

Insight for Living - Pełnia Życia

Pytanie: W zeszłym miesiącu wydawało mi się, że miałem atak serca. Mój puls był wysoki, dłonie spocone i oddychałem bardzo ciężko. Myślałem, że to już koniec. Udałem się do szpitala, gdzie powiedziano mi, że moje serce pracuje prawidłowo, a objawy te były atakiem paniki. Od czasu do czasu ta sytuacja powtarza się i znów ogarnia mnie ten dziwny, głęboki lęk. Myślę wtedy sobie, że teraz to już naprawdę musi być atak serca. Co mogę zrobić, aby zapanować nad tymi emocjami i myślami?

Odpowiedź: Przede wszystkim, doceniamy Pana szczerość i odwagę, by podzielić się z kimś tymi przeżyciami. Często osoby zmagające się z napadami lęku obawiają się, by komukolwiek to wyjawić. Wydaje im się, że będą skrytykowane czy wyśmiane za przejawianie takich emocji. Zapewniamy Pana o naszym zrozumieniu i wsparciu.

Jeśli stresujące sytuacje nie przekraczają określonego poziomu intensywności, zwykle potrafimy poradzić sobie z towarzyszącymi im emocjami. Po wyczerpującym dniu w pracy sięgamy po przyjemną powieść lub idziemy na długi spacer... i od razu czujemy się lepiej.

Jednakże **napady lęku** są czymś dużo bardziej skomplikowanym. Przyczyna tkwi głęboko w nas. W chwili napięcia w naszych myślach mogą powstawać przerażające wizje tego, co może nam się przytrafić. Gdy zaczynamy im się poddawać, nasz organizm na to reaguje. Poziom adrenaliny momentalnie się podnosi, co wpływa na zachowanie całego ciała. Puls zaczyna skakać, dłonie stają się zimne, oddychamy szybko, oblewa nas zimny pot. Możemy nawet czuć się tak, jakbyśmy umierali, co staje się prawdziwym olejem napędowym dla naszych emocji.



[Evangelia Jana 16:33](#)