AGNIESZKA MOŚCICKA-TESKE 22.06.2021

O lęku, który nie musi być wrogiem



Lekcja z emocji – czy jest potrzebna nauczycielom? Rzuceni w wir zdalnego nauczania, zostaliśmy zmuszeni do wprowadzania wielu zmian w dotychczasowym trybie życia. To może generować poczucie dyskomfortu, a nawet lęku. Taki stan emocjonalny można jednak oswoić.

O stanach emocjonalnych wywołanych zmianami

Strach i lęk są naturalnymi reakcjami, w które człowiek został wyposażony w toku ewolucji. To jedna z odsłon świata emocjonalnego, dzięki którym umiemy reagować na różne sytuacje. Każda emocja ma swoje funkcje i jest potrzebna do przetrwania w środowisku, a gdy to już się uda – również do tego, byśmy mogli się rozwijać. Do podstawowych ról emocji należą udział w ocenianiu rzeczywistości oraz nadawanie kierunku reakcjom na doświadczane bodźce lub sytuacje.

Lęk i strach są do siebie podobne, ale nie są dokładnie tymi samymi emocjami. Strach to stan emocjonalny wywoływany realnym zagrożeniem, czyli bodźcem lub sytuacją, z którymi człowiek styka się w bieżącej chwili albo zapamiętuje je z wcześniejszych doświadczeń. Może to być na przykład strach przed psami, jeśli ktoś został kiedyś ugryziony, lub przed bólem, którego można doświadczyć w efekcie kontuzji. Lęk jest natomiast stanem wywoływanym przez wyobrażone zagrożenie. Głównym motywem w jego przeżywaniu jest oczekiwanie na coś groźnego o nieokreślonym charakterze. Często wyraża się to w pojawiającym się w myślach przeświadczeniu, że „coś okropnego może się wydarzyć" i „na pewno będzie źle".

Lęku możemy doświadczać bezpośrednio lub pośrednio. Ma to znaczenie dla jego rozpoznawania i radzenia sobie z nim. Lęk odczuwany bezpośrednio, nazywany w psychologii właśnie „lękiem odczuwanym", objawia się obecnością w wewnętrznym doświadczeniu łatwych do odczytania stanów niepokoju, obaw, martwienia się, niepewności, a czasami – przy dużym nasileniu – nawet przerażenia i paniki. Lęk odczuwany pośrednio nazywamy lękiem domniemanym. Zazwyczaj nie towarzyszy mu wyraźne odczuwanie tej konkretnej emocji, ale objawia się ona pośrednio poprzez nieokreślone pobudzenie, symptomy pochodzące z ciała lub zmiany w zachowaniu. Ten lęk znajduje wyraz w zaburzeniach psychosomatycznych: dolegliwościach bólowych zlokalizowanych w różnych częściach ciała, przykrych odczuciach fizycznych, takich jak drętwienie i mrowienie, pobudzeniu układu krwionośnego albo oddechowego, objawiającym się przyspieszonym biciem serca, uczuciem gorąca i duszności. Charakterystyczne dla dolegliwości psychosomatycznych jest to, że pomimo diagnostyki lekarskiej nie znajdują wyjaśnienia, a ich wyłącznie medyczne leczenie zazwyczaj okazuje się mało skuteczne. Lęk domniemany może ujawniać się również poprzez przymusowe zachowania (np. konieczność wielokrotnego mycia rąk czy nieustannego sprawdzania zabezpieczeń) lub powtarzające się czynności (np. skubanie i drapanie skóry bądź paznokci, wyrywanie sobie włosów albo patologiczne zbieranie przedmiotów, zwane syllogomanią).

Aby oswoić lęk, trzeba rozpoznać, z którym jego rodzajem i z jakim natężeniem mamy do czynienia. Pierwszym krokiem do tego celu jest odkrycie, jakie sytuacje, miejsca, przedmioty i zdarzenia wywołują lub nasilają to uczucie. W dalszej kolejności należy uzupełnić tę świadomość o zrozumienie zależności między bodźcami a własnymi reakcjami fizjologicznymi. To uwrażliwia nas na wewnętrzny język, którym mówi ciało, chcące jak najwcześniej ostrzec nas i przygotować do radzenia sobie z zagrożeniem.

