

Panic Self Help Guide

Cyklus CBT

Pochopení mých příznaků

Spouštěč - (např. všimněte si tlukotu mého srdce, všimněte si, že se na mě lidé dívají, uvidíte psa/pavouka)

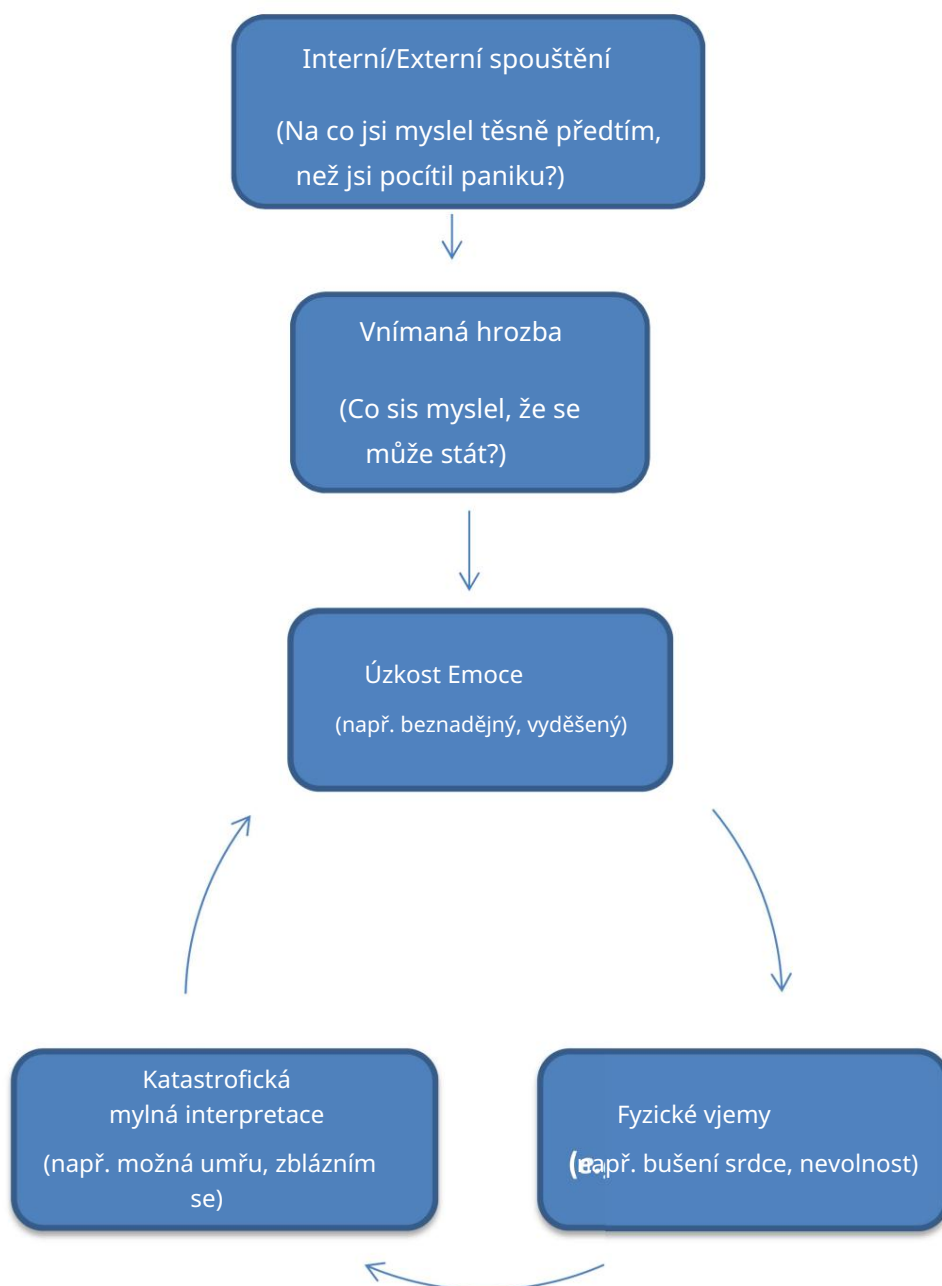
Fyzické pocity - (např. bušení srdce, třes, dýchací potíže, závratě, depersonalizace)

Chování - (vyhýbání se - vyhybejte se např. kofeinu/ situaci nebo útěku - potřeba se dostat ze situace)

