

dr Linnea Passaler

UKŁAD NERWOWY POD KONTR



LA?

*5 kroków do życia
bez napięcia, stresu,
lęku i przytłoczenia*



dr Linnea Passaler

UKŁAD NERWOWY POD KONTROLĄ

*5 kroków do życia
bez napięcia, stresu,
lęku i przytłoczenia*

Przełożył Marcin Maśłowski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Heal Your Nervous System:

The 5-Stage Plan to Reverse Nervous System Dysregulation

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Katarzyna Rogowska (katarzyna-rogowska.pl)

Korekta tekstu i indeksu: Małgorzata Denys

Projekt wnętrza: *tabula rasa* graphic design

Ilustracje: Mattie Wells

Projekt okładki: Adelina Sandecka

Zdjęcie na okładce: © rost9, © Juicy Studios LTD / Stock.Adobe.com

Wyklejka: © Rakesh / Stock.Adobe.com

DTP: pagegraph.pl

Copyright © 2024 Quarto Publishing Group USA Inc.

Text © 2024 Linnea Passaler

Copyright © 2026 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Marcin Masłowski, 2026

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2026

ISBN 978-83-8417-358-9

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl



SPIS TREŚCI

Przewodnik po regulacji układu nerwowego – jak może ci pomóc ta książka	9
Rozdział 1	
Brakujący element uzdrawiającej podróży – rozregulowany układ nerwowy	15
Rozdział 2	
Przejście od szybkich napraw do długoterminowych rozwiązań – Cztery Filary Zdrowia Układu Nerwowego	29
Rozdział 3	
Wrażliwość układu nerwowego i jej rola w drodze do uzdrowienia	46
Rozdział 4	
Punkt krytyczny – jak stres i strach prowadzą do rozregulowania układu nerwowego	62
Rozdział 5	
Pięcioletni Plan Regulacji Układu Nerwowego	81
Rozdział 6	
Struktura wsparcia układu nerwowego	97
Rozdział 7	
Etap 1. Świadomość – rozpoznawanie wzorców układu nerwowego	125

Rozdział 8

Etap 2. Regulacja – budowanie poczucia sprawczości poprzez cielesne bezpieczeństwo	145
---	-----

Rozdział 9

Etap 3. Odnowa – odbudowa elastyczności układu nerwowego	172
--	-----

Rozdział 10

Etap 4. Połączenie – naprawa więzi i rozwijanie poczucia wspólnoty	206
--	-----

Rozdział 11

Etap 5. Ekspansja – zwiększanie swoich możliwości	238
---	-----

Rozdział 12

Łączenie kropek – nieustanna praktyka budowania spójnej narracji życiowej	260
--	-----

Rozdział 13

Rozwijaj się jak paproć – adaptacja w obliczu wyzwań i inspirowanie innych	280
---	-----

Epilog	287
--------------	-----

O autorce	291
-----------------	-----

Podziękowania	293
---------------------	-----

Bibliografia	299
--------------------	-----

Indeks	323
--------------	-----

PRZEWODNIK PO REGULACJI UKŁADU NERWOWEGO – JAK MOŻE CI POMÓC TA KSIĄŻKA

Czy trudno jest ci czasem zorientować się w tym, co dzieje się w twoim ciele? Być może zostałeś uwięziona w pętli lęku, wyczerpania i innych niezrozumiałych objawów i nie wiesz, jak znaleźć ulgę. Najwyraźniej twój organizm nie radzi sobie tak dobrze, jak by mógł. Nie wiesz, dlaczego tak się dzieje, i nikt nie potrafi ci dać prostego i pełnego wyjaśnienia, o co tak naprawdę chodzi. Co gorsza, nie możesz znaleźć rozwiązań, które pomogłyby ci poczuć się lepiej.

Ja też byłam zagubiona w takim samym chaosie, aż niespodziewanie pewnego dnia w mojej skrzynce odbiorczej pojawił się e-mail, który wszystko zmienił.

Czułam, że tracę kontrolę nad własnym życiem i nie miałam pojęcia, co robić. Moje zdrowie fizyczne podupadało. Na mojej skórze pojawiły się pierwsze oznaki trądziku różowatego w postaci wysypki. Odczuwałam ciągły ból brzucha, który później przerodził się w pełnoobjawowy zespół jelita drażliwego.

Mój stan emocjonalny był jeszcze gorszy – pojawiły się oznaki wysoko funkcjonującego lęku, uczucie pieczenia w żołądku, ucisk w klatce piersiowej i ciągły strach. Zajmowałam się w tym czasie chirurgią stomatologiczną i byłam szefową cyfrowego start-upu, który działał w branży zdrowotnej, więc łatwo było odrzucić to, co czułam, jako naturalny stres związany z pracą. Mimo to w głębi duszy wiedziałam, że chodzi o coś więcej. Pewnego dnia, w drodze na kolejne spotkanie wyszłam z metra i ruszyłam w kierunku pustej kładki dla pieszych. Było szare zimowe popołudnie i zbliżał się deszcz. Dosłownie wszystko, także cały mój świat wewnętrzny, wydawało się nudne i pozbawione życia.

Właśnie w tym momencie sprawdziłam telefon i zobaczyłam nowy e-mail w skrzynce odbiorczej. Ta wiadomość miała wszystko zmienić. Informowała o wpisie na blogu Jerry'ego Colonnego, współzałożyciela firmy coachingowej Reboot, przedstawiającym pewną historię z życia Milarepy, buddyjskiego mistrza, który uczy stawiać czoła swoim demonom, zamiast je odpędzać.

Pewnego dnia Milarepa wyszedł ze swojej jaskini na szczycie góry, aby zbierać drewna na opał. Gdy wrócił, czekała go wyjątkowa niemiła niespodzianka – jego schronienie opanowała banda przerażających demonów. Zpełniony gniewem i strachem, Milarepa natychmiast zaczął je przeganiać. Nie robiło to jednak na nich większego wrażenia i wydawało się, że mają zamiar na stałe osiąść w jego jaskini.