Lęk najczęściej jest generowany przez sytuacje nowe i zaskakujące. Dzieje się tak, ponieważ niosą one ze sobą dużą dozę niepewności co do tego, na ile jesteśmy bezpieczni i jakie będą dalsze skutki nieznanych dotychczas okoliczności. Jak wynika z badań, **najbardziej stresującymi zdarzeniami życiowymi są te, które wprowadzają w życiu największe zmiany.** Tę zasadę odkryli Thomas Holmes i Richard Rahe (1967) podczas analizy listy zdarzeń wskazywanych jako stresujące przez

tysiące respondentów z całego świata. Badacze wykazali, że ludzi najbardziej stresują śmierć bliskiej osoby, choroby (własne i bliskich), problemy w relacjach, z prawem i finansowe. Zmiana pracy lub szkoły, narodziny dziecka, zaistnienie konfliktu w rodzinie oraz drobne naruszenie prawa również były wskazywane jako stresujące, ale nadawano im zdecydowanie mniejszą wagę. Wszystkie wymienione zdarzenia łączy ich wpływ na dalsze życie człowieka. Zmienia się ono na ich skutek w znaczący, a nierzadko wręcz dramatyczny sposób. To oddziaływanie nazwano współczynnikiem zmiany życiowej.

Wirtualne lekcje

Sytuacja, w której znajdujemy się obecnie – życie w rzeczywistości pandemicznej – jest dla nas szczególnym wyzwaniem. Z racji swej nowości generuje wiele niewiadomych. Pomimo intensywnych badań wciąż mamy mało informacji jednoznacznie wskazujących możliwości przeciwdziałania zakażeniu, prognozujących przebieg choroby i tego, jakie skutki może ona wywoływać. Duża doza niepewności prowadzi do lęku, ponieważ natura człowieka w sytuacji braku informacji skłania go ku asekuracyjnemu traktowaniu zdarzeń jako potencjalnych zagrożeń.

Praca w pandemii jest szczególną sytuacją, ponieważ do standardowych stresorów życia prywatnego i zawodowego – a także tych wywołanych ryzykiem zakażenia wirusem – dołączają stresory związane z wpływem pandemii na tryb życia i sposób realizacji zobowiązań zawodowych.

Pandemia w znaczący sposób zmieniła realizację zadań zawodowych przez większość z nas. Zdecydowanie częściej pracujemy wirtualnie i komunikujemy się z innymi ludźmi on-line. Praca zdalna generuje liczne trudności, z którymi nie spotykaliśmy się podczas pracy w klasach lub spotkań na żywo. Kontakt wirtualny umożliwia i ułatwia komunikację, ale niesie ze sobą również pewne obciążenia. Powoduje m.in. zmęczenie wynikające z konieczności skupienia wzroku i uwagi na ekranie komputera, która przekłada się na mniejszy zakres wykonywanych ruchów i znaczące ograniczenie pola spostrzegania. Zakres informacji zdobywanych poprzez ekran komputera również jest mniejszy niż ten, który uzyskujemy podczas spotkań na żywo. Kontakt z drugim człowiekiem jest bowiem budowany i rozwijany nie tylko poprzez komunikaty słowne, lecz także pozasłowne, takie jak mimika, postawa ciała, szybkość ruchów lub niuanse w głosie. W kontakcie on-line komunikaty niewerbalne są trudniejsze do zauważenia i zinterpretowania. Wszystkie informacje o drugim człowieku i jego nastawieniu do nas musimy wyczytać z jedynej widocznej części jego postaci, co powoduje konieczność dużego skupiania się na tym wycinku, a w konsekwencji – większe zmęczenie. Ponadto w kontakcie on-line naturalne środki wyrazu, takie jak np. cisza, przestają być naturalnymi elementami rozmowy, a zaczynają budzić niepokój związany z tym, czy przypadkiem mikrofon się nie wyłączył lub połączenie nie zostało zerwane. Jak pokazują badania (K. Schoenenberg, A. Raake i J. Koeppe, 2014), takie doświadczenia mogą być dla nas na tyle frustrujące, że przekładają się na wyższy poziom napięcia w rozmowie i mniej korzystne ocenianie rozmówcy.

