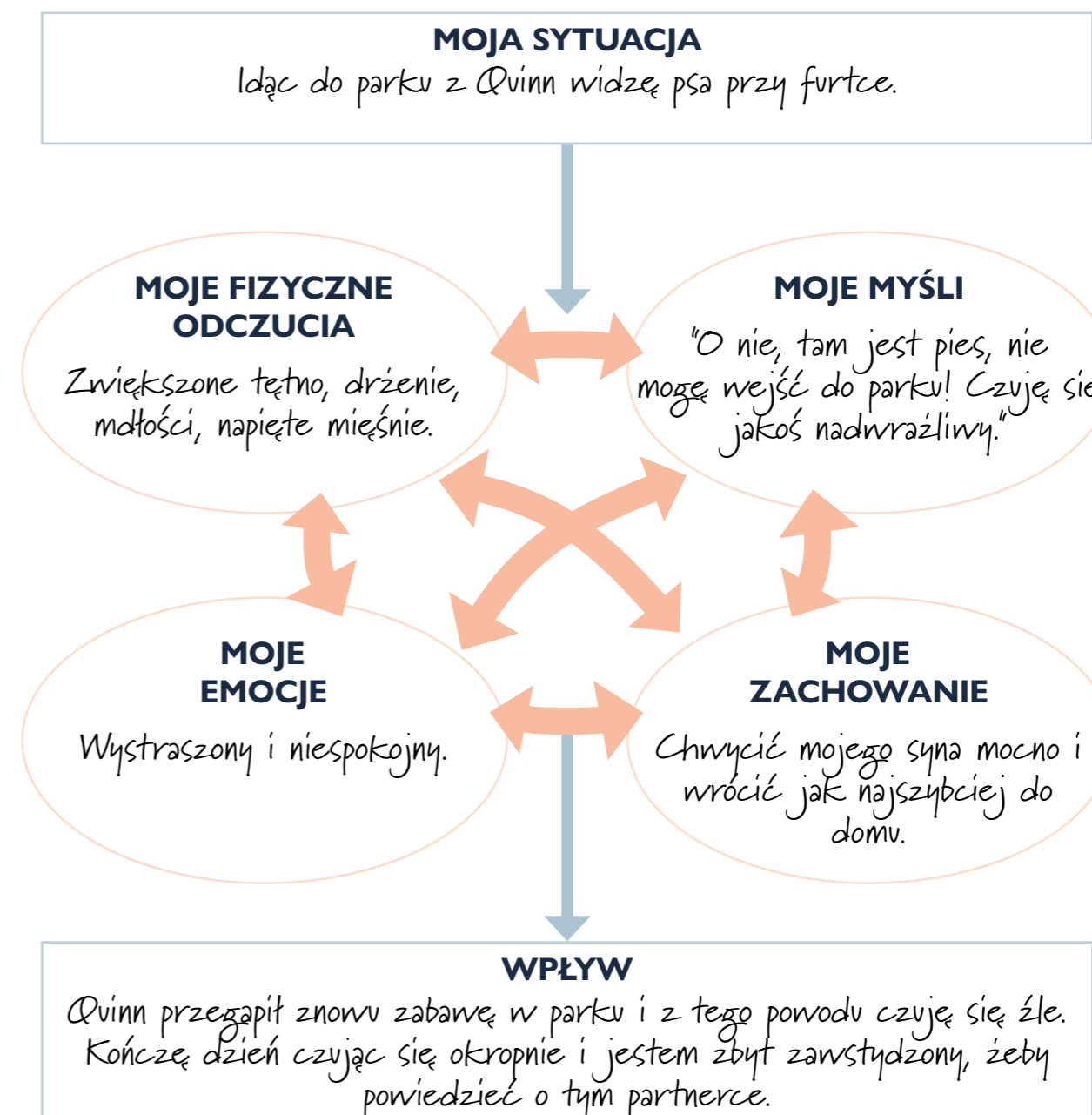
Barjinder zasugerował, że poradnik samopomocy - *Zmierz się ze swoimi lękami*, oparty na czymś, co nazywa się "Ekspozycja i Habitacja", może okazać się pomocny. Myśl o zmierzeniu się ze swoim strachem przed