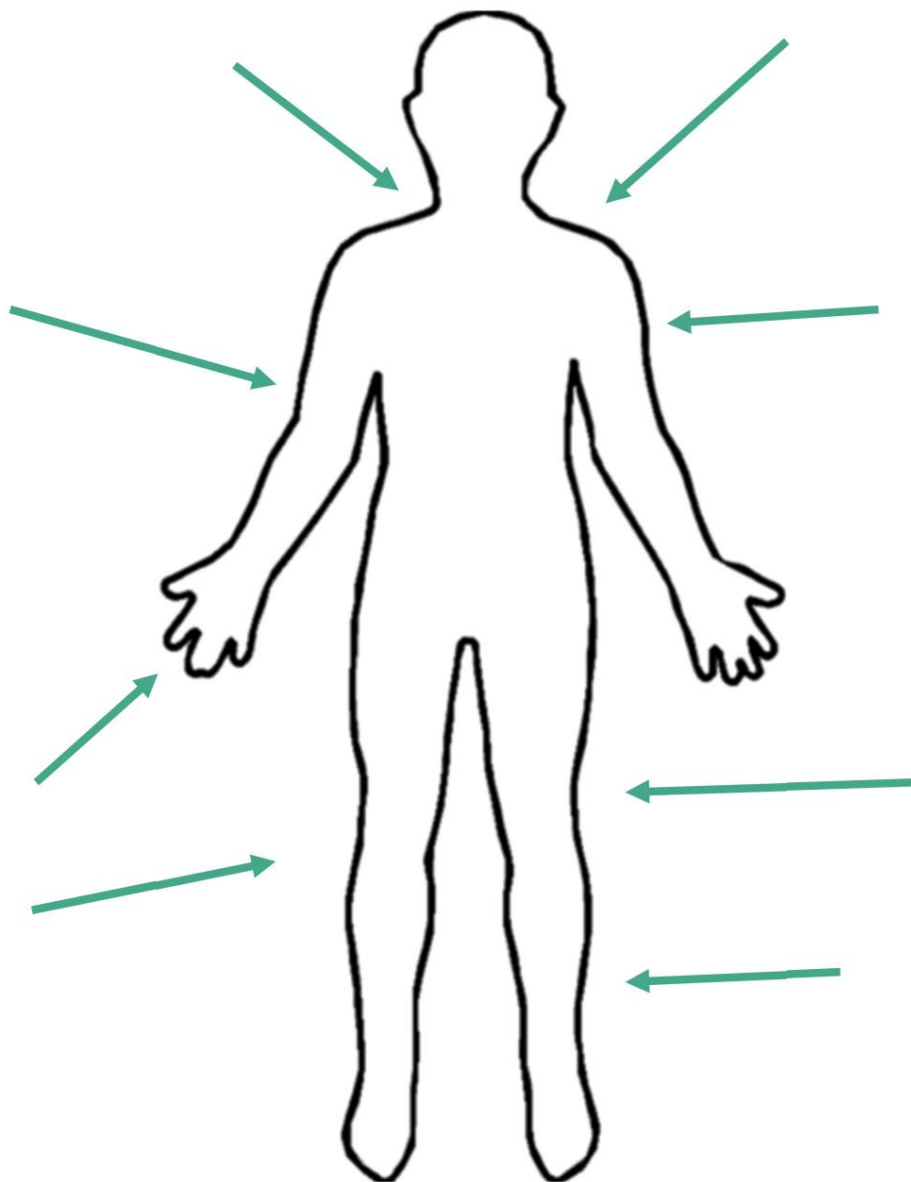
Myšlenky - (např. zemřu, zblázním se, ztratil jsem kontrolu, stane se něco hrozného)

Cyklus CBT naznačuje, že se jedná o cyklus, který je udržován tím, že se každá z těchto oblastí propojuje a vzájemně se krmí. K tomu může dojít během pouhých několika sekund nebo to může trvat několik hodin, ale úzkost má tendenci být udržována tímto cyklem.

(Cyklus adaptovaný z Clarka 1986)



Jaké fyzické příznaky mám?



Přemýšlejte o tom, kdy jste naposledy zažili paniku, a zkuste si napsat svůj vlastní cyklus CBT.

Spoušť:

Fyzické pocity:

Chování:

Myšlenky:

co je úzkost?

Většina lidí zažívá v určité fázi svého života úzkost. Úzkost je emoce, kterou pocítujeme, když si myslíme, že jsme ohroženi a nedokážeme se vyrovnat se situací. Běžné situace, které mohou v lidech vyvolávat pocit úzkosti, jsou zkoušky, pracovní pohovory nebo veřejné vystupování. Úzkost je emoce, kterou zažívá každý, ale některým lidem se úzkost může zdát nesnesitelná

Co je to záchvat paniky?

Někdy můžeme pocity úzkosti špatně interpretovat a soustředit se na fyzické příznaky, které dostáváme, což nás může vést ke katastrofálnímu závěru – např. „umřu/ šlím/ nezvládnou to“. Zdá se, že naše fyzické příznaky podporují naši nesprávnou interpretaci a mohou způsobit, že svou pozornost ještě více zaměříme na naše fyzické vjemy. To může vytvořit spirálu, která funguje jako důkaz na podporu myšlenky, že je něco „drasticky špatně“ a vede nás k tomu, že si myslíme, že se s pocity nedokážeme vyrovnat. To nás může vést k panickému záchvatu.

