

# BEZ PANIKI:

## RADZENIE SOBIE Z ZABURZENIEM LĘKOWYM



Terapia poznawczo - behawioralna  
podejście oparte na badaniach naukowych, by pomóc  
opracować i zastosować umiejętności rozwiązywania problemów.

# WITAMY!

Przede wszystkim gratulacje za szukanie pomocy, aby poradzić sobie z paniką!

Ta książeczka z ćwiczeniami "Bez Paniki" oparta jest na badaniach naukowych w zakresie terapii psychologicznej zwanej Terapią Poznawczo - Behawioralną (CBT). Terapia CBT dotycząca "paniki" skupia się na tu-i-teraz i pomaga osobom z nagłymi i nieoczekiwanymi epizodami lęku przed doznaniem cielesnymi, których doświadczają, zrozumieć problem i zmienić te rzeczy, które powodują, że niepokojące doznania cielesne utrzymują się.

Ten poradnik zapozna Cię z techniką nazywaną *Trudne Myśli i Ich Testowanie*, którą przedstawiamy w celu pomocy ludziom doświadczającym tych nagłych uczuć paniki lub ataków paniki.

Jest skonstruowany tak, aby przy pomocy wyszkolonych specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego, móc skorzystać z tej techniki w największym zakresie. W Anglii będzie to często psycholog zajmujący się dobrostanem psychicznym, często w skrócie nazywany PWP, pracujący w ramach programu Poprawy Dostępu do Terapii Psychologicznych (IAPT). Ze względu na sukces tego sposobu pracy, podobne role stały się teraz dostępne również w innych krajach.

**Może natknąłeś się sam na tę książeczkę. To Ty masz kontrolę nad sposobem pracy z tą książką bez względu na to, czy korzystasz z niej sam, czy ze wsparciem.**

## CZYM JEST ZABURZENIE LĘKOWE?

"Ataki paniki" są intensywnymi momentami strachu związanymi z różnymi niechcianymi fizycznymi odczuciami, takimi jak łomotanie serca, brak oddechu, zawroty głowy lub omdlenie.

Każdy może doświadczyć fizycznych odczuć, kiedy boi się czegoś szczególnego, na przykład zwierzęcia, miejsca lub sytuacji. To jest *Fobia*.

Jednakże, gdy ataki paniki zdarzają się często, nieoczekiwanie i utrzymują się przez długi czas, określa się je mianem *Zaburzenia Lękowego*.

Główną różnicą pomiędzy *Fobią* a *Zaburzeniem Lękowym* jest:

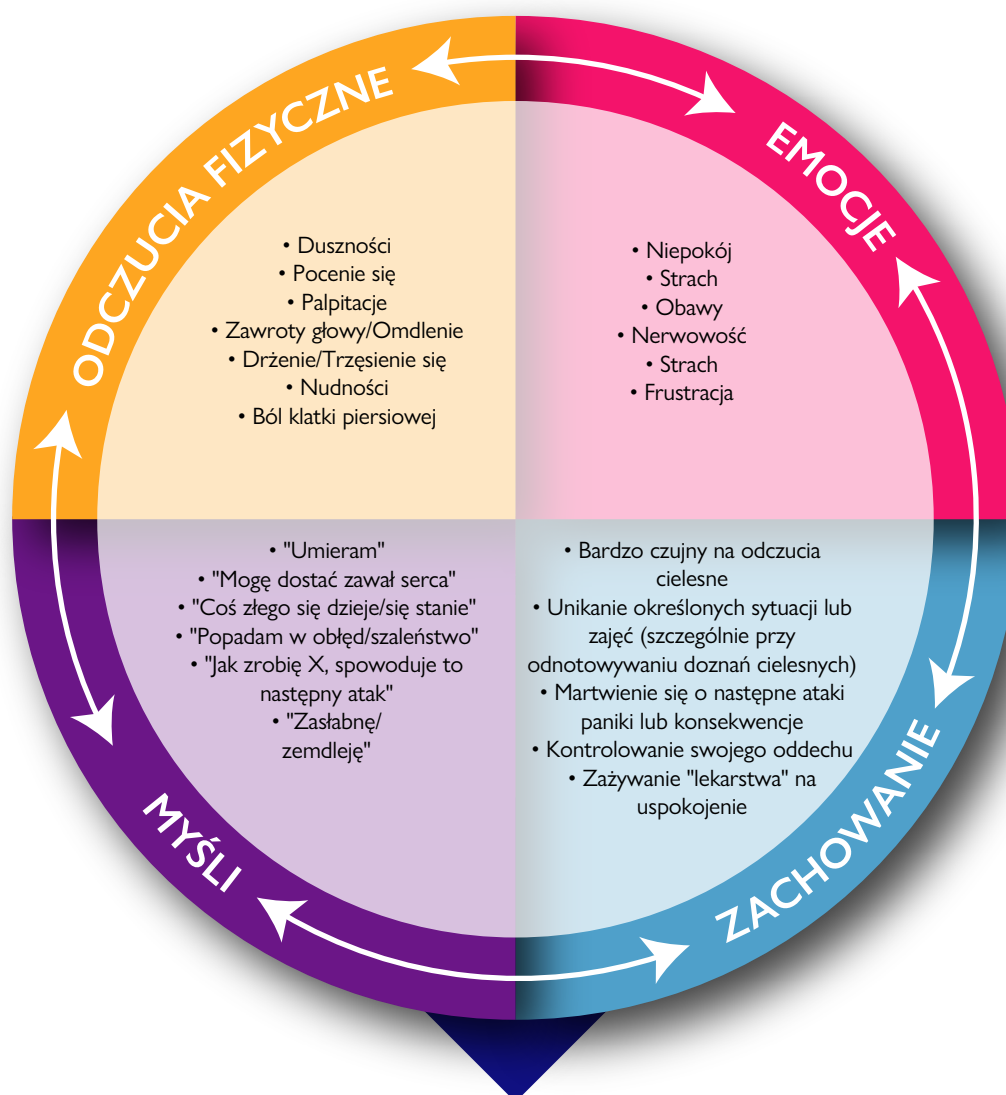
- Kiedy ludzie z konkretnym lękiem unikają czegoś lub uciekają przed czymś, co ich przeraża, fizyczne odczucia bardzo szybko ustępują.
- Jednak w przypadku zaburzeń lękowych ludzie obawiają się fizycznych doznań, które odczuwają. Może to powodować utrzymywanie się paniki, a osoby te czują, że utkwili w błędnym kole.

## JAK WYGLĄDA ZABURZENIE LĘKOWE?

"Ataki paniki" są właściwie powszechne i wiele osób je zgłasza. Ale nie martwią się nimi, wkrótce się kończą bez wielkiego wpływu na ich życia.

Niektóre osoby doświadczają nawracających i przedłużających się ataków paniki. Dlaczego? Możesz być zaskoczony, że to te straszne myśli o atakach paniki prowadzą do "Zaburzenia Lękowego".

Kiedy niektórzy ludzie zauważają, że mają niepokojące doznania fizyczne, mogą zacząć się nimi przejmować i myśleć o tym, co najgorszego może się stać. To z kolei powoduje wzrost strachu, który pogarsza odczucia fizyczne. Zanim się zorientują, tkwią już w błędnym kole i zaczyna to również wpływać na to, co robią. Może to wyglądać mniej więcej tak:



Każdy z tych obszarów powoduje efekt domina na pozostałe, a te fizyczne odczucia utrzymują się przez długi czas.

**Jeśli uważasz, że to właśnie może dotyczyć Ciebie, to ta broszurka z ćwiczeniami może Ci pomóc.**

## ZROZUMIENIE ODCZUĆ FIZYCZNYCH ZWIĄZANYCH Z PANIKĄ

Ataki paniki są powszechne i w przeciwieństwie do tego, co się myśli, kiedy się ich doświadcza, nie są one niebezpieczne.