psami ciągle brzmiała zatrważająco. Jednak Barjinder wyjaśnił mi, że mogę zacząć mierzyć się ze swoimi lękami stopniowo, w sposób możliwy do opanowania i mogę pokonywać trudności, jeśli je napotkam, we własnym tempie, korzystając z dostępnego wsparcia. Każda sesja wsparcia trwa nie dłużej, niż pół godziny. Biorąc pod uwagę moją pracę, było to możliwe do zaakceptowania, szczególnie w połączeniu pracy z opieką nad małym dzieckiem! Brzmiało nawet lepiej, gdy Barjinder powiedział, że pomoc jest dostępna prze telefon i zaoszczędzi mi to podróży autobusem na sesje wsparcia. Przez następne tygodnie Barjinder pomógł mi przejść przez poradnik i zrozumieć, dlaczego czułem się, jak się czułem, nawet widząc zdjęcie psa i dlaczego reagowałem w szczególny sposób. Zeszyt ćwiczeń pomógł mi zaznajomić się z podejściem "Ekspozycji i Habitacji". Nie mogę powiedzieć, że zawsze było łatwo, ale rozkładanie na czynniki pierwsze mojej fobii pomogło. Jestem bardzo zadowolony, że ukończyłem tę terapię, ponieważ teraz mogę więcej robić z Quinn. W poprzednim tygodniu byłem w stanie nawet zabrać go do domu Sama, skorzystałem z zaproszenia na herbatę, gdzie Bingley, ich Basset Hound biegał wokoło moich nóg.

## Zrozumienie Błędnego Koła

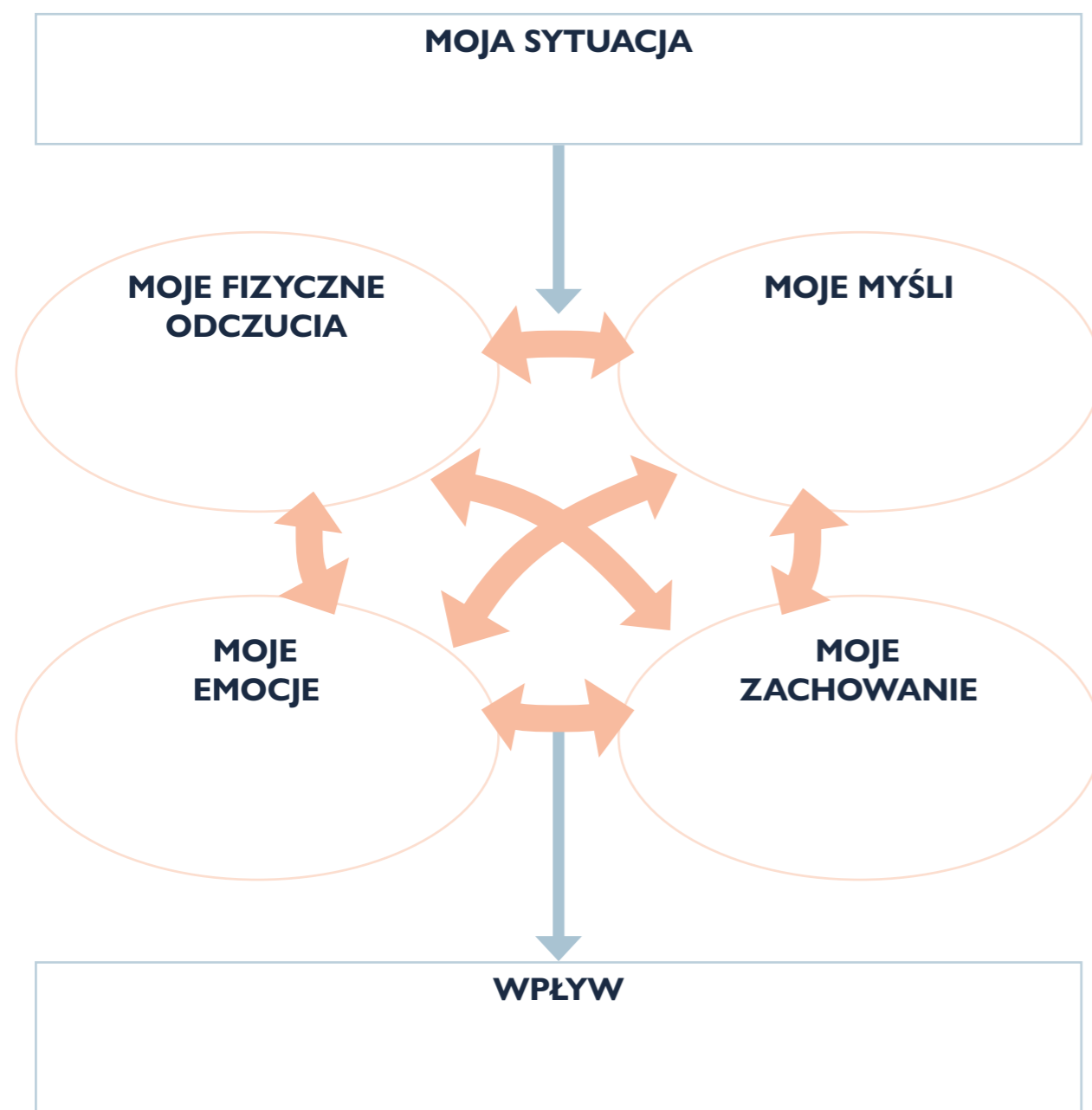
Najpierw spróbujemy zrozumieć, jak fobia wpływa na Was poprzez wypełnienie różnych części ćwiczenia dotyczących Błędnego Koła. Spojrzenie na wypełnione ćwiczenie Shay może pomóc na początku. Potem, korzystając z **arkusza Błędnego Koła** na odwrocie