Milarepa, widząc, że jego działania nie przynoszą skutku, postanowił spróbować czegoś innego. Skoro demony nie pozwalają się przegonić, może posłuchają jego duchowych nauk i odejdą. Mędrzec usiadł więc na skale i zaczął opowiadać im o dobroci, współczuciu i ciągle zmieniającej się naturze życia. Po chwili zamilkł i spojrzął na demony. Wbijały w niego oczy, ale żaden nie chciał odejść ani się poddać.

W tym momencie Milarepa uświadomił sobie, że skoro demony nie chcą zniknąć, być może musi się od nich czegoś nauczyć. Spojrzął głęboko w oczy każdego demona, ukłonił się i powiedział: „Wygląda na to, że przez jakiś czas będziemy tu razem. Jestem gotów nauczyć się od was wszystkiego, czego chcecie mnie nauczyć”.

Nagle wszystkie demony – z wyjątkiem jednego, największego i najbardziej przerażającego – znikły. Milarepa odważnie podszedł do demona. Powiedział: „Zjedz mnie, jeśli chcesz” i włożył głowę do jego paszczy. Przerazająca bestia ukłoniła się przed nim i natychmiast znikła.

Moje życie było pełne wewnętrznych demonów, podobnie jak jaskinia Milarepy. Im bardziej z nimi walczyłam, tym wydawały się silniejsze. Gdy czytałam historię Milarepy, zdałam sobie sprawę, że muszę zmienić swoje podejście. Zamiast próbować wypędzić moje wewnętrzne demony, musiałam nauczyć się akceptować te części siebie, których tak naprawdę nie lubiłam lub nie rozumiałam.

Zastanawiałam się, co by się stało, gdybym zamiast walczyć z moimi demonami, wyszła poza swoje mechanizmy obronne i pokornie je zaakceptowała? Czy demony pomogłyby mi zrozumieć, skąd bierze się mój lęk, wypalenie

i objawy fizyczne? Podjęłam wobec siebie zobowiązanie – postanowiłam przestać uciekać albo próbować wszystko naprawiać, a zamiast tego zaczęłam uznawać i akceptować te części siebie, których się obawiałam. Zamiast próbować wyeliminować swoje demony, zaczęłam podchodzić do nich i mówić: „Zjedzcie mnie, jeśli chcecie”. Ta zmiana perspektywy, ten akt odwagi i akceptacji były pierwszym krokiem w kierunku uzdrowienia mojego rozregulowanego układu nerwowego.

Był to tylko jeden z wielu kroków w podróży, która okazała się długa i pełna wyzwań. Z czasem doprowadziła mnie do lepszego zdrowia i większego spokoju umysłu, a ostatecznie zmieniała się w misję pomagania innym ludziom zmagającym się z podobnymi problemami. Dzięki temu powstała społeczność osób, które odbywają podobną podróż ku zdrowiu, opierającą się na kompleksowym podejściu do układu nerwowego, które ja i wiele innych osób uznaliśmy za skuteczne. Nazwałam ją Heal Your Nervous System.

Obecnie wiele osób z naszej społeczności na całym świecie odważnie stawia czoła swoim osobistym demonom i leczy stan rozregulowania układu nerwowego. Odkrywają, że to podejście nie tylko pomaga złagodzić objawy, które ich trapią, ale także otwiera drogę do bardziej satysfakcjonującego życia.

Po latach pracy nad regulacją układu nerwowego mogę z czystym sumieniem powiedzieć, że poznałam tysiące osób w społeczności Heal Your Nervous System, które od chronicznego lęku, wyczerpania, wypalenia i przytłoczenia przeszły do poczucia spokoju, pewności siebie, odporności i energii. Gdy ich układ nerwowy zaczyna się lepiej regulować, stopniowo czują większy spokój wobec siebie i otaczających je osób, a także pewność siebie i zdolność do radzenia sobie ze stresorami, które są nieodłączną częścią życia. Często zaczynają też spontanicznie odczuwać motywację do pomagania innym. Co więcej, osoby, które poradziły sobie z rozregulowaniem układu nerwowego, odkryły, że wiele z ich objawów fizycznych – takich jak choroby autoimmunologiczne, zespół jelita drażliwego, trądzik różowaty i chroniczne zmęczenie – osłabło i nie powoduje już znaczących zakłóceń w ich życiu.

Wiele osób, które odkryły naszą społeczność, ma długą listę bolesnych objawów, do których tradycyjny system medyczny nie podchodzi odpowiednio. Niektórzy tkwią nieustannie w stanie wysokiej aktywacji. Ciągłe odczuwają podskórny lęk, zamartwiają się i mają trudności ze skupieniem się na czymkolwiek. Inni utknęli w chronicznym stanie niskiego poziomu energii, w którym

trudno jest im w cokolwiek się zaangażować, jakby ich życie miało bez większego poczucia celu i sensu. Jeszcze inni trafiają do nas po zdiagnozowaniu chorób fizycznych, takich jak choroby autoimmunologiczne, zespół jelita drażliwego, zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej i trądzik różowaty.

Mimo że do kontaktu z nami skłaniają ludzi różne objawy i diagnozy, wszystkie mają coś wspólnego. U ich podstaw leży jedna przyczyna – rozregulowany układ nerwowy, który utracił zdolność elastycznego reagowania na czynniki stresogenne.

Napisałam tę książkę, aby przedstawić skuteczne i praktyczne wskazówki, które można wykorzystać do leczenia układu nerwowego, złagodzenia wielu objawów oraz odzyskania poczucia sprawczości, rezyliencji i witalności.

Oferuję tu rozwiązania, które są oparte na wiedzy naukowej i zaprojektowane tak, aby działały w synergii z leczeniem medycznym, a nie je zastępowały. Dzielę się całym bogactwem doświadczeń, które zebrał nasz zespół specjalistów w *Heal Your Nervous System*, aby pomóc tysiącom ludzi skutecznie leczyć i cofać objawy związane z rozregulowanym układem nerwowym.