Fizyczne odczucia doświadczane przez ludzi podczas ataku paniki są właściwie tylko naturalną reakcją naszego organizmu na sytuację uznaną za zagrożenie. Te fizyczne odczucia są następnie kojarzone z lękiem. Strach pomaga nam zwrócić większą uwagę na zagrożenie, w ten sam sposób, w jaki bardzo głośny i dokuczliwy alarm przeciwpożarowy nie może zostać zignorowany, abyśmy szybko opuścili budynek.

Tak więc strach i niepokój mogą być w rzeczywistości naprawdę pomocne, gdyż przygotowują nas do radzenia sobie z niebezpieczną sytuacją. Jest to reakcja "Fight-Flight-Freeze" lub "3F's" wywołana przez

uwalniany do organizmu hormon zwany adrenaliną. Pomaga nam to zauważyć zagrożenie. Na przykład, jeśli włamywacz wejdzie do Twojego domu, 3Fs przygotowuje Cię do stawienia czoła włamywaczowi, ucieczki lub nawet schowania się pod łóżko i pozostania w całkowicie nieruchomej pozycji. Dzieje się to przede wszystkim dzięki uwolnieniu adrenaliny, która z kolei wpływa na organizm na wiele sposobów.

Zbadajmy, co oznaczają fizyczne odczucia związane ze strachem lub lękiem. Zaznacz pole, jeśli doświadczasz któregoś z tych fizycznych odczuć:

Odczucia fizyczne	Dlaczego się występują	Tak	Nie
Szybki, płytki oddech, uczucie, że nie można złapać oddechu	Mięśnie potrzebują więcej tlenu do przygotowania ciała do walki lub biegu i pobierają go więcej poprzez krótkie, szybkie oddechy. Płuca są w rzeczywistości pełne powietrza, a nie puste.		
Serce bije szybciej	Tlen musi być rozprowadzony do mięśni, dlatego serce bije szybciej, aby zwiększyć przepływ krwi w ciele.		
Ból klatki piersiowej (lub napięcie innych mięśni i ból)	Ciało przygotowuje się do 3F's, dlatego mięśnie są napięte i gotowe do reakcji.		
Zmiany widzenia (rozmażane/tunelowe)	Oczy próbują się skupić na zagrożeniu lub dystansie i obliczają drogę w razie ucieczki.		
Zmiany trawienia (parcie do toalety/motyle w brzuchu/suche usta i gardło)	Przepływ krwi przechodzi z nieistotnych funkcji takich jak układ trawienia w miarę jak 3F's staje się priorytetem.		
Pocenie się i uczucie gorąca	Wraz ze zwiększonym przepływem krwi i napięciem mięśni zaczyna się pocenie, które reguluje temperaturę ciała.		
Odrętwienie i mrowienie	Wzmoczony przepływ krwi do większych mięśni oznacza mniej przepływu krwi do obszarów takich jak palce dłoni i stóp powodując ich odrętwienie i mrowienie.		
Trudności w utrzymaniu koncentracji	3F's staje się priorytetem i bierze górę nad racjonalną częścią mózgu wpływając na pamięć, koncentrację i podejmowanie decyzji.		

## KOLEJNE KROKI

Mamy nadzieję, że masz teraz lepsze pojęcie o tym, że doświadczane przez Ciebie odczucia fizyczne, o które się martwisz, mogą nie być niebezpieczne, są po prostu normalną odpowiedzią organizmu na strach.

Jeśli zauważyłeś, że zaczynasz się obawiać któregoś z doznań fizycznych, których doświadczasz, pomocne może być kontynuowanie pracy z tym zeszytem ćwiczeń przy pomocy dostępnego Ci wsparcia.

Jeśli już rozmawiałeś z lekarzem na temat swoich odczuć fizycznych i powiedziano Ci, że nie ma żadnego wyraźnego problemu zdrowotnego, który by je powodował, możliwe, że masz Zaburzenia Lękowe. Jeśli tak, jesteś we właściwym miejscu!

### Do rozważenia:

Jeśli jeszcze nie rozmawiałeś z pracownikiem służby zdrowia, zastanów się, czy chcesz zarezerwować wizytę, zanim przejdziesz dalej. Pomoże Ci to lepiej zaangażować się w pracę z tą książeczką.

---

## KWESTIONOWANIE MYŚLI I JAK TO MOŻE POMÓC

Zanim zaczniemy, ważne jest, aby dowiedzieć się więcej o podejściu stosowanym w tej książeczce z ćwiczeniami. Zrozumienie tego podejścia pomoże określić, czy coś może stanowić przeszkodę w zaangażowaniu się w to.

Mamy dwa etapy *Kwestionowania myśli*:

- *Kwestionowanie myśli*: pomaga uchwycić, kwestionować i zrewidować straszne myśli, które możesz mieć w odpowiedzi na doświadczane fizyczne odczucia. Pomaga to zatrzymać błędne koło.
- *Testowanie myśli*: być może będziesz w stanie z powodzeniem stawić czoła tym strasznym myślom, ale coś Cię ciągle wstrzymuje od zaufania nowym myślom. Jeśli tak, testowanie ich może pomóc.

W miarę zbliżania się do końca stosowania techniki Kwestionowania Myśli, może się okazać, że dzięki temu zaczniesz panować nad paniką. W tym momencie porozmawiaj ze wspierającą Cię osobą, bo być może, że nie będziesz musiał przechodzić do etapu *Testowania myśli*. To Twój wybór.

Jeśli jesteś zainteresowany korzystaniem z tej książeczki z ćwiczeniami, zapoznaj się z opowieścią Zahary.



## OPOWIEŚĆ ZAHARY

Mam 32 lata i kilka miesięcy temu, po przyjściu na świat mojej córki Ellany, zaczęłam mieć ataki paniki.

Pierwszy atak paniki pojawił się znikąd, podczas powrotu do domu z miejscowego sklepu, myślałam, że miałam zawał serca. Nigdy czegoś takiego nie doświadczyłam i było to przerażające. W końcu atak przeszedł, ale następne ataki paniki zdarzały się coraz częściej. W momencie paniki czułam, że moje serce szaleje milion kilometrów na godzinę, klatka piersiowa stała się niewiarygodnie ciasna, a mięśnie bardzo spięte. Za każdym razem, kiedy odczuwałam te fizyczne dolegliwości, miałam straszne myśli o tym, że "umieram"!

Zaczęłam się tak niepokoić myśleniem o tym, że będę doświadczać więcej tych strasznych doznań fizycznych, że zaczęły one wpływać na moje życie. Przestałam chodzić do siłowni i właściwie robić cokolwiek, co mogło przyspieszyć bicie sera. Mój partner, Dan, coraz częściej musiał robić za mnie dużo rzeczy, do tego stopnia, że zaczęło to powodować problemy w naszym związku. Kiedy wychodziłam z domu, koncentrowałam się tak bardzo na upewnianiu się, że moje tętno jest pod kontrolą, że byłam kompletnie wyczerpana. Wiem, że to głupie, ale zaczęłam sprawdzać, gdzie są wszystkie publiczne toalety, ponieważ potrzebowałam często z nich korzystać.

Przez sześć miesięcy żyłam w ciągłym strachu przed kolejnym atakiem paniki, zanim Dan namówił mnie, żebym zwróciła się o pomoc, bo widział, że się denerwuję i martwię, że staję się złą matką. W końcu porozmawiałam z lekarzem, który mnie zbadał. Powiedziała, że nie widzi żadnej fizycznej przyczyny moich ataków paniki i zastanawiała się, czy mam zaburzenia lękowe (Panic Disorder). Skierowała mnie do BeWell, lokalnej organizacji zajmującej się poprawą dostępu do terapii psychologicznych. Na początku nie byłam wcale pewna; coś było nie tak ze mną fizycznie, to nie było w mojej głowie! W każdym razie podniosłam słuchawkę i umówiłam się na wizytę. Co miałam do stracenia?