strony, pomyśl, kiedy ostatnio pojawiła się Twoja fobia i napisz swoje emocje, fizyczne odczucia, zachowania i każde myśli w tamtym czasie, kiedy się bałeś, i zastanów się, jaki to ma wpływ na Twoje życie





## Mój Arkusz Błędnego Koła

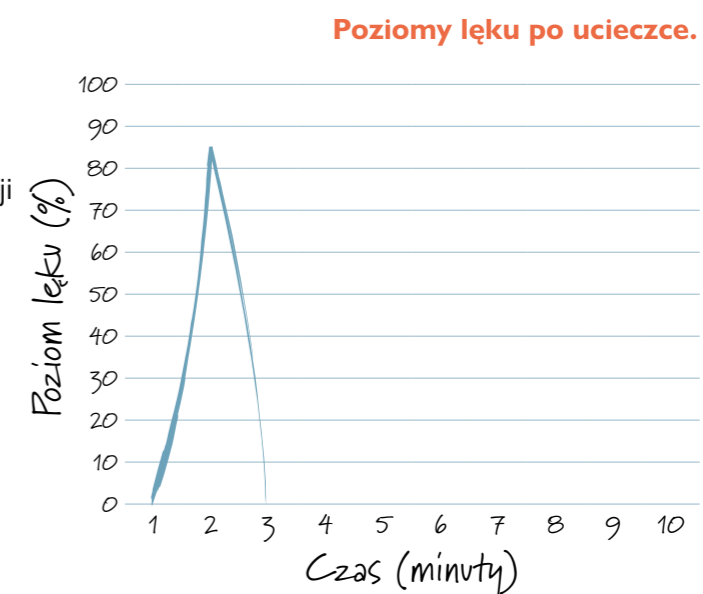


## Przełamanie Błędnego Koła

Zanim zajmiemy się Twoją fobią, warto poświęcić trochę czasu na zrozumienie, jak się fobie tworzą i co je podtrzymuje.