W rozdziałach od 1 do 4 wspólnie wyjaśnimy sobie, co oznacza rozregulowanie układu nerwowego i jak ocenić jego stan. Podejście do leczenia przedstawione w tej książce jest odmienne i bardziej kompleksowe niż te, z którymi mogłaś się spotkać wcześniej. Wyjaśniam dalej, dlaczego tak szeroka i dogłębna strategia jest niezbędna do leczenia rozregulowania układu nerwowego, a następnie przedstawiam ramy kompleksowego podejścia, które nazywamy Czterema Filarami Zdrowia Układu Nerwowego. Dowiesz się, jakie główne czynniki mogły przyczynić się do rozregulowania twojego układu nerwowego i jak możesz je wykorzystać, aby to odwrócić. Poznasz wyjątkową wrażliwość tego układu, mechanizm wrodzonej reakcji na stres i system, który odpowiada za odczuwanie strachu. Być może poczujesz chęć, aby jak najszybciej przejść bezpośrednio do wdrażania rozwiązań, ale zrozumienie zasad funkcjonowania układu nerwowego jest kluczowe, aby ruszyć naprzód. Pozwala dokładnie zrozumieć każdy etap procesu leczenia, co toruje drogę do bardziej płynnych i efektywnych postępów.

Następnie, w rozdziałach od 5 do 11 wskażę ci prostą ścieżkę w kierunku uzdrowienia rozregulowanego układu nerwowego, którą nazywamy Pięcioletowym Planem. Układowi nerwowemu może pomóc wiele praktyk, ale powinny być one wdrażane w odpowiednim momencie, bo inaczej mogą być

nieskuteczne, nieefektywne, a nawet szkodliwe. Odkryłam, że przestrzeganie określonej sekwencji pomaga uzyskać lepsze wyniki w krótszym czasie.

1. Na etapie pierwszym, Świadomości – wykorzystasz to, czego się nauczyłaś, aby rozpoznać, co dzieje się w każdej chwili w twoim układzie nerwowym.
2. Na etapie drugim, Regulacji – nauczysz się szybkich interwencji opartych na ciele, aby zmienić to, jak się czujesz w danej chwili, i przejść do stanu odprężenia. Wiele osób uważa, że ten etap umożliwia im odzyskanie poczucia kontroli nad swoim ciałem i uczuciami, co przynosi dużą ulgę i poczucie swobody.
3. Na etapie trzecim, Odnowy – skupiamy się na zrozumieniu i stawieniu czoła pierwotnym przyczynom rozregulowania. Pokażę ci, jak zmienić najbardziej fundamentalne wzorce, które zakłócają regulację układu nerwowego.
4. Na etapie czwartym, Połączenia – gdy układ nerwowy jest już bardziej uregulowany, nadchodzi czas, aby pomóc mu się rozwinąć. Dobrze funkcjonujący układ nerwowy pozwala nam nawiązać głębszy kontakt z innymi ludźmi, naturą i poczuciem piękna i celu. Na tym etapie poprowadzę cię w kierunku rozwijania głębokiego poczucia więzi z innymi ludźmi i otaczającym cię światem.
5. Na piątym i ostatnim etapie, Ekspansji – przedstawię ci możliwości wykorzystania uregulowanego układu nerwowego. Pokażę ci, jak celowo wykorzystywać stres wraz z doświadczeniami zachwyty, aby zwiększyć swoją witalność i zdolność do odczuwania intensywnych emocji.

Rozdziały 12 i 13 podsumowują całość. Dołożyłam wszelkich starań, aby niniejsza książka była pomocna i łatwa w użyciu. To moja próba uporządkowania jasnych, konkretnych wskazówek, które sama chciałabym mieć w trakcie własnej podróży do uzdrowienia – wskazówek, na których codziennie polegają niezliczone osoby w naszej społeczności i poza nią. Mam szczerą nadzieję, że moja książka może dać ci to samo cenne wsparcie.



1

BRAKUJĄCY ELEMENT UZDRAWIAJĄCEJ PODRÓŻY – ROZREGULOWANY UKŁAD NERWOWY

Słyszymy o wielu metodach, dzięki którym możemy wyleczyć nasze objawy – czy to od ulubionego influencera na Instagramie, czy od lekarza specjalisty – ale często brakuje w nich kompleksowego podejścia do podstawowych kwestii, które wywołują cierpienie. Jeśli już przez pewien czas korzystałaś ze współczesnego systemu opieki zdrowotnej, prawdopodobnie zauważyłaś, jak bardzo jest on wyspecjalizowany – jeden lekarz zajmuje się uszami, nosem i gardłem, inny jamą ustną, jeszcze inny trawieniem, a kolejny umysłem. Specjalistyczne podejście do leczenia ma swoje zalety, jednak pozostawia niewiele miejsca na zrozumienie, że wiele objawów ma wspólną przyczynę – niezależnie od tego, czy pojawiają się w twoich uczuciach i zachowaniach, czy w określonych częściach ciała. Może to sprawić, że zaczniesz zajmować się każdym objawem z osobna, ale przegapisz znacznie poważniejszy problem. To tak jak obrywanie samych liści chwastów w ogrodzie bez wrywania korzeni – chwasty szybko odrastają.

Twoimi problemami mogą być na przykład:

- lęk (o własne zdrowie, lęk wysoko funkcjonujący, lęk społeczny i inne),
- choroby autoimmunologiczne,

- wypalenie zawodowe,
- zespół przewlekłego zmęczenia i fibromialgia,
- przewlekły ból,
- depersonalizacja, derealizacja i dysocjacja,
- ekstremalna wrażliwość i przeciążenie sensoryczne,
- funkcjonalne zaburzenia neurologiczne,
- bezsenność i lęk przed snem,
- zespół jelita drażliwego,
- niewyjaśnione nadwrażliwości pokarmowe lub na substancje chemiczne,
- napięcie szyi i ramion,
- ataki paniki, fobie,
- zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej,
- zespoły powirusowe, takie jak długi covid,
- trądzik różowaty, egzema, pokrzywka i inne choroby skóry związane ze stresem,
- problemy jelitowe związane ze stresem i lękiem (nudności, wymioty, zaparcia),
- wypadanie włosów związane ze stresem,
- ból stawu skroniowo-żuchwowego i zaciskanie szczęki,
- inne przewlekłe schorzenia umysłu i ciała.

W przypadku wielu różnych problemów – od złego codziennego ogólnego samopoczucia i braku motywacji po zespół jelita drażliwego i chroniczne zmęczenie – podstawową kwestią, która prowadzi do rozwoju konkretnego zespołu objawów, jest rozregulowanie układu nerwowego.