Kontakt wirtualny bywa również niekomfortowy ze względu na to, że nie jesteśmy przyzwyczajeni do tego, by obserwować siebie z zewnętrznej pozycji, a zwłaszcza przypatrywać się sobie, gdy się poruszamy, np. podczas mówienia. Dla części osób patrzenie na siebie na ekranie będzie podobnie trudne w odbiorze jak oglądanie się w filmie, na zdjęciach lub odsłuchiwanie nagrań swojego głosu. Oswojenie się z taką sytuacją wymaga czasu. Zanim to nastąpi, może ona stanowić kolejne źródło niepewności i budzić lęk. Do dyskomfortu związanego z oglądaniem siebie na ekranie może dołożyć się jeszcze niepokój związany ze świadomością pozostawania przez cały czas „w oku kamery", czyli bycia ciągle obserwowanym.

Do obciążeń związanych z nowością technicznej strony kontaktu on-line dochodzą wymagania związane z realizacją w równoległym czasie i w tej samej przestrzeni wielu ról życiowych. Każda rola, w którą wchodzimy, przekłada się na nieco odmienny stan wewnętrzny. Inne zasoby i umiejętności uruchamiamy, gdy wchodzimy w rolę nauczycieli, nieco inne, kiedy mamy być kierownikami, a jeszcze inne w roli rodziców lub przyjaciół. Gdy pracujemy on-line z domu, istnieje ryzyko, że te role będą nakładały się na siebie w jednym czasie, a niekiedy również w jednym miejscu, gdy np. nasze własne dziecko przyjdzie o coś zapytać w trakcie prowadzenia przez nas lekcji lub zebrania rady pedagogicznej.

W pracy nad oswajaniem lęku kolejnym krokiem po rozpoznaniu wywołujących go sytuacji jest uświadomienie sobie, jak na nie reagujemy.

Zrozumieć własne emocje

W podstawowej definicji emocji podkreśla się, że każda z nich składa się z trzech elementów:

subiektywnego stanu (odczucia wewnętrznego, np. zaniepokojenia);
reakcji fizjologicznej, pobudzenia fizjologicznego;
ekspresji emocji (uwidocznienia jej w zachowaniu, ekspresji ciała).

Zrozumienie tych obszarów we własnym doświadczeniu i umiejętność świadomego wpływania na nie pomagają w przeżywaniu i korzystaniu z emocji, tak by stanowiły one dla nas drogowskaz i by dzięki nim w pełni przeżywać świat oraz siebie samych.

W sytuacji doświadczania zagrożenia informacje dopływające do mózgu są analizowane w ciele migdałowatym oraz w strukturach istoty szarej. Efektem ich pracy jest ocena znaczenia i skali niebezpieczeństwa, co z kolei uruchamia wiele reakcji fizjologicznych mających przygotować organizm do skutecznej odpowiedzi.

Funkcje strachu i lęku to ostrzeżenie przed zagrożeniem oraz przygotowanie organizmu do reakcji na nie. Te emocje pozwalają skupić się na zagrażającym bodźcu poprzez wyostrzenie zmysłów (nie bez powodu mówi się, że „strach ma wielkie oczy"), ograniczają dynamikę zachowania, by zmniejszyć ryzyko strat („zamarłem", „stałem jak słup soli"), i ukierunkowują cały organizm na odsunięcie się od źródła zagrożenia (są to emocje „od").

Gdy ciało migdałowate rozpozna sytuację jako niebezpieczną, uruchamia w organizmie złożoną wewnętrzną maszynerię, którą nazywamy fizjologiczną reakcją na stres. Natychmiast aktywuje się układ ruchu, rozbudza się układ współczulny, zwiększa się poziom neuroprzekaźników, a do krwioobiegu są uwalniane hormony – adrenalina i kortyzol. Powoduje to zmiany w działaniu wielu narządów – mięśnie stają się napięte, przyspieszają rytm serca i tempo oddychania, krew krąży szybciej, zmysły stają się bardziej wrażliwe (wyostrzone), za to system trawienny zmniejsza swoją aktywność. Takie zmiany występują u każdego człowieka, mogą jednak być odczuwane z różną intensywnością: u jednej osoby wyraźniejszy będzie ścisk w gardle, u innej – odczucie pieczenia w żołądku, u jeszcze innej – bolesne napięcie karku. Do odczuć z ciała szybko dołączają odczucia umysłowe, takie jak trudności z koncentracją uwagi, gonitwa myśli lub wprost przeciwnie – poczucie pustki w głowie. Więcej o tych reakcjach i ich mechanizmach można przeczytać w książkach Roberta Sapolsky'ego *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*, Catherine M. Pittman i Elizabeth M. Karle *Zalękniony mózg. Jak dzięki sile neuronauki pokonać zaburzenia lękowe, ataki paniki i zamartwianie się* oraz Josepha LeDouxa *Lęk. Neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu*.