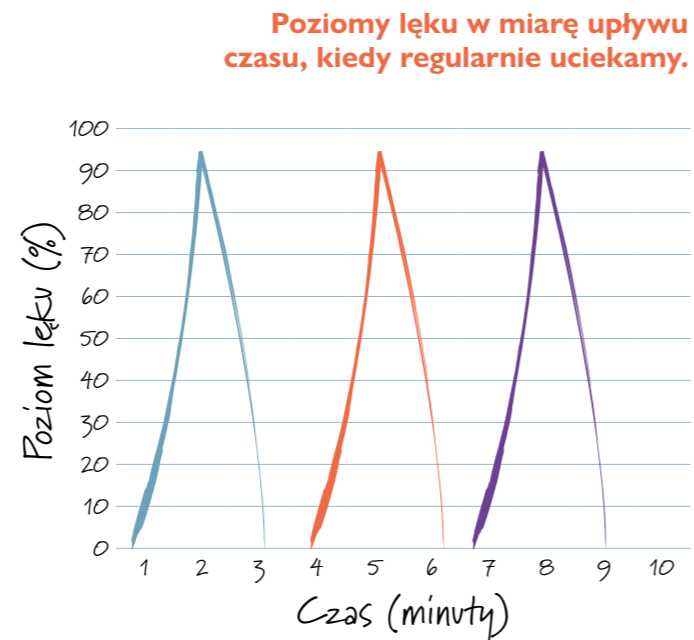
### Błędne Koło Strachu i Unikanie

Jak widzimy w błędnym kole Shay, w momencie spostrzeżenia psa, fizyczne odczucia szybko stały się obezwładniające i reakcją behawioralną była ucieczka z sytuacji i powrót do domu. Ten rodzaj zachowania nazywa się "unikanie". Jak widzimy, kiedy źródło fobii jest unikane, zazwyczaj następuje szybka redukcja odczuć fizycznych spowodowanych strachem i zaczynamy się czuć lepiej. Unikanie tego, co wywołuje w nas strach, może wydawać się zrozumiałe i słuszne.



## Zarządzanie naszym lękiem

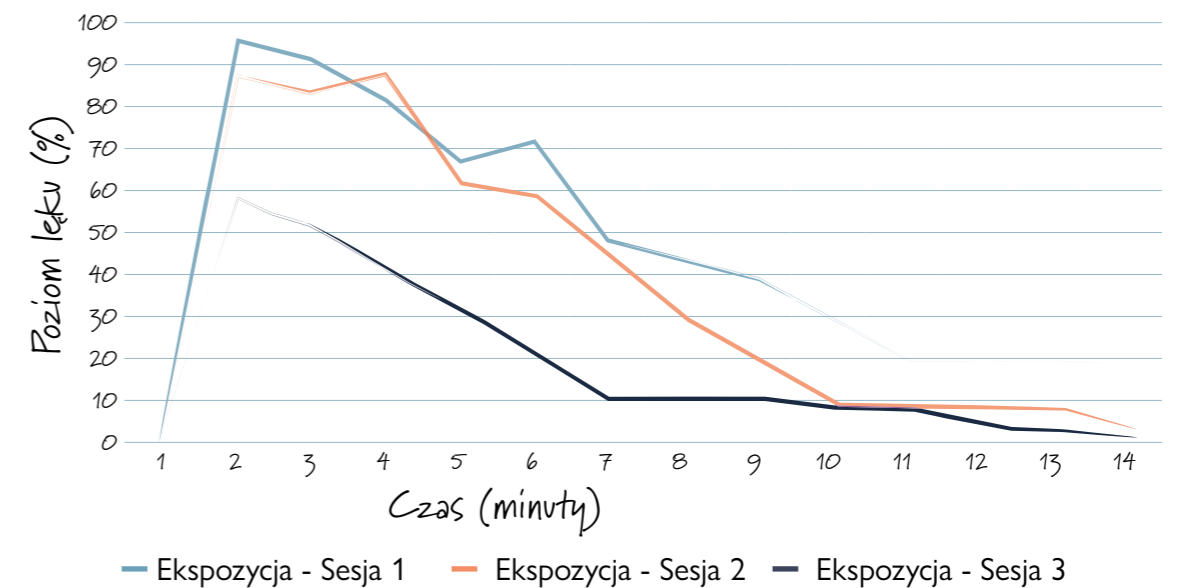
Jednak przez zwykłe unikanie tego, co wywołuje w nas uczucie strachu, szybko uczymy się, że unikanie źródła naszego strachu jest lepsze niż konfrontacja z nim. Unikanie dostarcza natychmiastowej ulgi i szybko tworzy "wzorzec unikania". Następna sytuacja, będąca źródłem fobii, powoduje, że fizyczne odczucia spowodowane strachem bardzo szybko wzrastają i nasz "wzorzec unikania" zaczyna się odnowa". W miarę upływu czasu uczymy się, że jedynym sposobem radzenia sobie ze strachem jest unikanie źródła fobii, gdy się na nie natkniemy. Prowadzi to do wyżej określonego *Błędnego Koła*.