**W miarę postępów w pracy z tym zeszytem ćwiczeń, będziesz mógł zobaczyć, jak Zahara wypełniła swoje arkusze. Pomoże Ci to, jeśli utkniesz pomiędzy sesjami wsparcia lub jeśli korzystasz z tych ćwiczeń samodzielnie.**

## USTALENIE CELI

Zanim zaczniesz stosować Kwestionowanie Myśli, warto jest ustalić sobie cele, które chciałbyś osiągnąć do czasu ukończenia tego zeszytu ćwiczeń.

W określaniu celów, ważne jest, aby pamiętać:

### Bądź *konkretny*



Ustalenie ogólnych celów, takich jak *"Radzić sobie lepiej"*, może być kuszące. Jednak byłoby trudno stwierdzić, kiedy cel został osiągnięty. Zamiast tego zastanów się, skąd będziesz wiedział, czy radzisz sobie lepiej. Na przykład, *"Zabrać Ellanę w wózek na 20-minutowy spacer co najmniej raz dziennie"*.

### Bądź *realistyczny*



Określ dla siebie cele, które możesz osiągnąć w ciągu kilku następnych tygodni. Dlatego pomyśl o tym, aby wyznaczyć sobie *Cele Krótkoterminowe*, które są trochę poza zasięgiem, ale nie poza zasięgiem wzroku. Następnie zacznij pracować nad nimi i przejdź do celów średnioterminowych, a następnie długoterminowych. Ważne jest, aby mieć na uwadze cele średnio i długoterminowe, ponieważ dają Ci one to, do czego będziesz dążyć po osiągnięciu celów krótkoterminowych.

### Bądź *pozytywnie* nastawiony



Kuszące może być wyznaczanie celów w kategoriach robienia mniej lub zaprzestania robienia czegoś. Na przykład *"Przestanę być tak bardzo zdenerwowany, kiedy moje serce zacznie bić, jak zwariowane"*. Bardziej pomocne jest jednak wyznaczanie celów w sposób pozytywny, jako dążenie do czegoś. Powyższe można zmienić na *"Będę nadal spacerować z Danem i Ellaną nawet, gdy moje serce zacznie szybciej bić"*.

**Pamiętaj:** Często jest to całkowicie normalne, że doświadczasz się tych niepożądanych fizycznych wrażeń omówionych wcześniej. Unikaj więc stawiania sobie celów, by nigdy ich nie mieć, pamiętaj, że w pewnych momentach mogą być pomocne.





## ARKUSZ MOICH CELÓW

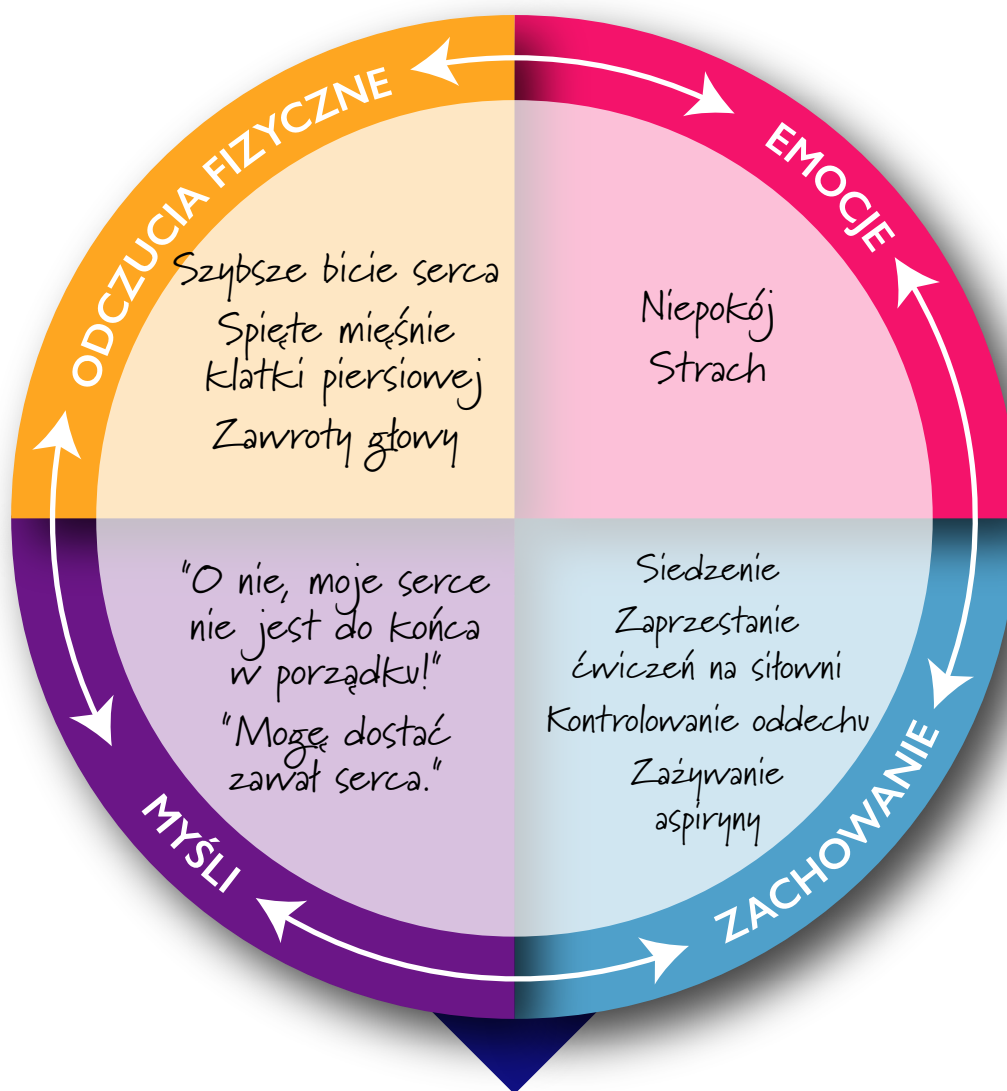
CEL 1	DZISIEJSZA DATA:						
	MOGĘ TO ZROBIĆ TERAZ (ZAKREŚL W KÓŁKO CYFRĘ)						
	0 NIE, W OGÓLE	1	2 CZASEM	3	4 CZĘSTO	5	6 O KAŻDEJ PORZE
CEL 2	DZISIEJSZA DATA:						
	MOGĘ TO ZROBIĆ TERAZ (ZAKREŚL W KÓŁKO CYFRĘ)						
	0 NIE, W OGÓLE	1	2 CZASEM	3	4 CZĘSTO	5	6 O KAŻDEJ PORZE
CEL 3	DZISIEJSZA DATA:						
	MOGĘ TO ZROBIĆ TERAZ (ZAKREŚL W KÓŁKO CYFRĘ)						
	0 NIE, W OGÓLE	1	2 CZASEM	3	4 CZĘSTO	5	6 O KAŻDEJ PORZE
CEL 4	DZISIEJSZA DATA:						
	MOGĘ TO ZROBIĆ TERAZ (ZAKREŚL W KÓŁKO CYFRĘ)						
	0 NIE, W OGÓLE	1	2 CZASEM	3	4 CZĘSTO	5	6 O KAŻDEJ PORZE
CEL 5	DZISIEJSZA DATA:						
	MOGĘ TO ZROBIĆ TERAZ (ZAKREŚL W KÓŁKO CYFRĘ)						
	0 NIE, W OGÓLE	1	2 CZASEM	3	4 CZĘSTO	5	6 O KAŻDEJ PORZE

## ZROZUMIENIE SIŁY NASZYCH MYŚLI

Być może już zauważyłeś, jaki wpływ mają Twoje myśli na to, jak się czujesz fizycznie, jak się zachowujesz i jakie masz emocje. Abyś mógł zrozumieć swoje własne **Błędne Koło Paniki**, wypełnij jedno sam. Zanim zaczniesz, warto spojrzeć na błędne koło Zahary.

