

Lękwii

Być może nawet nie zdajesz sobie sprawy, że cierpisz na zaburzenia lękowe. Wiele osób przez lata nie jest tego świadomych. To książka, która może otworzyć oczy. 'Lękwii. Osobiste historie zaburzeń' – o depresji jest już dużo, teraz czas oswoić w społeczeństwie zaburzenia lękowe. A naprawdę wiele ludzi się z nimi zмага.

Na początku autor, Arkadiusz Lorenc, przywołuje trochę teorii między innymi opisuje trzy główne nurty psychoterapii oraz wymienia kilka pozostałych. Opisuje także ataki paniki (m.in. pocenie się, nudności, wysokie tętno) oraz omawia ze specjalistami kwestię psycholingwistyki. Nawet nie zdawałam sobie sprawy, ile może powiedzieć o nas język. Część książki poświęcona jest historii Tuwima. On również przez całe życie zmagął się z lękami. Następnie przywołane są rozmowy i opowieści z życia zarówno osób cierpiących na te zaburzenia, jak i ich bliskich. Możemy więc poznać różne perspektywy. Dowiemy się więcej między innymi o mutyzmie, OCD, agorafobii i innych fobiach.

Dzięki książce, pierwszy raz poznałam zawód 'asystenta zdrowienia'. Jest to osoba, która sama doświadczyła kryzysu, przeszła kurs i teraz wspiera innych, którzy akurat się z nim zmagają. Z tego, co mówią osoby z lękami, takich właśnie osób im potrzeba. Jednak jest to praca nisko płatna, więc asystentów jest mało. Nie wiem jak w innych krajach, ale w Polsce jest jeszcze mnóstwo do zrobienia – jeśli chodzi o wiedzę w społeczeństwie, dostępność pomocy, a nawet sposoby i możliwości leczenia.

Książka, choć dotyczy trudnej tematyki, jest napisana w sposób przejrzysty i ciekawy. Przydatna zarówno dla osób w kryzysie, ich rodzin i bliskich, ale także dla każdego, którego personalnie to nie dotyczy, ponieważ być może twój kolega z pracy lub sąsiadka ma jakąś fobię i dowiesz się, jak możesz ich wesprzeć. Mamy trudne czasy – pandemii, a potem wojny. Każdy gest życzliwości jest na wagę złota. Zaburzenia lękowe da się 'pokonać'. Jest to bardzo ważny temat, niech takich treści pojawia się więcej!