## Przełamanie Błędnego Koła

Pomyślmy o sposobie przełamania *Błędnego Koła*. Mamy nadzieję, że doszedłeś już do wniosku, że *unikanie tego, co powoduje strach, może przynieść ulgę na krótki czas, wzorzec unikania* zapobiega redukowaniu strachu w dłuższej perspektywie. Technika zwana "Ekspozycja i Habitacja" pomoże przezwyciężyć strach, powodowany przez źródło fobii. To podejście wspiera stopniową ekspozycję na źródło lęku w sposób, który jest dla Ciebie akceptowalny i pomoże Ci zidentyfikować, co stanie się z Twoim poziomem lęku, jeśli faktycznie pozostaniesz w danej sytuacji. Co się zazwyczaj dzieje, kiedy nie unika się sytuacji, to naturalne obniżanie poziomu strachu, jest to proces nazywany "habitacją".

**Poziomy lęku, gdy wielokrotnie pozostajemy z jego wyzwalaczem**



## Ekspozycja i Habitacja

Teraz spróbujemy poradzić sobie z Twoją fobią poprzez *Ekspozycję i Habitację*. Celem tego podejścia jest pomoc w konfrontacji ze swoim lękiem.

Przede wszystkim określ i napisz fobię, którą chcesz przezwyciężyć na stronie 16 "Arkuszu - Drabina Fobii". Nawet myślenie o tej fobii może już wzniecać mały strach. Jeśli tak, to wytrzymaj, ponieważ podejście to pomoże Ci zmierzyć się z tą fobią w stopniowy, zorganizowany sposób, który

będzie dla Ciebie akceptowalny i możliwy do opanowania. Będziesz "kontrolować" przez cały czas i oczywiście będziesz mieć wsparcie. Ekspozycja może być trudna, ale *Cztery Zasady Ekspozycjiczynią* to podejście skutecznym.

Zasada 1: Stopniowanie - Ocena ćwiczeń ekspozycji pod względem poziomu lęku	
Co należy robić	Ważne uwagi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pomyśl o różnych czynnościach kojarzonych przez Ciebie z wybraną fobią.</li> <li>Oceń każdą czynność w przedziale 0-100 w zależności od wielkości przewidywanego przez Ciebie strachu.</li> <li>Wpisz czynność powodującą największy strach na górze <i>Arkuszu Drabiny Fobii</i>, potem stopniowo kolejne czynności w zależności od poziomu strachu, umieszczając na dole te, które wywołują najmniejszy strach.</li> <li>Wybierz czynność, od której możesz wygodnie rozpocząć ekspozycję.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nie dziel czynności w zależności od czasu. Nie wiemy ile czasu zabierze obniżenie poziomu strachu o 50%, różni się to w zależności od osoby.</li> <li>Upewnij się, że wszystkie wybrane czynności z założenia powodują przynajmniej 50% strachu na początku ćwiczenia ekspozycji.</li> <li>Może być pomocne włączyć czynność z góry <i>Arkusza Drabiny Fobii</i>, której regularne wykonywanie jest raczej niemożliwe.</li> </ul>

Zasada 2: Długotrwałe - Pozostawanie w sytuacji	
Co należy robić	Ważne uwagi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pracuj nad każdą czynnością wypisaną na <i>Arkuszu Drabiny Fobii</i> od dołu do góry w odpowiednim dla Ciebie tempie.</li> <li>Wystawiaj siebie na każdą wymienioną czynność dopóki poziom strachu nie spadnie przynajmniej o 50% od początkowej oceny.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nie dziel czynności w zależności od czasu. Nie wiemy ile czasu zabierze obniżenie poziomu strachu o 50%, różni się to w zależności od osoby.</li> </ul>