### MOJA SYTUACJA

Zauważyłem zwiększone tętno



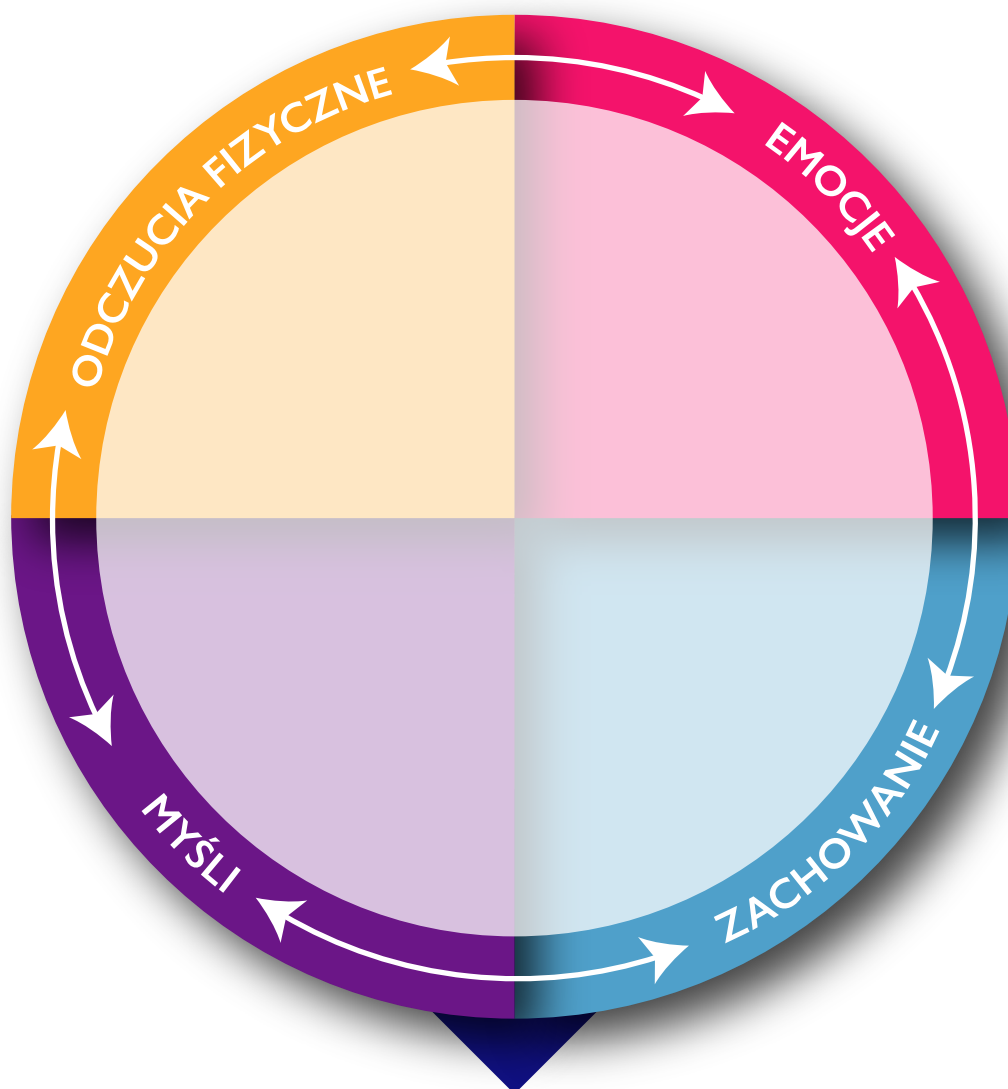
### WPŁYW

Cykl nabiera tempa i prowadzi do pełnego ataku paniki.

## TERAZ TWOJA KOLEJ

Dowiedziałeś się trochę więcej o panice, warto teraz zrozumieć swoje własne problemy. Pamiętaj, że wspierająca Cię osoba może Ci w tym pomóc.

### MOJA SYTUACJA



**WPŁYW**

## CO UTRZYMUJE STAN PANIKI?

Dodatkowa trudność z atakami paniki polega na tym, że ludzie nie potrafią wskazać konkretnego powodu, który wywołuje Fight-Flight-Freeze. Wydaje się, że atak paniki pojawił się znikąd, co jest nawet bardziej przerażające. Spróbujmy zrozumieć przeżycia Zahary.

- Ludzie, którzy zmagają się z Zaburzeniem Lękowym nauczyli się badać swoje ciało pod kątem wszelkich fizycznych odczuć, których doświadczają. Nazywamy to "**hiperczunością**" i może ona podtrzymywać stan paniki. W przypadku Zahary, gdyby *nie zwracała uwagi na zmiany w biciu serca, nawet te niewielkie, być może nie zinterpretowałaby ich błędnie i nie miałaby niepokojącej myśli: "O nie, moje serce nie jest do końca w porządku!"*
- Osoby z Zaburzeniem Lękowym zaczynają się angażować w działania mające na celu zmniejszenie lęku przed niechcianymi odczuciami fizycznymi powodującymi krzywdę. Zahara przestała chodzić na siłownię, aby "ochronić swoje serce". **Zachowanie typu 'Unikanie'** może być uważane za pomocne w krótkiej perspektywie, ponieważ zmniejsza liczbę ataków paniki i to przyniosło Zaharze odrobinę ulgi. Jednak w dłuższej perspektywie staje się problemem. Poprzez zaprzestanie aktywności i spadek tętna Zahara zaczęła żywić jeszcze większe przekonanie, że coś faktycznie jest nie tak z jej sercem: *"Nie miałam ataku serca, ale tylko dlatego, że przestałam chodzić na siłownię"*. Opuszczenie raz czy dwa siłowni pozwoliło Zaharze czuć się trochę lepiej i stwierdzić, że prawdopodobnie nie pójdzie więcej na siłownię.
- Ktoś, kto obawia się wpływu paniki, może również zacząć podejmować pewne działania, mające na celu zmniejszenie fizycznych doznań lub zapobieżenie zbliżającej się tragedii, która zdaniem tej osoby może się wydarzyć. Zahara usiadła, skontrolowała swój oddech i wzięła aspirynę. Są to tak zwane "**zachowania bezpieczeństwa**", ponieważ uważa się, że są pomocne w krótkim okresie czasu. Jednakże w dłuższej perspektywie podtrzymują problem poprzez umacnianie przeświadczenia, że coś jest naprawdę nie tak i zmniejszenie przekonania, że fizyczne odczucia, choć nieprzyjemne, są związane z Fight-Flight-Freeze.



*Fight*



*Flight*



*Freeze*

## CZAS NA OPANOWANIE PANIKI

To może brzmieć trochę zniechęcająco, ale pamiętaj, że masz kontrolę nad tym, jak dużo robisz w danym momencie. Czasem postęp będzie powolny, a niepowodzenia mogą się przydarzyć. To jest zupełnie normalne i spodziewane.

**Pamiętaj:** Jeśli doświadczysz trudności i skorzystasz ze wsparcia, koniecznie wspomnij o problemach, z którymi się borykasz.

### KROK 1: DZIENNIK PANIKI

UŻYJ ARKUSZA DZIENNIKA PANIKI, aby prowadzić zapisy swoich ataków paniki w miarę ich występowania, wypełniając poniższe rubryki:

#### ■ Data i Sytuacja:

Tak szybko, jak to możliwe po ataku paniki, zarejestruj informacje o miejscu i wykonywanych czynnościach podczas ataku. Informacje te mogą pomóc w zidentyfikowaniu wzorców lub czynników wyzwalających ataki paniki, lub sytuacji, w których prawdopodobieństwo ich wystąpienia jest większe.

Bądź jak najbardziej konkretny i uzupełnij dziennik jak najszybciej po ataku, aby nie musieć polegać na swojej pamięci.

