

Informujemy o naborze do grupy terapeutycznej lęku napadowego w nurcie poznawczo – behawioralnym.

Spotkania terapeutyczne odbywają się raz w tygodniu (czwartki o godzinie 16: 00) i trwają 1,5 godziny. Przewidujemy 15 cotygodniowych spotkań. Pierwsze spotkanie planowane jest w dniu 26.11.2015 r. Nabór uruchamiany jest 2 razy w roku (II edycja grupy planowana jest w kwietniu 2016 roku)

Terapia grupowa CBT lęku napadowego adresowana jest do osób, które doświadczają nagle pojawiających się stanów silnego lęku, któremu towarzyszą skrajnie nieprzyjemne doznania somatyczne, jak:

- kołatania serca
- duszność
- uczucie gorąca, drżenia, słabości
- uczucie „miękkich nóg”
- zawroty głowy,

W reakcji na powyższe doznania pojawią się obawy, **o zbliżającym się zawale serca, wylewie czy też uczucie, że za chwilę się uduszę albo oszaleję.**

Napad paniki jest zwykle przeżywany, jako „spadający niczym grom z jasnego nieba”, niespodziewany i gwałtowny, a osoba go doświadczająca może czuć kompletny brak poczucia wpływu na jego przebieg. Sytuacja ta aktywuje tzw. **lęk przed lękiem** tj. obawy, „kiedy i gdzie mnie to znów dopadnie” oraz czujne „wsluchiwanie się w swoje ciało” w poszukiwaniu zwiastunów zbliżającej się paniki.

Najczęstszą strategią radzenia sobie z napadami paniki jest unikanie, zwłaszcza miejsc, w których wystąpił napad lęku albo, gdy występuje antycypacja jego pojawienia się. Unikanie w skrajnej postaci prowadzi do jednego z bardziej inwalidyzujących zaburzeń lękowych, czyli AGORAFOBII.

Odwołując się do aktualnych badań nad skutecznością terapii lęku napadowego, zaleca się korzystanie z technik poznawczo – behawioralnych, których głównym celem jest:

- psychoedukacja na temat natury lęku napadowego
- nabywanie umiejętności radzenia sobie z „błędnym kołem paniki”
- wsparcie emocjonalne i zrozumienie poprzez udział w terapii grupowej osób, którzy zmagają się z podobnymi problemami.