Zasada 3: Powtarzanie - Powtarzaj każdą czynność związaną z ekspozycją	
Co należy robić	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Powtarzaj ekspozycję na każdą czynność w hierarchii, dopóki ocena strachu na początku ćwiczenia będzie niższa niż 40%.</li> <li>Kontynuuj pracę z <i>Drabiną Fobii</i>, aby rozpocząć ekspozycję na czynność, którą oceniłeś na mniej niż 50% strachu i kontynuuj proces.</li> </ul>	

Zasada 4: Bez rozpraszania - Pozwól sobie "poczuć strach"	
Co należy robić	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zidentyfikuj wszystko, co pomaga odwrócić uwagę, aby obniżyć strach. Może to być sprawa bardzo indywidualna, może obejmować chodzenie do miejsc zawsze z przyjacielem, słuchanie muzyki, noszenie ciemnych okularów, zamykanie oczu, szukanie otuchy, zabawianie się telefonem, itp.</li> <li>Aby Ekspozycja i Habitacja zadziałały w Twoim przypadku, należy upewnić się, że wszystko, co jest stosowane w celu zmniejszenia lęku, nie będzie już polegało na odwracaniu Twojej uwagi od doświadczania lęku.</li> <li>Jeśli uważasz, że trudno jest pozbyć się wszystkiego na raz, na początku tak można zacząć. Jeśli czynność zmniejszająca poziom strachu, w założeniu nadal powoduje przynajmniej 50% strachu na początku ćwiczenia ekspozycji, zapisz to w <i>Arkuszu Drabiny Fobii</i>.</li> <li>Rozważ jej ponowną ocenę bez odwracania uwagi i umieść ją wyżej na <i>Arkuszu Drabiny Fobii</i>.</li> </ul>	

Przy wykonywaniu ćwiczeń z zakresu Ekspozycji i Habitacji warto je dokładnie zaplanować, aby były możliwe do wykonania i zakończyły się sukcesem. Zalecamy użycie dwóch arkuszy, *Drabiny Fobii* i *Zmierz się ze swoimi lękami*, aby poprowadziły Cię przez proces planowania i sprawdzania osiągniętego postępu przezwyciężenia fobii. Przed przystąpieniem do zadań z zakresu Ekspozycji i Habitacji, aby móc pokonać swoją fobię, najpierw sprawdźmy, w jaki sposób to podejście zostało wykorzystane do pokonania strachu przed psami u Shay.



## Arkusz, Drabiny Fobii

**Fobia do przewyciężenia:** Mój strach przed psami

Ocena strachu	Hierarchia czynności	Zakładany strach Ocena (0-100)
Największy poziom strachu	Leżenie na podłodze, podczas gdy pies przeze mnie przeskakuje.	100
	Głaskanie psa bez smyczy.	100
	Bycie w pobliżu psa bez smyczy.	90
Średni poziom strachu	Przebywanie po drugiej stronie parku, gdzie psy są spuszczone ze smyczy.	80
	Bycie nie bliżej niż 20 metrów od psa na smyczy.	70
	Bycie blisko psa sąsiadów, który jest na smyczy.	70
Najmniejszy poziom strachu (oceniony na przynajmniej 50)	Oglądanie psów w telewizji bez zastaniania oczu.	60
	Rozmawianie o psach.	
	Patrzenie na zdjęcia psów.	50