#### ■ Intensywność Paniki:

Zapisz intensywność ataku paniki w skali 0-100%, gdzie 0% oznacza brak lęku, a 100% to najsilniejszy lęk, jaki może wystąpić.

#### ■ Odczucia fizyczne:

Zapisz wszelkie fizyczne odczucia doświadczane podczas ataku paniki.

#### ■ Straszne Myśli:

Zapisz każdą straszną myśl, która przyszła Ci do głowy w czasie, gdy doświadczalesz tych niechcianych fizycznych doznań. Zapisz jak bardzo wierzysz tym myślom w skali od 0 - 100%, gdzie 0% oznacza wcale, 100% oznacza całkowitą wiarę w te myśli.

#### ■ Zachowanie:

Zapisz jakiegokolwiek zmiany w zachowaniu. Robieś, czy przestałeś robić cokolwiek w następstwie tych fizycznych odczuć?

**Uzupełniaj** ARKUSZ DZIENNIKA PANIKI za każdym razem, kiedy masz atak paniki.

**Możesz uzupełnić dziennik w odniesieniu do ostatniego ataku paniki, aby zaznajomić się z wypełnianiem tego arkusza. Może to być pomocne przy omawianiu ewentualnych trudności w wypełnianiu arkusza podczas następnej sesji wsparcia.**

## ARKUSZ DZIENNIKA PANIKI ZAHARY

Data i Sytuacja Gdzie, kiedy, z kim		Inten- sywność Paniki Skala od 0-100	Niepokojące odczucia fizyczne Wymień	Straszne Myśli Jaka myśl przeszła mi przez głowę podczas doświadczania niepokojących odczuć fizycznych? Oceń wiarę w tę myśl w skali 0-100%	Zachowanie Co zrobiłem?
Kiedy:	Poniedziałek po południu	90%	Szybsze bicie serca Ucisk w klatce piersiowej Napięte mięśnie Duszności Pocenie się	Za mocno obciążyłem moje serce, dostanę zawalę serca - 100%. Umrę - 80% Nie ma nikogo, kto może mi pomóc - 100%	Przestałam bawić się z Ellaną Usiadłam Starłam się kontrolować oddychanie Zadzwońłam do Dana
Co:	Bawienie się z Ellaną				
Gdzie:	W domu				
Kto:	Ja i Ellana				
Kiedy:	Środa rano	100%	Szybsze bicie serca Ucisk i ból w klatce piersiowej Napięte mięśnie Duszności Trzęsienie się Zawroty głowy	Nie powinnam iść tak szybko, będę mieć zawalę serca - 100%. Wszyscy będą się patrzeć przez okna w biurze i zobaczą mnie, jak mam zawalę serca - 80%.	Usiadłam na tawce Starłam się kontrolować oddychanie Liczyłam uderzenia serca
Co:	Spóźniłam się do pracy				
Gdzie:	Poza biurem				
Kto:	Sama				
Kiedy:	Czwartek rano	100%	Szybsze bicie serca Ucisk i ból w klatce piersiowej Napięte mięśnie Duszności Zawroty głowy Złe samopoczucie	O Boże, znowu muszę wyjść z domu, wczoraj miałam atak paniki i dzisiaj będę mieć kolejny - 90%. Jestem tak zestresowana, że moje serce już nie daje rady i się poddaje - 100%	Zostałam w domu. Zadzwońłam do Dana i poprosiłam, żeby w drodze do domu z pracy kupił mi leki Leżałam na łóżku. Starłam się kontrolować oddech Zadzwońłam do Dana
Co:	Musiłam odebrać z apteki leki dla Ellany				
Gdzie:	W domu				
Kto:	Sama				
Kiedy:	Sobota po południu	75%	Szybsze bicie serca Ucisk w klatce piersiowej Duszności Pocenie się	Moje serce bije tak szybko, że zaraz eksploduje - 100%. "Umrę - 60%" Nic nie mogę robić - 90%	Zadzwońłam do Dana po pomoc Usiadłam Starłam się kontrolować oddech Weszłam do środka i zostawiłam Dana, żeby skończył pracę.
Co:	Wkładanie pudełek do garażu				
Gdzie:	W domu				
Kto:	Dan i ja				



## MÓJ ARKUSZ DZIENNIKA PANIKI

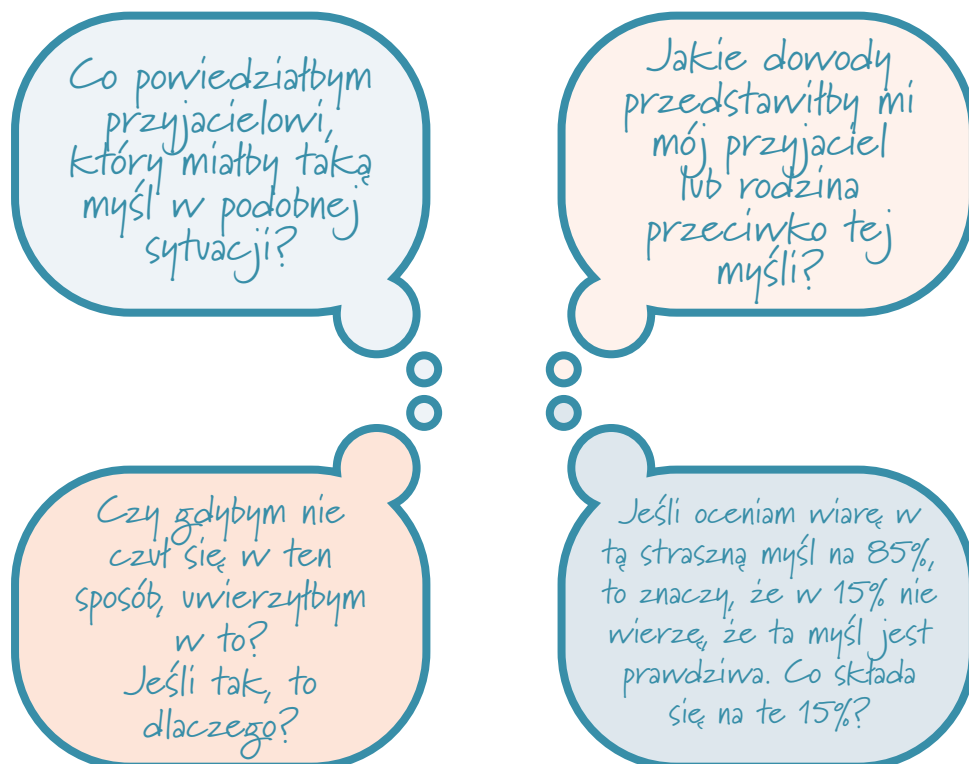
<b>Data i Sytuacja</b> Gdzie, kiedy, z kim		<b>Inten- sywność Paniki</b> Skala od 0-100	<b>Niepokojące odczucia fizyczne</b> Wymień	<b>Straszne Myśli</b> Jaka myśl przeszła mi przez głowę podczas doświadczania niepokojących odczuć fizycznych? Oceń wiarę w tę myśl w skali 0-100%	<b>Zachowanie</b> Co zrobiłem?
Kiedy:					
Co:					
Gdzie:					
Kto:					
Kiedy:					
Co:					
Gdzie:					
Kto:					
Kiedy:					
Co:					
Gdzie:					
Kto:					
Kiedy:					
Co:					
Gdzie:					
Kto:					

## KROK 2: KWESTIONOWANIE MYŚLI

Kiedy doświadczamy strasznych myśli, może być bardzo trudno stwierdzić, że to tylko myśli, a nie rzeczywistość. Dzieje się tak dlatego, że te straszne myśli są bardzo silne i wiarygodne. Podważanie swoich myśli poprzez analizowanie dowodów za i przeciw może pomóc. Oto jak to zrobić:

- Wybierz **Straszną Myśl** z [ARKUSZA DZIENNIKA PANIKI](#), która powoduje najwięcej stresu i ma najsilniejszy związek z określonymi przez Ciebie emocjami. To jest Twoja **Straszna Myśl**
- W miarę możliwości, pomocne jest zająć się myślą na poziomie wiary co najmniej 60% i poziomie intensywności paniki 60%.
- Zapisz swoją **Straszną Myśl** na górze [ARKUSZA KWESTIONOWANIA MYŚLI](#) wraz z oceną wiary w tę myśl.
- Następnie poddaj swoją **Straszną Myśl** ocenie poprzez zebranie dowodów za i przeciw niej. Zrób to poprzez wpisywanie dowodów w obu kolumnach.
- Ważne jest, aby wymienione dowody były oparte na faktach, a nie opiniach.