RÓŻNICA MIĘDZY REGULACJĄ A ROZREGULOWANIEM

Układ nerwowy to skomplikowana sieć nerwów i komórek, które odpowiadają za komunikację ze wszystkimi innymi układami organizmu, decydująca, jak mają reagować na różne sytuacje. Wyobraź sobie, że właśnie się obudziłaś, sprawdzasz telefon i nagle zdajesz sobie sprawę, że budzik się nie włączył. Uświadamiasz sobie, że musisz pędzić do pracy, bo inaczej się spóźnisz. Twój układ nerwowy niemal natychmiast integruje wszystkie te informacje i informuje pozostałe układy ciała, jak mają zareagować. Wysyła hormony stresu do

jelit i układu odpornościowego, aby wstrzymały swoją aktywność, ponieważ potrzebujesz całej dostępnej energii, żeby zdążyć do pracy. Sygnalizuje sercu, by biło szybciej, a wątrobie i mięśniom, by pobierały więcej paliwa i przygotowały komórki do produkcji większej ilości energii, żebyś mogła szybko się poruszać. Mówi twoim procesom myślowym, aby skupiły się na szybkim przygotowaniu się, a być może także rozwiązaniu problemu z alarmem, żeby się więcej nie powtórzył. Może także zmienić twój nastrój i zwiększyć poczucie pilności, abyś nie zapomniała, że się spieszysz, i nie zaczęła przewijać Instagrama lub dzwonić do matki na krótką pogawędkę.

Niezależnie od tego, czy spieszysz się do pracy, relaksujesz z partnerem, czy głęboko śpisz, twój układ nerwowy nieustannie pobiera informacje z otaczającego cię środowiska i komunikuje się ze wszystkimi innymi układami organizmu. Funkcjonowanie tych wszystkich układów – trawiennego, hormonalnego, odpornościowego i innych – jest zależne od układu nerwowego. Jeśli więc straci on równowagę, może to wpłynąć na wiele różnych aspektów zdrowia.

Układ nerwowy odgrywa niezwykle ważną rolę w ogólnych kwestiach zdrowia i łatwo sobie wyobrazić, że stresujące sytuacje mogą być dla niego szkodliwe. Mimo to nie muszą być one zasadniczym problemem, a nawet mogą działać korzystnie. Gdy układ nerwowy jest uregulowany, reaguje na stres odpowiednio, a stresujące okoliczności nie stają się źródłem problemów zdrowotnych.

Podobnie jak elastyczny liść paproci, który łatwo ugina się pod wpływem nacisku, ale równie szybko może odgiąć się z powrotem, uregulowany układ nerwowy może stosunkowo szybko powrócić do spokojnego stanu wyjściowego po stresie. Ta elastyczność pozwala mu radzić sobie ze stresorami bez przytłoczenia lub rozregulowania, co pozwala wszystkim innym układom płynnie funkcjonować.

Uregulowany układ nerwowy może skutecznie reagować na wszystkie stresory – od krótkotrwałych i ostrych, takich jak nagły głośny hałas, po długotrwałe czynniki stresujące, jak zbyt duże obciążenie pracą. Może z taką samą elastycznością reagować zarówno na stresory emocjonalne, na przykład trudne rozstanie, jak i fizyczne, na przykład infekcje wirusowe. Zwiększa intensywność reakcji stresowej, dopóki nie minie działanie stresora, a następnie ją zmniejsza do wyjściowego stanu naturalnego odprężenia.

Z innej strony rozregulowany układ nerwowy traci naturalną elastyczność reakcji. Może wówczas zbyt długo pozostawać w stanie chronicznej aktywacji,

a zbyt krótko w stanie odpoczynku i regeneracji. W związku z tym możesz przez cały czas czuć niepokój, jakby ciągle coś było nie tak i jakbyś nigdy nie mogła się w pełni odprężyć. Możesz również utknąć w stanie wypalenia lub zamknięcia, w którym czujesz się wyczerpana, przygnębiona lub tak, jakby nic tak naprawdę nie miało znaczenia. Rozregulowany układ nerwowy często cyklicznie przechodzi między tymi stanami, a ty czujesz się, jakbyś była uwięziona w pętli lęku i wyczerpania.

Z biegiem czasu rozregulowany układ nerwowy może prowadzić do kumulacji problemów w innych układach organizmu. Uregulowany układ nerwowy funkcjonuje przez jakiś czas w stanie wyższego stresu, a następnie powraca do wyjściowego stanu niższego stresu. Natomiast rozregulowany układ nerwowy zatrzymuje się w stanie wysokiego stresu i nie może powrócić do stanu wyjściowego. Wiele ważnych procesów, które odpowiadają za zdrowie wszystkich części ciała, zachodzi po powrocie do stanu niższego stresu. W stanach bardzo niskiego stresu – na przykład głębokiego snu – uszkodzone komórki są naprawiane lub zastępowane nowymi, mózg pozbywa się odpadów, a układ odpornościowy poluje na bakterie. Jeśli układ nerwowy jest rozregulowany i zatrzymuje się w stanie wysokiego poziomu reakcji stresowej, organizm nie ma wystarczająco dużo czasu na przeprowadzenie ważnych procesów naprawczych.

Uszkodzenia nawarstwiające się w układzie nerwowym są bardzo podobne do tych, które gromadzą się, gdy nie masz czasu zajmować się pracami domowymi i konserwacją wyposażenia. Czasami jesteś po prostu zbyt zajęta, aby wynieść śmieci, posprzątać albo zadzwonić do hydraulika, żeby wymienił nieszczelną rurę. W porządku – wyniesienie śmieci jest najpilniejsze, więc zrób to od razu, a wezwanie hydraulika możesz odłożyć do następnego weekendu. Jeśli jednak taki schemat będzie powtarzał się każdego tygodnia, nieszczelna rura stanie się poważnym problemem. Wyciek będzie się zwiększał, a w końcu kałuża na podłodze stanie się przyczyną gnicia podłogi i rozwoju pleśni. Podobnie – gdy układ nerwowy jest rozregulowany, ciało nie ma czasu na wykonanie wszystkich niezbędnych czynności konserwacyjnych i naprawczych, co ostatecznie prowadzi do rozwoju chorób.