### Ocena poziomu strachu

0	25	50	75	100
Brak strachu	Średni	Umiarkowany	Poważny	Bardzo poważny

## Arkusz, Zmier się ze swoimi lękami

**Ekspozycja - ćwiczenie** Bycie nie bliżej niż 20 metrów od psa na smyczy.

Data i czas ćwiczenia	Ocena poziomu strachu podczas ekspozycji (0-100)			Minuty	Uwagi	
	Przygotowanie do ćwiczenia	Rozpoczęcie ćwiczenia	Zakończenie ćwiczenia	Czas trwania ćwiczenia		
14/7/17	Ekspozycja 1	50	70	35	18	Naprawdę nie chciałem tego się podejmować, ponieważ czułem się niekomfortowo, ale doszedłem do wniosku, że muszę to rozwiązać. Było trudno.
16/7/17	Ekspozycja 2	40	65	30	12	Poziom strachu był trochę większy, niż wcześniej, ale szybko spadł tym razem.
17/7/17	Ekspozycja 3	40	60	30	9	Widzę, że to działa, poziom strachu opadł znacznie szybciej tym razem.
19/7/17	Ekspozycja 4	20	50	20	7	Poziom strachu na początku był 50, ale pomyślałem, że dobrze byłoby to wykonać, dobrze się czułem po ukończeniu, dobrze wiedzieć, że to działa.
21/7/17	Ekspozycja 5	10	40	10	2	Chociaż na początku strach był na poziomie mniej niż 50, chciałem się tylko upewnić, że następuje poprawa.
	Ekspozycja 6					

### Ocena poziomu strachu

0	25	50	75	100
Brak strachu	Średni	Umiarkowany	Poważny	Bardzo poważny





# Arkusz, Drabina Fobii

## Fobia do przewyciężenia:

Ocena poziomu strachu	Hierarchia czynności	Zakładany poziom strachu Ocena (0-100)
Największy poziom strachu		
Średni poziom strachu		
Najmniejszy poziom strachu (oceniony na przynajmniej 50)		

### Ocena poziomu strachu

0	25	50	75	100
Brak strachu	Średni	Umiarkowany	Poważny	Bardzo poważny

# Arkusz, Zmierz się ze swoimi lękami

## Ćwiczenie ekspozycji:

Data i czas ćwiczenia	Ocena poziomu strachu podczas ekspozycji (0-100)			Minuty	Uwagi
	Przygotowanie do ćwiczenia	Rozpoczęcie ćwiczenia	Zakończenie ćwiczenia	Czas trwania ćwiczenia	
	Ekspozycja 1				
	Ekspozycja 2				
	Ekspozycja 3				
	Ekspozycja 4				
	Ekspozycja 5				
	Ekspozycja 6				

### Ocena poziomu strachu

0	25	50	75	100
Brak strachu	Średni	Umiarkowany	Poważny	Bardzo poważny



## Radzenie sobie z fobią

Gratulacje, że udało się dotrzeć do tego miejsca. Mamy nadzieję, że książka z ćwiczeniami okazała się pomocna w zredukowaniu strachu określonej fobii, która wpływała na Twoje życie.

Więc możesz radzić sobie z fobiami w przyszłości. Jest ważne, aby wyuczone techniki zawarte w tej książce stały się częścią codziennego życia. Z tego powodu będzie korzystne przeanalizowanie rzeczy, które okazały się szczególnie pomocne. Wypełnienie formularza *dobrego samopoczucia za pomocą zestawu "Staying Well Toolkit"* będzie w tym pomocne. Może też posłużyć do przypomnienia tego, jak dobrze przezwyciężyłeś fobię, nad którą pracowałeś. A może zechcesz zastosować podejście ekspozycji i habituacji do innych swoich fobii.

Jeśli tak, to należy rozważyć kilka rzeczy, zanim to zrobisz.

▶ "Ekspozycja i Habituacja" jest bardzo skutecznym podejściem w przezwyciężaniu wielu fobii. Jednak w przypadku niektórych fobii (np. krwiste obrażenia) istnieją dodatkowe względy, które być może trzeba będzie uwzględnić. Przed zastosowaniem tego podejścia w stosunku do innych fobii, może warto sprawdzić pewne kwestie ze swoim PWP lub innym specjalistą od zdrowia.

▶ Strach jest powszechną, emocjonalną reakcją związaną z fobią, ale może też być zwykłą i pomocną emocją, która umożliwia nam przygotowanie się na potencjalne zagrożenie lub niebezpieczeństwo istniejące w otoczeniu. Na przykład, pomyśl o potencjalnym niebezpieczeństwie czyhającym na Ciebie, gdy sam idziesz późno do domu. W tych okolicznościach fizyczne objawy związane ze strachem mogą być pomocne na wiele sposobów. Na przykład poprzez podniesienie poziomu uwagi, dzięki czemu jesteśmy bardziej czujni na potencjalne zagrożenia czy też poprzez przygotowanie naszego organizmu do działania w razie potrzeby.