Zadanie sobie następujących pytań pomoże określić dowody oparte na faktach.



Prawdopodobnie od dłuższego czasu wierzyłeś w swoje straszne myśli, dlatego normalne jest, że trudno Ci na początku je zakwestionować. Jak w przypadku wszystkich nowych umiejętności, z czasem stanie się to łatwiejsze.

**PAMIĘTAJ:** Zwróć się o pomoc do wspierającej Cię osoby, jeśli masz z tym trudności. Pomoc zaufanej osoby, takiej jak członek rodziny lub przyjaciel, może być korzystna, jeśli korzystasz z tej książeczki z ćwiczeniami samodzielnie.



## POMOCNE MOŻE BYĆ PRZYJRZENIE SIĘ

### ARKUSZ KWESTIONOWANIA MYŚLI ZAHARY

Moja Straszna Myśl		Siła %
"Jestem bliska zawału serca."		90%
Dowody ZA Moja Straszna Myśl	Dowody PRZECIWKO Moja Straszna Myśl	
<p>Chociaż lekarze niczego niepokojącego nie znaleźli, ale mogli coś ominąć.</p> <p><del>Odczucia są tak intensywne, że muszą wyrządzać szkody w moim sercu i organizmie.</del></p> <p><del>Im częściej się to zdarza, tym bardziej oczywiste jest, że będę mieć zawał serca.</del></p>	<p>Bez względu na to, jak szybko biło moje serce, żaden z moich ataków paniki nie skończył się zawałem serca.</p> <p>Lekarze zapewnili mnie, że moje serce jest w porządku.</p> <p>Żaden z moich ataków paniki nie spowodował nigdy żadnych szkód w moim organizmie.</p> <p>Ciągle żyję!</p>	
<p>Zabrało mi trochę czasu zorientowanie się, że to są opinie, nie konieczne fakty!</p>		



## TERAZ SPRÓBUJ ZAKWESTIONOWAĆ SWOJĄ WŁASNĄ STRASZNĄ MYŚL

### MÓJ ARKUSZ KWESTIONOWANIA MYŚLI

Moja Straszna Myśl:		Siła %
Dowody na poparcie mojej strasznej myśli	Dowody PRZECIWKO mojej strasznej myśli	

## ZREWIDUJ SWOJĄ STRASZNĄ MYŚL

Biorąc pod uwagę dowody za i przeciw Twojej strasznej myśli, czas wyważyć zebrane dowody i stworzyć Zrewidowaną, Bardziej Zrównoważoną Myśl.

- Upewnij się, że będzie to oświadczenie bazujące na wszystkich zebranych dowodach.
- Zapisz tę myśl.
- Wskaż w procentach, jak bardzo wierzysz w tę nową Zrewidowaną, Bardziej Zrównoważoną myśl.

## ARKUSZ ZREWIDOWANEJ, BARDZIEJ ZRÓWNOWAŻONEJ MYŚLI ZAHARY

Moja Zrewidowana Myśl:	Moja wiara w Moją Zrewidowaną Myśl (0-100%)
"Moje paniczne odczucia mogą być bardzo niekomfortowe i niepokojące, ale nie są szkodliwe."	50%

**WAŻNE:** Staraj się unikać tworzenia **Zrewidowanej Myśli**, która za bardzo odbiega w drugą stronę. Ekstremalne myślenie, czy to w negatywny, czy pozytywny sposób, nie jest pomocne, lepiej stworzyć bardziej zrównoważoną myśl.

## MÓJ ARKUSZ ZREWIDOWANEJ, BARDZIEJ ZRÓWNOWAŻONEJ MYŚLI



Moja Zrewidowana Myśl:	Moja wiara w Moją Zrewidowaną Myśl (0-100%)

## POMOCY, NADAL SIĘ DENERWUJĘ MOIMI STRASZNYMI MYŚLAMI Z POWODU TYCH FIZYCZNYCH ODCZUĆ!

### Właściwie nie wierzę, że coś się stanie, kiedy je mam.

Czasami możemy *racjonalnie* zdawać sobie sprawę z tego, że coś jest bardzo mało prawdopodobne, ale nadal *czujemy* że coś jest nie tak. Gdy tak się dzieje, niepożądane zachowania mogą nadal się utrzymywać.

Na przykład z logicznego punktu widzenia wiadomo, że nic złego się nie stanie, jeśli ktoś przejdzie pod drabiną. Ale i tak wchodzimy na drogę, aby uniknąć przejścia pod nią!

Jeśli tak się dzieje w Twoim przypadku w trakcie doświadczania tych niepokojących objawów fizycznych, pomocne może być przetestowanie swojej zrewidowanej myśli.

Jeśli korzystasz ze wsparcia, prawdopodobnie osoba wspierająca Cię pomoże ci ustalić, jakie masz **możliwości**, by to zrobić. W przeciwnym razie, poproś członka rodziny lub przyjaciela o pomoc w rozwiązaniu tego problemu.

Korzystanie ze wsparcia jest bardzo ważne, ponieważ najprawdopodobniej będziesz musiał testować swoje zrewidowane myśli również poza sesjami wsparcia.



## KROK 3: TESTOWANIE MYŚLI

Chociaż możemy umieć stworzyć Zrewidowaną, Bardziej Zrównoważoną Myśl, to czasem jest trudno w pełni w nią uwierzyć z powodu różnicy pomiędzy tym, co wiemy z logicznego punktu widzenia, że jest prawdą, a tym, co czujemy w głębi serca. Istnieją trzy etapy testowania myśli i utrwalania wiary w nie:



### Etap 1

**Zaplanuj sposób testowania swojej zrewidowanej strasznej myśli**



### Etap 2

**Przeprowadź plan i test**



### Etap 3

**Zweryfikuj to**

Informowanie swojego lekarza o przebiegu leczenia jest ważne dla zapewnienia Tobie najlepszej opieki. Być może już z nim rozmawiałeś w celu upewnienia się, że nie ma żadnej podstawowej fizycznej przyczyny odczuwanych przez Ciebie doznań. Lekarz być może uspokoił Cię. Jeśli jednak nie zrobiłeś jeszcze tego, warto sprawdzić, czy nie należy przeprowadzić dodatkowych badań.

## Etap 1: Zaplanuj sposób testowania swojej zrewidowanej strasznej myśli



- **Myśl poddana akcji:** Napisz Zrewidowaną, Bardziej Zrównoważoną Myśl Myśl do testowania i ocenę wiary w nią (0-100%).
- **Przetestuj Myśl:** Przeprowadź 4Ws, aby zaplanować jak przeprowadzisz test nowej zrewidowanej myśli.
- **Spróbuj Przewidzieć Najgorsze:** Napisz najgorszą rzecz, jaka według Ciebie może się zdarzyć i oceń jak bardzo w to wierzysz (0-100%).
- **Zaproponuj Alternatywę:** Spróbuj przewidzieć alternatywny wynik i oceń, jak bardzo prawdopodobne jest, że tak się stanie (0-100%). Upewnij się, że jest choć trochę inny, niż Twoje najgorsze założenie.
- **Weź pod uwagę** wszystkie przeszkody, które mogą się pojawić i zasoby, które możesz wykorzystać do ich pokonania. Możesz rozważyć zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne przeszkody, oraz zasoby.