Wszystkie opisane powyżej reakcje ukierunkowują organizm na obronę przed zagrożeniem, ucieczkę, walkę lub „zamrożenie". Gdy stresor nadal działa bezpośrednio na człowieka, a do tego dojdzie zwrotne przerażenie własnym stanem – reakcja fizjologiczna może się nasilać i coraz bardziej utrudniać właściwe poradzenie sobie z sytuacją. Dlatego tak ważna jest umiejętność wczesnego rozpoznawania reakcji z ciała.

Ta umiejętność pozwala szybciej odkryć znaczenie sytuacji i zrozumieć to, co się w nas dzieje. Dzięki niej możemy rozpoznać, jakie znaczenie ma dla nas to, co się zdarza (lub to, co sobie wyobrażamy), czy to, co czujemy, jest emocją lęku, czy jakąś inną, i wreszcie – w jaki sposób i jak silnie reagujemy somatycznie. Ta świadomość pozwala na szybsze opanowanie reakcji fizjologicznej i niedopuszczenie do nasilania się np. uczucia duszności lub ucisku w klatce piersiowej, co z kolei jest potrzebne do tego, by móc dalej właściwie działać w sytuacji zagrożenia (realnego bądź wyobrażonego).

W trosce o spokój ducha

Aby opanować niepokój generowany przez pracę w czasie pandemii, warto z jednej strony ograniczyć dopływ informacji podnoszących poziom napięcia i lęku (np. oglądać i słuchać mniej wiadomości zawierających statystyki chorobowe), a z drugiej uporządkować i usystematyzować ramy czasowe i przestrzenne pracy. Wiemy przecież, jak kojąco działa na człowieka usystematyzowanie trybu życia. Przy zmianie stylu pracy wymuszonym przez pandemię możemy sami zadbać o stworzenie takich komfortowych ram poprzez:

- wypracowanie rytuału przejścia z życia prywatnego do pracy i z pracy do życia prywatnego – może on wręcz naśladować fizyczną drogę, którą pokonywaliśmy, jadąc lub idąc do pracy i z powrotem (można np. spędzić chwilę przy biurku lub w gabinecie przed pracą i po niej, tak by „podomykać" w głowie i sercu wszystkie tematy, które nie należą do aktualnej aktywności);
- usystematyzowanie czasu pracy – możemy wybrać konkretne godziny lub dni pracy, określone formy i rodzaje zadań, a następnie trzymać się tego wyboru;
- organizację przestrzeni do pracy – można ustalić na nią odrębne miejsce w pokoju (np. wybrać inne miejsce do łączenia się on-line, a inne do przygotowywania materiałów przed lekcją) lub przy biurku (np. korzystać z jednej jego części do łączenia się on-line zawodowo, a z drugiej – z innym ustawieniem ekranu komputera – prywatnie); warto też zadbać o inne ważne rzeczy, np. oświetlenie, dostęp do materiałów papierowych, książek etc.;
- organizację atrybutów pracy (wejścia w środowisko pozadomowe), takich jak np. dbanie o wygląd, higienę, inny ubiór niż swobodny domowy;
- organizację otoczenia w taki sposób, by wspierało pracę zdalną, poprzez wcześniejsze ustalenie zasad kontaktowania się z nami członków rodziny, współpracowników, uczniów i ich rodziców.

Moc oddechu

Niezależnie od wdrożonych sposobów przeciwdziałania sytuacjom lękotwórczym, najprawdopodobniej nie uda się nam wyeliminować z życia zaskakujących zdarzeń, które mogą budzić lęk. Warto zatem zawczasu opracować sposoby radzenia sobie z nim – doraźne i długofalowe. Doraźne radzenie sobie polega na szybkim, awaryjnym zmniejszaniu intensywności reakcji fizjologicznej. Sprawdzają się tu techniki relaksacyjne i techniki odwracania uwagi.