Zanim zdecydujesz się zastosować "Ekspozycję i Habituację" w stosunku do innych rzeczy, które wywołują u Ciebie strach, zawsze staraj się rozróżnić sytuacje, w których strach może być odpowiedni od fobii, gdzie poziom strachu może być większy niż stwarzane zagrożenie.



## Mój arkusz dobrego samopoczucia - "Staying Well Toolkit"

**Jakie czynności pomogły mi poczuć się lepiej?**

**Jakie nabyłem umiejętności pracując z zeszytem ćwiczeń?**

**Jakich nauczyłem się technik, które okazały się naprawdę pomocne?**

**Co pomogło mi zastosować te ćwiczenia, umiejętności i techniki w praktyce?**

**Moje uwagi**



**Moje uwagi**



## Moje uwagi



## Moje uwagi





# Autorzy

**Profesor Paul Farrand** jest dyrektorem projektu Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy (LICBT) w ramach Clinical Education Development and Research (CEDAR); Psycholog na University of Exeter. Jego główne zainteresowania kliniczne i badawcze dotyczą LICBT, zwłaszcza w formie pisemnej samopomocy. W oparciu o swoje badania i praktykę kliniczną z osobami doświadczającymi problemów ze zdrowiem fizycznym, Paul opracował szeroki zakres pisemnych interwencji samopomocowych CBT dla depresji i lęku oraz jest redaktorem poradnika *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual*(2020), podręcznika szkoleniowego, który zostanie wydany przez SAGE, aby zwiększyć kompetencje pracowników służby zdrowia psychicznego na poziomie praktyków w zakresie LICBT. Związany z tym obszarem, jest członkiem wielu krajowych komisji związanych z programem wydziału zdrowia poprawy

dostępu do terapii psychologicznych (IAPT) i rozbudowującym szeroką bazę pracowników w zakresie terapii psychologicznych, a na poziomie międzynarodowym w odniesieniu do światowych zmian w LICBT. Poza pracą, Paul lubi spędzać czas z rodziną, szczególnie spacerować na wsi ze swoimi dwoma czarnymi psami rasy Labrador.

**Mike Sheppard** jest wykładowcą, prowadzącym zajęcia w ramach programu szkoleniowego Psychological Wellbeing Practitioner w grupie Clinical Education Development and Research (CEDAR) na Uniwersytecie w Exeter. Jest szczególnie zainteresowany lękiem przed wystąpieniami i był zaangażowany w rozwój interwencji samopomocowej CBT w celu wspierania studentów. Poza pracą Mike balansuje pomiędzy obsesją na punkcie muzyki metalowej z lat 80-tych - grając na gitarze, surfowaniem i śpiewaniem oraz braniem udziału w niezwykle ambitnych ultramaratonach.

---

Prawa autorskie © University of Exeter [2019](działając poprzez CEDAR; Wydział Psychologii). Wszystkie prawa zastrzeżone.

Z wyjątkiem przypadków określonych poniżej, żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, tłumaczona, przechowywana lub przekazywana za pomocą żadnego środka elektronicznego lub innego, bez pisemnej zgody właściciela. Można pobrać kopię publikacji do użytku klinicznego i/lub do indywidualnego użytku klinicznego, pod warunkiem, że wymienione będzie źródło. Należy pamiętać, że wymagana jest osobna licencja, jeśli organizacja chce korzystać z tej publikacji w całym swoim sektorze usług. Ta publikacja nie zastępuje terapii, przeznaczona jest do stosowania przez wykwalifikowanych specjalistów jako uzupełnienie leczenia i nie zastępuje odpowiedniego treningu. Ani właściciel praw autorskich, ani autorzy, ani żadna inna strona, która była zaangażowana w przygotowanie lub publikację tej pozycji, nie gwarantuje, że informacje w niej zawarte są pod każdym względem dokładne lub kompletne, i nie ponoszą one odpowiedzialności za jakiegokolwiek błędów lub pominięć, ani za wyniki uzyskane z wykorzystania takich informacji.