## Wewnętrzne

Przeszkody *istniejące w nas*, takie jak myśli, podejście, przekonania (np. niska pewność siebie) i odczucia fizyczne (np. słaba koncentracja, zmęczenie). I odwrotnie, niektóre z nich mogą zostać zidentyfikowane jako zasoby (np. wysoka pewność siebie, dobry poziom energii, poczucie motywacji), z których można skorzystać w razie potrzeby.

## Zewnętrzne

Przeszkody i zasoby niezależne od *nas*, które mogą stanąć na drodze do skutecznego przetestowania myśli. Mogą to być bariery środowiskowe, finansowe, związane z ludźmi, technologią i czasem. Z drugiej strony, podczas testowania myśli mogą pojawić się możliwości otrzymania pomocy od wspierającego przyjaciela lub partnera.

Spójrz na tabelę na następnej stronie, gdzie znajdziesz kilka przykładów i pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o pomoc osobę, która Cię wspiera.

## ARKUSZ TESTOWANIA STRASZNYCH MYŚLI ZAHARY

Myśl, która ma być poddana działaniu	
<b>Myśl, którą chcę poddać działaniu to:</b>	<b>Wierzę w tę myśl (0-100%)</b>
"Moje paniczne odczucia mogą być bardzo niekomfortowe i niepokojące, ale nie są szkodliwe."	50%
Planowanie eksperymentu	
<b>Przetestuję tę myśl w następujący sposób:</b>	
<b>Co?</b>	Korzystanie z roweru ćwiczeniowego przez 20 minut.
<b>Gdzie?</b>	W domu.
<b>Kiedy?</b>	Sobota rano
<b>Kto?</b>	Ja sama, ale Dan i Ellana będą w domu.
Przewidywanie najgorszego	
<b>Przewidyuję, że najgorsze, co się stanie to:</b>	<b>Myślę, że stanie się to ( 0 -100%)</b>
Ćwiczenie nadwyręży moje serce i dostanę zawatu serca.	60%
Przewidywanie alternatywy	
<b>Przewidyuję, że najgorsze, co się stanie to:</b>	<b>Myślę, że stanie się to ( 0 -100%)</b>
Tętno wzrośnie i nie będę się czuć komfortowo, ale nic złego nie stanie się z moim sercem.	30%
Bariery i sposoby ich przezwyciężenia	
<b>Następujące rzeczy mogą stanąć mi na drodze:</b>	
<b>Wewnętrzne:</b>	
<b>Zewnętrzne:</b>	Dan będzie potrzebował pomocy przy Ellanie i będzie to ważniejsze
<b>Mogę przezwyciężyć każdy problem poprzez:</b>	
Upewnić się, że Ellana ma się dobrze, zanim zacznę ćwiczenie i może poprosić Dana, żeby zabrał ją na dwór, żeby mi nie przeszkadzali.	



## TERAZ TWOJA KOLEJ, ŻEBY PRZETESTOWAĆ SWOJĄ ZREWIDOWANĄ MYŚL!

### ARKUSZ TESTOWANIA STRASZNYCH MYŚLI

Myśl, która ma być poddana działaniu	
Myśl, którą chcę poddać działaniu to:	Wierzę w tę myśl (0-100%)
Planowanie eksperymentu	
Przetestuję tę myśl w następujący sposób:	
Co?	
Gdzie?	
Kiedy?	
Kto?	
Przewidywanie najgorszego	
Przewiduję, że najgorsze, co się stanie to:	Myślę, że stanie się to ( 0 -100%)
Przewidywanie alternatywy	
	Myślę, że stanie się to ( 0 -100%)
Bariery i sposoby ich przezwyciężenia	
Na przeszkodzie mogą stanąć mi następujące rzeczy:	
Wewnętrzne:	
Zewnętrzne:	
Mogę przezwyciężyć każdy problem poprzez:	



## Etap 2: Działanie

Nadszedł czas na przeprowadzenie zaplanowanych działań i przetestowanie zrewidowanej myśli w codziennym życiu.



## Etap 3: Ocena

Wypełnij [ARKUSZ TESTOWANIA MOICH STRASZNYCH ZREWIDOWANYCH MYŚLI](#) najszybciej, jak to możliwe, zaraz po przetestowaniu myśli. Zapewni to zapamiętanie możliwie najwięcej szczegółów.



- Wpisz **swoją myśl, którą chcesz** wprowadzić w życie do **Arkusza** Oceny i oceń, jak bardzo wierzyłeś w tę myśl przed jej przetestowaniem.
- Wpisz początkowe przewidywanie i zapisz, jak bardzo w to wierzyłeś.
- Zanotuj, co faktycznie się stało, gdy próbowałeś wprowadzić w życie Zrewidowaną Myśl.
- Wskaż, czego się nauczyłeś z testowania myśli i napisz to w części **Moje Nauka**. Być może w wyniku tego, czego się nauczyłeś z testowania swojej myśli, będziesz w stanie to zmienić? Napisz swoją nową myśl w kolumnie **Ocena Mojej Oryginalnej Strasznej Myśli** i oceń, jak mocno wierzysz w tę oryginalną myśl.
- Bazując na swojej nowej myśli lub na wzroście wiary w **Zrewidowaną, Bardziej Zrównoważoną Myśl**, może warto jest pomyśleć o tym, jak możesz wykonywać różne rzeczy inaczej w przyszłości. Zapisz to w kolumnie **Zmiana Zachowania**.

Na następnej stronie można zobaczyć [ARKUSZ OCENY STRASZNYCH MYŚLI](#) Zahary.

## ARKUSZ TESTOWY OCENY STRASZNYCH MYŚLI ZAHARY

Myśl, która ma być poddana działaniu			
Myśl, którą chcę poddać działaniu to:	Wierzę w tę myśl (0-100%)		
"Moje odczucia paniki mogą być bardzo niekomfortowe i denerwujące, ale nie są szkodliwe."	50%		
Moje oryginalne przewidywanie			
Przewidziałam, że stanie się to, co następuje:	Wierzę w tę myśl (0-100%)		
Ćwiczenie nadwyręży moje serce i dostanę zawatu serca.	60%		
Wynik			
To, co się naprawdę stało:			
Moje serce biło naprawdę szybko w trakcie eksperymentu. Czułam się spánikowana w pewnym momencie, ale nic się nie stało i nie miałam zawatu serca. Po zakończeniu eksperymentu moje serce wróciło do normalnego bicia i czułam się dobrze.			
Czego się nauczyłam			
Z tego eksperymentu behawioralnego nauczyłam się:			
Tylko dlatego, że moje tętno wzrasta, nie znaczy, że grozi mi niebezpieczeństwo zawatu serca. Wiele ludzi ćwiczy i nic się nie dzieje z ich sercem. Lekarze powiedzieli mi, że wszystko jest w porządku z moim sercem, a ten eksperyment to potwierdza.			
Rewidowanie Mojej Oryginalnej Myśli			
Chciałabym teraz zmienić moją oryginalną myśl na:			
Kiedy doświadczam odczuć lękowych/paniki, nie jest to objaw nadchodzącego niebezpieczeństwa i nie spowoduje zawatu serca.			
Wierzę w tę myśl (0-100%)	85%	Wierzę w moją oryginalną myśl (0-100%)	10%
Zmiana Zachowania			
Bazując na mojej nowej myśli, następujące rzeczy będę robić inaczej:			
Będę próbować więcej rzeczy robić z Ellaną oraz wrócę na siłownię, będę spotykać się z przyjaciółmi i znowu żyć swoim życiem!			
Kolejne kroki			
Inne zajęcia, do których chciałabym wrócić			
Wykonywać niektóre czynności poza domem. Spotykać się z przyjaciółmi w barze i restauracji.			