Techniki relaksacyjne pozwalają opanować reakcje z ciała, które są naturalnymi skutkami pobudzenia i podniesionego poziomu napięcia. Najbardziej efektywne i polecane są:

- trening świadomego oddychania;
- trening autogenny Schultza;
- trening Jacobsona;
- wizualizacja.

Działają one na zasadzie sprzężenia zwrotnego. Tak jak stres psychologiczny podnosi poziom napięcia i pobudzenia fizycznego, tak obniżenie napięcia fizycznego pozwala na odprężenie psychiczne. Każdy z nas zapewne pamięta, jak błogo czuł się po masażu albo przyjemnej kąpieli – to właśnie efekt tego mechanizmu.

Najskuteczniejszym, najprostszym i jednocześnie najbardziej dostępnym sposobem obniżania napięcia jest technika świadomego oddychania. Pozwala ona pogłębić oddech, który w sytuacji stresu w następstwie napięcia mięśni klatki piersiowej i gardła ma tendencję do spłycania się i skracania. Pogłębiony oddech, który porusza całą klatkę piersiową aż do przepony, powoduje rozluźnienie mięśni klatki piersiowej, pleców i gardła. Ponadto wpływa korzystnie na pracę z głosem. Głos niesiony na fali powietrza o większej objętości staje się mocniejszy i stabilniejszy, a sam aparat głosowy jest lepiej chroniony dzięki temu, że powietrze, które pokonuje dłuższą drogę, jest bardziej nawilżone.

Efektywność techniki świadomego oddychania zależy od tego, jak się jej wyuczymy. To paradoks, że musimy uczyć się jednego z najbardziej naturalnych procesów zachodzących w naszych organizmach. Prawda jest jednak taka, że w życiu codziennym rzadko oddychamy w sposób świadomy. W efekcie w nowej i niespodziewanej sytuacji również reagujemy automatycznie, czyli napięciem mięśni i spłyceniem oddechu. Aby do tego nie dopuścić, należy wcześniej nauczyć się kontroli nad oddychaniem. Pozwala ona później, pomimo odczuwania niepokoju i lęku, pogłębić oddech, który z kolei staje się bazą do tego, by dalej skutecznie sobie radzić. Ta i inne techniki relaksacyjne zostały opisane w książce Dagmary Gmitrzak *Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji*.

Umiejętność odwracania uwagi

Kolejnym krokiem prowadzącym do opanowania pierwszej fali lęku jest odwracanie uwagi od jego źródła. Umysł człowieka ma naturalną tendencję do koncentrowania się na trudnościach i zagrożeniach. Ba! Ma nawet umiejętność ich wyolbrzymiania i zbierania w całe „pakiety". Tak ewolucyjnie wyposażyła nas natura i dzięki temu doszliśmy do miejsca, w którym jesteśmy dziś jako cywilizacja. Ale ta cywilizacja zapewnia nam aktualnie (zazwyczaj) taki poziom komfortu i bezpieczeństwa, że nadmierne nastawienie umysłu na zagrożenia powoduje jedynie podniesienie się i utrzymywanie lęku. Aby zmniejszyć te przykre odczucia, **warto świadomie odwracać uwagę od lękotwórczych informacji.** W tym celu można zająć umysł inną aktywnością. Najlepiej skupić się na prostych i szczegółowych obserwacjach otoczenia. Warto połączyć je z bardziej złożonymi umiejętnościami, np. pisaniem lub liczeniem. Pomocne mogą okazać się np.:

- zapisanie na kartce, jaki jest dzień tygodnia, jaka data i która godzina;
- zapisanie adresu, pod którym się znajdujemy;
- przyjrzenie się (lub opisanie) otoczenia – wymienienie wszystkich sprzętów, dostrzeżenie kolorów ścian;
- policzenie przedmiotów znajdujących się w otoczeniu – np. wszystkich zielonych książek na półce, zapisanych kartek w zeszycie, drzew za oknem, samochodów stojących na parkingu etc.

Ważne jest to, by wykonywać te czynności z maksymalnym możliwym poziomem koncentracji na nich. Technika odwracania uwagi pozwala doraźnie opanować lęk, co daje chwilę na uspokojenie oddechu i zmniejszenie reakcji pobudzenia ciała, a to z kolei umożliwia nieco szerszą perspektywę w postrzeganiu sytuacji i poszukanie na nią innej odpowiedzi lub rozwiązania. Ten sposób opisał Edmund J. Bourne w książce *Lęk i fobia. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi*.