Twoje ciało ma naturalną odporność i elastyczność. Nie musi funkcjonować idealnie przez cały czas, aby zachować dobre zdrowie. Jeśli jednak rozregulowanie układu nerwowego trwa zbyt długo, nagromadzone szkody ostatecznie

doprowadzą do rozwoju takich problemów, jak lęk, depresja, wypalenie i przewlekłe choroby.

W tej książce pokażę ci, jak leczyć rozregulowanie i ponownie regulować układ nerwowy za pomocą ustrukturyzowanego, pięcioetapowego planu. Postępując zgodnie z nim, przywrócisz elastyczność reakcji swojego układu nerwowego, co pozwoli ci znacznie łatwiej i z większą swobodą reagować na stresory. Co więcej, gdy przywrócisz regulację układu nerwowego, twoje ciało będzie mogło spędzać więcej czasu w stanach głębokiego odpoczynku, aby naprawić wszelkie uszkodzenia, które nagromadziły się w poszczególnych układach organizmu. Może to znacznie złagodzić przewlekłe dolegliwości oraz przywrócić ci dobry nastrój i energię. W końcu będziesz w stanie powrócić do stanu regulacji.

Regulacja układu nerwowego nie zastępuje pracy z lekarzem w celu leczenia jakichkolwiek chorób. Kiedy mój układ nerwowy był rozregulowany, jednym z głównych objawów fizycznych była choroba skóry nazywana trądzikiem różowatym. Rozwinęła się, ponieważ mój układ nerwowy był rozregulowany. Absolutnie niezbędne było więc znalezienie dobrego lekarza, który mógł mnie wyleczyć, zalecając terapie, które byłyby kluczowe w opanowaniu objawów. Gdybym jednak nie wyleczyła także rozregulowanego układu nerwowego, trądzik różowaty mógłby powrócić lub pojawiłby się jakiś nowy objaw. Jeśli rozregulowanie układu nerwowego jest podstawową przyczyną objawów, to ich zwykle leczenie bez wyeliminowania przyczyny nie przyniesie długotrwałej ulgi.

Następnym krokiem jest zrozumienie, w jakim stopniu rozregulowanie układu nerwowego może wpływać na nasze zdrowie i objawy. Możesz być zaskoczona, że wiele rzeczy, które dotychczas uważałaś za nieodłączną część siebie, jest w rzeczywistości objawami rozregulowania układu nerwowego i wcale nie muszą przysparzać ci zmartwień.


CZY TWÓJ UKŁAD NERWOWY JEST ROZREGULOWANY?

Jak na razie nie ma jeszcze dobrych, kompleksowych metod diagnozowania rozregulowania, które zostałyby potwierdzone badaniami naukowymi. Ponadto żaden test ani samoocena nie są w stanie w pełni oddać twojej osobowości ani idealnie zobrazować obecnej sytuacji. Mimo to odpowiednia diagnoza

może pomóc ci dowiedzieć się nieco więcej na temat tego, co dzieje się w twoim wnętrzu. Nie może co prawda pokazać ci wszystkiego, a sytuacja może zmieniać się z dnia na dzień, jednak taka ocena może być bardzo przydatna, aby dowiedzieć się, co się z tobą dzieje w danej chwili.

Aby pomóc ci ocenić poziom rozregulowania układu nerwowego, stworzyłam specjalne narzędzie samooceny (patrz poniżej). Pomoże ci ono zrozumieć, w jakim stopniu rozregulowanie układu nerwowego wpływa na twoje życie. To narzędzie łączy elementy innych, zweryfikowanych metod oceny, aby dać ci ogólne poczucie tego, jak bardzo rozregulowanie układu nerwowego może wpływać na twoje zdrowie. Potraktuj to jak diagnozę stanu wyjściowego, która wskazuje, jaki jest twój stan w tym momencie, na początku twojej uzdrawiającej podróży.

Aby skorzystać z tego, a także innych narzędzi do samooceny, które dadzą ci pełniejszy obraz stanu twojego układu nerwowego, przejdź do sekcji źródeł on-line dla tej książki pod adresem <https://healyournervoussystem.com/book>.



ZRÓB TO!

OCENA UKŁADU NERWOWEGO

Aby przeprowadzić tę ocenę, weź długopis i kartkę papieru lub utwórz notatkę w telefonie. Oceń każdy z poniższych sześciu elementów, jak bardzo wpływa na twoje życie, w skali od 1 do 5 (gdzie 1 oznacza, że w ogóle nie wpływa, 3 – że wpływa na twoje życie w umiarkowanym stopniu, a 5 – że wpływa w znacznym stopniu).

1. Poczucie przytłoczenia _____
2. Odczuwanie irytacji, złości, frustracji _____
3. Problemy ze snem: z zasypianiem, budzeniem się w nocy, spaniem zbyt krótko lub zbyt długo _____
4. Uczucie zwiększonej czujności, lęk _____
5. Uczucie dysocjacji lub emocjonalnego odłączenia _____
6. Trudności z utrzymaniem trwałych i satysfakcjonujących relacji _____

Oceń każdy z poniższych ośmiu elementów, jak bardzo cię stresuje ze względu na twoją wrażliwość na niego. Użyj tej samej skali od 1 do 5 (gdzie 1 oznacza, że nie ma żadnego wpływu na twoje życie, 3 – że ma umiarkowany, a 5 – że ma duży wpływ).

7. Dźwięki _____
8. Zapachy _____
9. Odczuwanie gorąca lub zimna _____
10. Określona konsystencja żywności _____
11. Kremy lub balsamy nakładane na skórę _____
12. Światła, kontrasty, odbicia _____
13. Dotykание ziemi, kleju lub farby _____
14. Topy z golfem, obcisłe ubrania lub paski, elastyczne
wszywane paski, materiały i metki w ubraniach _____

Używając tej samej skali od 1 do 5, oceń każdy z poniższych siedmiu elementów, jak bardzo dotyczy ciebie.

