

SOMATYCZNY KOMPONENT LĘKU

(Hofmann, 2022)

SOMATYCZNY KOMPONENT LĘKU – obejmuje to, co dzieje się w naszym ciele.

Jeżeli poznasz objawy somatyczne i nauczysz się je rozpoznawać – będą dla Ciebie cennym sygnałem, że dopadł Cię lęk i trzeba się sobą zaopiekować.

Jakie odczuwasz objawy somatyczne, gdy dopada Cię lęk?

- uderzenia gorąca
- szybkie bicie serca
- pocenie się
- ścisk w żołądku
- drżenie lub dygotanie
- zaciśnięta szczęka
- mdłości
- ból lub ucisk w klatce piersiowej
- napięciowy ból głowy
- mrowienie lub drganie mięśni
- brak tchu
- roztrzęsienie, podenerwowanie
- zaburzenia układu pokarmowego
- napięcie mięśni
- zmęczenie