Trening myślenia

W dłuższej perspektywie czasowej lęk można opanować dzięki zrozumieniu i kontroli tego, jakie myśli pojawiają się w naszych głowach w trudnych sytuacjach. Człowiek ma tendencję do tworzenia skrótów myślowych, które nazywamy myślami automatycznymi. Pomagają one radzić sobie z rzeczywistością bez zbędnego wysiłku, ale gdy stosujemy je sztywno w każdej sytuacji albo kiedy stają się one po prostu przestarzałe – bardziej przeszkadzają, niż pomagają. Wykrycie zniekształceń, którym podlegają myśli, umożliwia ich zmianę, a to z kolei pomaga w opanowaniu wiążących się z nimi emocji.

Warto przyjrzeć się swojemu sposobowi myślenia i zastanowić nad tym, czy mamy np. tendencje do:

- wyciągania pochopnych wniosków na podstawie szczątkowych informacji;
- katastrofizowania, czyli wyolbrzymiania intensywności i liczby zagrożeń czy niepowodzeń, a także jednoczesnego myślenia o nich wszystkich;
- czarno-białego widzenia, czyli odrzucania informacji, które są niezgodne z naszą dotychczasową wizją świata;
- kierowania się powinnościami i przymusem, bez uwzględniania specyfiki swojego aktualnego stanu i sytuacji;
- nadmiernego uogólniania.

Rozpoznanie tych zniekształceń jest wstępem do ich przeformułowania, tak by sposób myślenia o sobie, świecie i ludziach był bardziej elastyczny. Dzięki temu zmniejszymy prawdopodobieństwo generowania przez nasze myśli trudnych emocji – takich właśnie jak lęk. Te i inne sposoby identyfikacji myśli automatycznych i naprawiania zniekształceń myślowych opisał Robert L. Leahy w książce *Techniki terapii poznawczej. Podręcznik praktyka*.

Starając się oswoić strach i lęk, pamiętajmy o tym, że to bardzo potrzebne emocje, dostarczające nam ważnych informacji o świecie, a światu – o nas. Spróbujmy je zrozumieć, rozpoznać to, co je wywołuje, oraz uświadomić sobie związane z nimi własne reakcje.

Oswajając lęk, uczymy się, jak korzystać z dobrodziejstw, które on przynosi – uwrażliwia nas na świat i siebie, chroni ważne dla nas wartości, odsuwa nas od zagrożeń.

Pozwalajmy sobie odczuwać wszystkie emocje, nawet te kojarzone jako „złe" i „negatywne", bo to właśnie różnorodność świata wewnętrznego tworzy naszą istotę jako ludzi i pozwala nam spotykać się w tym doświadczeniu z innymi.

Pamiętajmy też o tym, że oswojony lęk staje się najlepszym strażnikiem naszego wewnętrznego „ja", jego granic i potrzeb.

Polecana literatura

1. Fizjologia stresu: Robert Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
2. Fizjologia lęku i strachu: Catherine M. Pittman, Elizabeth M. Karle, *Zalękniony mózg. Jak dzięki sile neuronauki pokonać zaburzenia lękowe, ataki paniki i zamartwianie się*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018; Joseph LeDoux, *Lęk. Neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu*, Wydawnictwo Copernicus Center Press, Kraków 2017.
3. Techniki relaksacyjne: Dagmara Gmitrzak, *Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji*, Wydawnictwo Edgard Samo Sedno, Warszawa 2017.
4. Techniki odwracania uwagi: Edmund J. Bourne, *Lęk i fobia. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011.
5. Techniki zmiany automatycznych myśli: Robert L. Leahy, *Techniki terapii poznawczej. Podręcznik praktyka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.

Bibliografia

1. Holmes T.H., Rahe R.H. (1967), *The social readjustment rating scale*, „Journal of Psychosomatic Research".
2. Schoenenberg K., Raake A., Koeppe J. (2014), *Why are you so slow? – Misattribution of transmission delay to attributes of the conversation partner at the far-end*„International Journal of Human-Computer Studies", 72(5), s. 477–487.