15. Ból mięśni w okolicy szyi i ramion _____
16. Ból pleców _____
17. Bóle głowy _____
18. Napięte szczęki, zaciśnięte zęby _____
19. Przewlekły ból _____
20. Choroby skóry _____
21. Drażliwe jelita, problemy żołądkowe _____

Teraz zsumuj wyniki _____

Interpretacja wyników

Łagodne rozregulowanie: poniżej 34

Jeśli twój wynik jest niższy niż 34, twój układ nerwowy może być uregulowany lub tylko lekko rozregulowany. W tym drugim przypadku możesz zauważyć, że twój poziom energii nie jest zrównoważony przez cały dzień lub możesz mieć problemy z przespaniem całej nocy, a zwłaszcza z uzyskaniem wystarczającej ilości głębokiego snu. Łagodne rozregulowanie będzie się objawiać u każdego inaczej, ale możesz doświadczać typowych objawów fizycznych, takich jak

okresowe trudności z trawieniem albo zaciskanie szczęki lub zgrzytanie zębami w nocy. Twój umysł może być nadmiernie pobudzony, nawet gdy próbujesz się odprężyć. Łatwo też ulegasz frustracji lub poczuciu odłączenia.

Ogólnie rzecz biorąc, prawdopodobnie funkcjonujesz całkiem nieźle. Możesz czuć się dość podobnie jak inne osoby wokół, ponieważ łagodne rozregulowanie jest niezwykle powszechne we współczesnym społeczeństwie.

Krótkie okresy stresu nie świadczą o rozregulowaniu. To całkowicie naturalne, że uregulowany układ nerwowy ich doświadcza. Jeśli objawy trwają tylko przez kilka dni lub tygodni, a czasami nawet przez kilka miesięcy, i nie powodują poważnego cierpienia, twój układ nerwowy może być po prostu w tymczasowym stanie wysokiego stresu, ale nie jest rozregulowany. Gdy intensywny okres minie, układ nerwowy naturalnie powraca do stanu odprężenia, a ciało jest w stanie naprawić wszelkie krótkoterminowe szkody powstałe w tym czasie.

Jeśli jednak objawy trwają dłużej niż kilka tygodni lub miesięcy, twój układ nerwowy jest prawdopodobnie lekko rozregulowany. Nawet jeśli czujesz, że objawy są w tym momencie stosunkowo łatwe do opanowania, rozregulowanie będzie narastać, jeśli nie podejmiesz działań w celu ponownej regulacji układu nerwowego. To idealny moment na skorzystanie z tej książki i rozpoczęcie Pięcioetapowego Planu Regulacji Układu Nerwowego w celu złagodzenia objawów, rozpoczęcia leczenia szkód, które mogą nasilać rozregulowanie, i zapobiegania nawarstwianiu się dalszych.

Umiarkowane rozregulowanie: 34 do 67

Jeśli twój wynik mieści się w przedziale od 34 do 67, twój układ nerwowy prawdopodobnie jest rozregulowany w stopniu umiarkowanym. Objawy u każdego wyglądają inaczej, ale bardzo często osoby w takim stanie mają trudności z zasypianiem lub utrzymaniem snu, a następnie czują się zmęczone i niespokojne w ciągu dnia. Poruszanie się po swoim emocjonalnym krajobrazie może być trudne i często wydaje się, że dzieje się zbyt wiele. Możesz czuć się przytłoczona stresorami i potrzebować dużo czasu spędzanego w samotności lub z osobami, które pomagają ci czuć się bezpiecznie, aby przetrwać każdy kolejny dzień.

U osób z umiarkowanym rozregulowaniem powszechne są objawy fizyczne, takie jak stany zapalne i napięcia w ciele. Możesz odczuwać przewlekły ból części ciała, w których utrzymuje się napięcie, na przykład w ramionach lub

plecach. Na tym poziomie rozregulowania stan zapalny może przyczynić się do wystąpienia jednego lub większej liczby możliwych do zdiagnozowania schorzeń, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, zespół jelita drażliwego czy depresja. Ponadto możesz zauważyć, że niektóre bodźce sensoryczne, takie jak głośne dźwięki lub jasne światła, są dla Ciebie wyjątkowo stresujące lub nieprzyjemne.

Jeśli cierpisz na umiarkowane rozregulowanie układu nerwowego, ta książka może Ci pomóc. Dowiesz się, jak do tego doszło i jak możesz pracować nad swoją wrażliwością, aby stała się źródłem radości, a nie słabością. Pięcioetapowy Plan Regulacji Układu Nerwowego pomoże Ci odnaleźć nowy stan wyjściowy, w którym będziesz mogła wreszcie się odprężyć i leczyć.

Znaczne rozregulowanie: powyżej 67

Jeśli Twój wynik przekracza 67, możesz mieć układ nerwowy rozregulowany w znacznym stopniu. Przetrawianie każdego kolejnego dnia wymaga od Ciebie prawdopodobnie ogromnego wysiłku, a wykonywanie prostych, codziennych zadań może często wydawać się problemem nie do pokonania. Możesz mieć jedno lub kilka schorzeń i korzystać z pomocy lekarzy lub terapeutów, aby zająć się różnymi aspektami swojego zdrowia. Być może przez wiele lat lub nawet przez większość swojego życia walczysz, aby w końcu poczuć się dobrze.

Dobry sen może być rzadki lub w ogóle nie występować. Często czujesz się przytłoczona rzeczami, które wydają się nie stanowić problemu dla innych ludzi, a kiedy nie jesteś przytłoczona, możesz popadać w zły nastrój lub czuć się odrętwiała czy zdysocjowana. Co więcej, Twój układ nerwowy może przestawić się na tryb obrony sensorycznej, a wiele różnych bodźców sensorycznych może zwiększać poczucie stresu lub zagrożenia. Niektóre rodzaje światła, głośne lub irytujące dźwięki i pewne faktury powierzchni stanowią dodatkowe obciążenie dla układu nerwowego i sprawiają, że czujesz się jeszcze gorzej.

Jeśli Twój układ nerwowy jest rozregulowany w znacznym stopniu, możesz poważnie cierpieć. Napisałam tę książkę, aby Ci pomóc. Twoja podróż do uzdrowienia może wydawać Ci się przytłaczająca, więc działaj powoli, krok po kroku. W następnych rozdziałach pomogę Ci zrozumieć, jak działa Twoja wrażliwość, aby mogła stać się dla Ciebie sprzymierzeńcem w życiu i na Twojej drodze do uzdrowienia. Poznasz wiedzę naukową, która tłumaczy, jak znalazłaś się w tym stanie i dlaczego w przeszłości próby leczenia nie działały.