## ARKUSZ OCENY TESTU MOJEJ STRASZNEJ MYŚLI

Myśl, która ma być poddana działaniu	
Myśl, którą chcę poddać działaniu to:	Wierzę w tę myśl (0-100%)
Moje oryginalne przewidywanie	
Przewidziałem, że stanie się to, co następuje:	Wierzę w tę myśl (0-100%)
Wynik	
To, co się naprawdę stało:	
Czego się nauczyłem	
Z tego eksperymentu behawioralnego nauczyłem się:	
Rewidowanie Mojej Oryginalnej Myśli	
Chciałbym teraz zmienić moją oryginalną myśl na:	
Wierzę w tę myśl (0-100%)	Wierzę w oryginalną myśl (0-100%)
Zmiana Zachowania	
Bazując na mojej nowej myśli, następujące rzeczy będę robić inaczej:	
Kolejne kroki	
Inne zajęcia, do których chciałbym wrócić	

## KROK 4: UTRZYMYWANIE POSTĘPÓW

Mamy nadzieję, że Twoja ciężka praca się opłaciła i zaczynasz zauważać zmniejszoną częstotliwość występowania ataków paniki.

Może być teraz kuszące, aby zaprzestać wysiłku. Ważne jest jednak, aby podejście zastosowane w tej książeczce z ćwiczeniami, stało się częścią Twojego życia.

Proste kroki pomogą w tym.

### Zidentyfikuj swoje Sygnały Ostrzegawcze

Wpisz zawartość z wcześniej uzupełnionego arkusza błędnego koła do [ARKUSZA MOJE SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE](#).

## ARKUSZ MOJE SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE



<b>Moje Niepokojące Odczucia Fizyczne</b>
<b>Moje Straszne Myśli</b>
<b>Moje emocje</b>
<b>Moje zachowanie</b>

Robienie tego może pomóc w rozpoznaniu sygnałów ostrzegawczych, które mogą oznaczać, że ponownie doświadczasz Zaburzeń Lękowych.

### Narzędzia do utrzymania dobrego samopoczucia

Teraz napisz strategie i techniki z tej książki, które uważasz za najbardziej użyteczne. Mogą się przydać, kiedy znowu będziesz mieć problemy z Zaburzeniem Lękowym.

## ARKUSZ NARZĘDZIA DO UTRZYMANIA DOBREGO SAMOPOCZUCIA



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

**Jakie nabyłem umiejętności pracując z tą książeczką z ćwiczeniami?**

**Co pomogło mi w zastosowaniu tych ćwiczeń, umiejętności i technik w praktyce?**

### Sprawdzanie, czy dobrze sobie radzę

Po skończeniu pracy z tym zeszytem ćwiczeń warto znaleźć czas na regularne sprawdzanie, jak sobie radzisz. Jeśli uważasz, że **co dwutygodniowe kontrole** byłyby pomocne, wypełnij arkusz i korzystaj z niego przez nadchodzące tygodnie lub miesiące.



## MÓJ ARKUSZ KONTROLI

Będę się kontrolował w zakresie emocji, które mnie trapią co

.....przez nadchodzące .....tygodnie.

Od czasu rozpoczęcia pracy z tą książką:

	Tak	Nie
Czy znowu doświadczam odczuć fizycznych i denerwuję się z ich powodu?		
Czy znowu nadchodzi mnie te straszne myśli o fizycznych odczuciach?		
Czy zacząłem postępować lepiej czy gorzej jeśli chodzi o te niepożądane zachowania?		
Czy znowu mam problemy z emocjami?		

**Jeśli wydaje mi się, że moje trudności znów powracają, jakiego rodzaju działania mogę wykonać, aby je pokonać ponownie?**

**Pamiętaj:** Wcześniej omówiliśmy, że doświadczanie pewnych fizycznych odczuć jest zupełnie normalne, jeśli pojawiają się od czasu do czasu na krótko. Mogą być pomocne, chroniąc nas przed różnymi rzeczami w otoczeniu, które mogą stanowić zagrożenie.

# AUTORZY

**Aleksandra (Lexi) Hristova** jest wykładowcą w Instytucie rozwoju i badań w zakresie edukacji klinicznej (CEDAR); Wydział Psychologii na Uniwersytecie w Exeter, szczególnie odpowiedzialna za program psychologii stosowanej (klinicznej) [ang. MSci Applied Psychology (Clinical)]. Program szkolenia klinicznego przygotowuje studentów do pracy w zawodzie psychologa z zakresu dobrostanu psychicznego. Wcześniej Lexi pracowała jako psycholog z zakresu dobrostanu psychicznego i piastowała wiele różnych stanowisk w usługach podstawowych, dodatkowych i trzeciorzędnych z zakresu zdrowia psychicznego. Jej głównym, klinicznym zainteresowaniem jest wspieranie osób z przewlekłymi schorzeniami i powszechnymi problemami zdrowia psychicznego oraz praca w grupie. Poza pracą Lexi lubi ćwiczyć jogę, podróżować i słuchać muzyki.

**David Johnson** jest wykładowcą w Instytucie rozwoju i badań w zakresie edukacji klinicznej (CEDAR); Wydział Psychologii na Uniwersytecie w Exeter, szczególnie odpowiedzialny za program psychologii stosowanej (klinicznej) [ang. MSci Applied Psychology (Clinical)]. Wcześniej David pracował jako psycholog z zakresu dobrostanu psychicznego, ma również doświadczenie w pracy w usługach dodatkowych i trzeciorzędnych

z zakresu zdrowia psychicznego i w opiece nad dziećmi i dorosłymi z niepełnosprawnością intelektualną. Interesuje się kwestią inkluzji i równości usług w zakresie zdrowia psychicznego. David lubi gotowanie, sport i słuchanie muzyki.

**Profesor Paul Farrand** jest profesorem w dziedzinie praktyki i badań psychologicznych opartych na dowodach naukowych oraz dyrektorem portfolio Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy (LICBT) w ramach Clinical Education, Development and Research (CEDAR); Psychology na University of Exeter. Paul opracował na piśmie szeroki zakres działań samopomocowych CBT na podstawie swoich badań i praktyki klinicznej z osobami doświadczającymi problemów ze zdrowiem fizycznym, a także jest redaktorem poradnika *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual*, jego celem jest zwiększanie kompetencji pracowników służby zdrowia psychicznego na poziomie praktyków. W związku z tymi obszarami pełni kilka funkcji doradczych jako ekspert, w tym w programie NHS Improving Access to Psychological Therapies (IAPT), rozwija szeroką bazę pracowników w zakresie terapii psychologicznych, a na poziomie międzynarodowym zajmuje się światowym rozwojem LICBT.

---

Prawa autorskie © University of Exeter [2021] (działający 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. Kopię niniejszej publikacji można pobrać do użytku osobistego i/lub do indywidualnego użytku klinicznego, pod warunkiem podania źródła. Należy pamiętać, że jeśli organizacja wymaga wykorzystania tej publikacji we wszystkich obszarach swojej działalności, potrzebna będzie osobna licencja. Publikacja ta nie zastępuje terapii, przeznaczona jest do stosowania przez wykwalifikowanych specjalistów, w celu uzupełnienia leczenia i nie zastępuje odpowiedniego szkolenia. Ani właściciel praw autorskich, ani autorzy, ani żadna inna strona, która była zaangażowana w przygotowanie lub wydanie tej publikacji, nie gwarantuje, że informacje w niej zawarte są pod każdym względem dokładne lub kompletne, i nie ponoszą oni odpowiedzialności za jakiegokolwiek błąd lub pominięcia, ani za wyniki uzyskane z wykorzystania tych informacji.

## Uznanie

Ta broszura oparta jest na modelu poznawczym dotyczącym paniki autorstwa profesora David M. Clark. Autorzy wyrażają uznanie dla wkładu dr Marie Larford (zarejestrowanego lekarza ogólnego) w zakresie komentarzy w obszarach związanych z zasięgiem porady lekarskiej.

[Wersja 1: marzec, 2021]