Co najważniejsze, przeprowadzę cię przez Pięcioetapowy Plan Regulacji Układu Nerwowego, dzięki któremu cierpienie stanie się przeszłością. Będziesz mogła poczuć się pewniej w swoim ciele, a także odzyskać zdrowie i naturalne dary, które masz do zaoferowania innym.

JAK ROZREGULOWANIE OBJAWIA SIĘ U CIEBIE

Samoocena rozregulowania układu nerwowego, którą właśnie zrobiłaś, dzieli się na trzy obszary życia, w których najprawdopodobniej pojawią się objawy rozregulowania: emocjonalny, sensoryczny i fizyczny. Objawy wyglądają inaczej u każdej osoby, a ocena wyników w każdej sekcji może dać ci wgląd, jak twoje ciało reaguje na rozregulowanie i w jakim obszarze w największym stopniu manifestują się objawy. Niektóre osoby mają wyższe wyniki tylko w jednym lub dwóch obszarach, natomiast inne we wszystkich trzech.

Sposób, w jaki objawy mogą manifestować się w obszarze emocjonalnym, obejmuje regularne uczucie przytłoczenia, dysocjacji oraz wrażenie, że umysł pędzi i nie chce się wyłączyć, gdy próbujesz się odprężyć. Obszar emocjonalny jest związany z aspektem wrażliwości zwanym „wysoką reaktywnością”. Rozregulowanie może się tutaj pojawić, jeśli masz wrodzoną tendencję do odczuwania emocji intensywniej niż inni.

Objawy połączone z obszarem sensorycznym, w tym reakcje stresowe na bodźce takie jak określone dźwięki, zapachy, ciepło i zimno, światła i faktury, są związane ze zjawiskiem obronności sensorycznej. W rozdziale 3 pokażę ci, że możesz być naturalnie bardziej wrażliwa niż inni ludzie i może to być korzystne, jeśli twój układ nerwowy jest odpowiednio uregulowany. Jeśli jednak jest rozregulowany, naturalna wrażliwość może spowodować, że przejdzie w tryb obronny i będzie reagować negatywnie na szeroki zakres bodźców.

Objawy związane z obszarem fizycznym, takie jak przewlekły ból, napięcie ramion i szyi, drażliwość jelit i częste bóle głowy, zwykle łączą się ze stanem zapalnym lub napięciem ciała. Możesz zauważyć rozregulowanie w tym obszarze, jeśli czujesz ból z powodu napięcia ramion lub mocno zaciskasz szczęki. Rozregulowanie może się też objawiać stanem zapalnym, który prowadzi do takich objawów, jak problemy z trawieniem i choroby skóry, a nawet do chorób autoimmunologicznych i całego szeregu innych objawów fizycznych.

Podróż każdego z nas będzie wyglądać inaczej w zależności od tego, jak wyglądają konkretne objawy i w których aspektach mamy największe problemy, ale możemy znaleźć ulgę od wszystkich objawów. Gdy będziesz czytać kolejne rozdziały, pamiętaj, w jaki sposób objawia się u ciebie rozregulowanie.

BIOLOGIA ROZREGULOWANIA

Wiele procesów, które zachodzą w organizmie, może przyczyniać się do rozregulowania układu nerwowego. Chociaż jest jeszcze daleko do pełnego naukowego zrozumienia całego obrazu, wiemy, że rolę odgrywa tu kilka najważniejszych czynników:

- Wydajność wytwarzania i wykorzystywania energii przez komórki.
- Wrażliwość układu nerwowego na różne rodzaje bodźców.
- Sposób przechowywania przez mózg informacji o trudnych lub niepokojących doświadczeniach z przeszłości.

Mitochondria: producenci energii w komórkach

Wiele nowych badań naukowych wskazuje, że ważną rolę w regulacji układu nerwowego odgrywa produkcja energii w komórkach. Odpowiedzialne są za nią struktury komórkowe (organella) zwane mitochondriami. Gdy funkcjonują sprawnie, komórki otrzymują potrzebną im energię we właściwym czasie. Kiedy funkcja mitochondriów zostaje zakłócona (na przykład jeśli w komórkach gromadzi się zbyt wiele produktów odpadowych zwanych wolnymi rodnikami), mogą przestać wytwarzać ilość energii wystarczającą dla komórki. Może to wpływać na wszystkie aspekty zdrowia – od nastroju przez hormony po układ odpornościowy.

Wrażliwość układu nerwowego: jak organizm reaguje na bodźce?

Wrażliwość jest kolejnym ważnym czynnikiem, który może wpływać na to, w jaki sposób układ nerwowy ulega rozregulowaniu i do jakich objawów to prowadzi. Badania naukowe nad wrażliwością układu nerwowego wykazały, że obejmuje ona całe spektrum, co oznacza, że wszyscy mamy różną wrażliwości na różne bodźce i doznania. Podobnie jak w przypadku każdego innego aspektu osobowości, większa lub mniejsza wrażliwość ma zarówno zalety, jak i wady.

Jeśli jesteś wysoko wrażliwą osobą, możesz lepiej dostrajać się do uczuć innych i wyczuwać subtelne różnice estetyczne w dziełach plastycznych, muzyce lub literaturze. Wrażliwość może uczynić cię szczególnie dobrą przyjaciółką, skłaniać do aktywności artystycznej lub pracy w innych kreatywnych dziedzinach. Z innej strony jedną z głównych wad wyższej wrażliwości jest większa podatność na rozregulowanie układu nerwowego.

Poznanie poziomu własnej wrażliwości jest ważnym pierwszym krokiem do wykorzystania jej zalet, przy jednoczesnym ograniczeniu wad. W rozdziale 3 wejdziemy głębiej w zrozumienie swojej wrażliwości.

Jak twój mózg jest zaprogramowany do przetwarzania stresu?

Kolejnym krytycznym czynnikiem, który wpływa na rozregulowanie układu nerwowego, jest sposób, w jaki jest on zaprogramowany do przetwarzania stresujących sytuacji. Być może miałaś w swoim życiu wyjątkowo bolesne doświadczenia, które sprawiły, że twój układ nerwowy stał się mniej zdolny do elastycznego reagowania na stres. Być może w dzieciństwie nikt nie nauczył się, jak elastycznie reagować na stresujące sytuacje, a następnie powracać do wyjściowego stanu odprężenia. Obie te sytuacje mogą prowadzić do rozregulowania.

Mimo wszystko układ nerwowy ma niezwykłą moc przekształcania się i leczenia po uszkodzeniach spowodowanych przez stresory. Nieustannie tworzy i reorganizuje połączenia między neuronami – komórkami, z których jest zbudowany. Proces ten nazywany jest neuroplastycznością i chociaż neuronaukowcy dotychczas uważali, że tylko mózgi dzieci są neuroplastyczne, obecnie zgadzają się, że mózg zachowuje tę cechę przez całe życie. Oznacza to, że bez względu na to, jakie doświadczenia miałaś w dzieciństwie lub jakie traumatyczne stresory przyczyniły się do rozregulowania twojego układu nerwowego w dorosłości, zawsze możesz go uregulować.

Aby to sobie wyobrazić, pomyśl o układzie nerwowym jak o masie plastycznej. Masz moc formowania i przekształcania go, aby stworzyć nowe okablowanie. Oczywiście ta zdolność ma swoje ograniczenia: neurony utracone w wyniku uszkodzenia mózgu w przypadku urazu lub udaru nie mogą zostać zastąpione. Układ nerwowy jest jednak w pełni przygotowany, abyś mogła przekształcić ścieżki neuronalne, które prowadzą do rozregulowania, i przywrócić elastyczną reakcję na stres. Pięcioetapowy Plan Regulacji Układu Nerwowego dostarczy ci

wszystkich narzędzi potrzebnych do kształtowania układu nerwowego i przywrócenia jego elastyczności.

EFEKT FLIPPERA

Teraz, gdy rozumiesz już zasady funkcjonowania układu nerwowego i oceniłeś jego stan, następnym krokiem jest ustalenie, co doprowadziło do tego stanu, aby zacząć ten układ leczyć. Gdyby rozregulowanie układu nerwowego przypominało infekcję bakteryjną, można by było po prostu wziąć serię antybiotyków i poczuć się lepiej. Niestety, to nie jest takie proste.

Mitochondria, okablowanie mózgu i wrażliwość łączą się poprzez złożone sieci sprzężenia zwrotnego. Oznacza to, że pewne przyczyny mogą prowadzić do określonych konsekwencji, a one z kolei stają się kolejnymi przyczynami.

Można wyobrazić sobie ten skomplikowany system jako automat do gry – flipper. Mitochondria i okablowanie mózgu działają jak „płetwy”* flippera służące do odbijania kulki, które kierują sygnałami w naszym ciele. Kiedy pracują razem w harmonii, tworzą pętlę sprzężenia zwrotnego, która umożliwia optymalne funkcjonowanie mózgu i ciała – tak jak wtedy, gdy eksperci gry na flipperach używają „płetw” w odpowiedni sposób, aby kulka odpowiednio się odbijała i zbierała punkty.

Kiedy jednak coś w maszynie nie działa prawidłowo – na przykład jedna z „płetw” porusza się z opóźnieniem lub kulka nie odbija się odpowiednio – nawet uderzenia eksperta nie prowadzą kulki do celu. Niewielka różnica wynikająca z wadliwego funkcjonowania maszyny może spowodować, że kulka potoczy się w zupełnie inny sposób i wyląduje w rynnie.

Kiedy coś idzie nie tak z jednym elementem systemu, prędzej czy później wpływa to na inne składowe – układ odpornościowy, jelita, skórę i pozostałe – co prowadzi do rozregulowania i całej kaskady objawów, takich jak stan zapalny lub problemy z regulacją emocji i funkcji organizmu. Ich zdiagnozowanie i leczenie może wydawać się przytłaczające.

Nazywam to „efektem flippera”. Przyczyny pewnych zjawisk są często skomplikowane i prowadzą do konsekwencji, które z kolei stają się kolejnymi

* Właśnie od kształtu bramek w tym automacie pochodzi jego nazwa (w jęz. angielskim słowo *flipper* oznacza płetwę) – przyp. red.

przyczynami, tworząc cykl wydarzeń, jak podczas gry na flipperze. To powód, dla którego wiele osób ma trudności ze zrozumieniem, co dzieje się w ich organizmie i jak to leczyć. Przyczyna i skutek tworzą taką gmatwaninę, że trudno jest się domyślić, od czego zacząć i jak to rozplątać.

Wiele mechanizmów przyczyny i skutku w układach organizmu jak na razie są tajemnicą. Jedno jest jednak jasne – możliwe jest przerwanie pętli rozregulowania za pomocą niewielkich, ale konsekwentnych działań, które poprawiają funkcjonowanie mitochondriów, równoważą trudne aspekty wysokiej wrażliwości i modyfikują okablowanie mózgu, aby lepiej mógł reagować na stresory.

Czasami możliwe jest powiązanie poszczególnych objawów z konkretnym problemem oraz zajęcie się nimi za pomocą prostych i skutecznych metod. Jeśli na przykład lekarz stwierdzi, że brakuje nam którejś witaminy, jej uzupełnienie może pomóc wyleczyć objawy i przywrócić regulację układu nerwowego. W większości przypadków identyfikacja problemu i metod jego rozwiązania jest jednak bardziej skomplikowana.


Wiele praktyk opisanych w tej książce ma na celu zajęcie się czynnikami biologicznymi, które mogą odgrywać ważną rolę w kwestiach rozregulowania – takimi jak dysfunkcje mitochondriów, poziom wrażliwości i okablowanie mózgu. Wyleczenie rozregulowania układu nerwowego oraz ponowne odkrycie wrodzonej rezyliencji i zdolności do rozwoju wymaga jednak kompleksowych rozwiązań.

W następnym rozdziale przedstawię nową, kompleksową strukturę: Cztery Filary Zdrowia Układu Nerwowego – która obejmuje wszystkie cztery podstawowe obszary zdrowia umysłu i ciała potrzebne, aby układ nerwowy mógł dobrze się rozwijać.




*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)