3 druhy paniky:

- Předvídatelné – známe situace, které pravděpodobně vyvolají záchvat paniky. Naše chování je takové, že my obvykle skončí tak, že se těmto místům vyhneme nebo je opustíme, jakmile rozpoznáme příznaky paniky.
- Nepředvídatelné – Nevíme, kdy záchvaty paniky nastanou, zdají se být zčistajasna, což znamená, že se nemusíme nutně vyhýbat určitým místům nebo situacím. Naše chování může být takové, že se vyhýbáme kofeinu, běhání nebo čemukoli, co by mohlo vyvolat vnitřní změnu našich fyzických pocitů, a je pravděpodobné, že situacím unikneme, jakmile rozpoznáme příznaky.
- Noční čas – Panické záchvaty se objevují v noci a mohou nás probudit. Sen může zvýšit vaši srdeční frekvenci a vaše mysl rozpozná příznaky a probudí vás připravené v režimu boje nebo letu. Pak rozpoznáme fyzické příznaky a to způsobí záchvat paniky. Zde se naše chování může vyhýbat spánku, takže spíme méně, můžeme si vzít tablety na spaní nebo zkusit pít alkohol, abychom donutili naše tělo ke spánku.

Jaký je rozdíl mezi panikou a úzkostí?

Úzkost (a tedy panika) je normální zážitek, který je sice nepříjemný, ale neškodný. Úzkost přichází ve chvílích, kdy si myslíme, že se může nebo stane něco špatného.

To je ve skutečnosti instinkt přežití a může nám být zvláště užitečný v situacích, které ohrožují život. Pokud jste například konfrontováni s nebezpečným zvířetem, je užitečné, aby váš mozek rozpoznal hrozbu a řekl svému tělu, aby uteklo, schovalo se nebo se připravilo na boj. Vaše tělo proto projde řadou fyziologických změn známých jako reakce „bojuj nebo uteč“, což pomáhá připravit naše těla a chránit nás před nebezpečím.

Panika nastává, když vnímáme hrozbu, již čelíme, jako větší, než je naše schopnost se s ní vyrovnat. Pocity můžeme mylně interpretovat jako samy o sobě ohrožující a způsobuje to v nás paniku.



Odezva Fight-or-Flight

Boj nebo útěk je biologická reakce, která se vyvíjela miliony let, aby nám umožnila čelit nebezpečí nebo mu uniknout. Je to životně důležitá součást naší schopnosti přežít, protože nám umožňuje vědět, že vyběhneme z horící budovy nebo skočíme z cesty přicházejícímu objektu. Když nebezpečí pomine, tělo se vrátí do méně úzkostného stavu. V našem moderním světě jsou však hrozby, které zažíváme, jen zřídka bezprostřední a život ohrožující, ale naše těla často reagují stejně, jako kdyby šlo o život ohrožující nebezpečí. Protože nejsme zvyklí používat naši reakci na boj nebo útěk, můžeme si symptomy špatně vyložit a to způsobuje úzkost/panika.

Tato tabulka uvádí, jak může být reakce na boj nebo útěk užitečná pro skutečné nebezpečí (vpravo) nebo může způsobit úzkost či paniku (vlevo). Katastrofální dezinterpretace je to, co nastane, když zažijeme záchvat paniky:

	Vnímáno	Aktuální
Spoušť	 V konfrontaci s a neutrální nebo stresující, ale není život ohrožující situace	 Je konfrontován s fyzickým nebezpečím, které představuje ohrožení života
Fyzický	• Uvolnění adrenalinu, který může způsobit třes • Rychlejší dýchání, aby se do svalů dostalo více kyslíku • Zvýšená srdeční frekvence pro zvýšení průtoku krve do svalů • Zvýšené svalové napětí, aby bylo možné rychle reagovat • Trávení se zpomaluje, proto ten pocit motýla v žaludku	
Myšlenky	• Zlepšuje se očekávání = Čekání, až se stane něco špatného. • Bdělost se zlepšuje = vše se stává nebezpečím (někdy i naše vlastní fyzické příznaky)	• Předvídání se zlepšuje = Předvídání nadcházejícího nebezpečí • Zlepšuje se bdělost = naše smysly zostrít, což nám umožňuje detekovat malé pohyby a změny našeho prostředí
Katastrofální dezinterpretace	„Musím mít infarkt“, „Možná umřu“, „Zblázním se“ „Nemohu se s tím vyrovnat“ „Něco špatného se musí stát“ • Vyhněte se spouštěčům • Únikové situaci, když si	
Chování	všimnete příznaků • Vyhledejte ujištění od přátel nebo zdravotníci	• Bojovat • Útěk (útěk) • Zmrazit

Udělejte si chvilku na zamyšlení nad tím, co jste dosud četli.

Body 'Take-home':

Otázky / komentáře:

Panic Attack Monitor

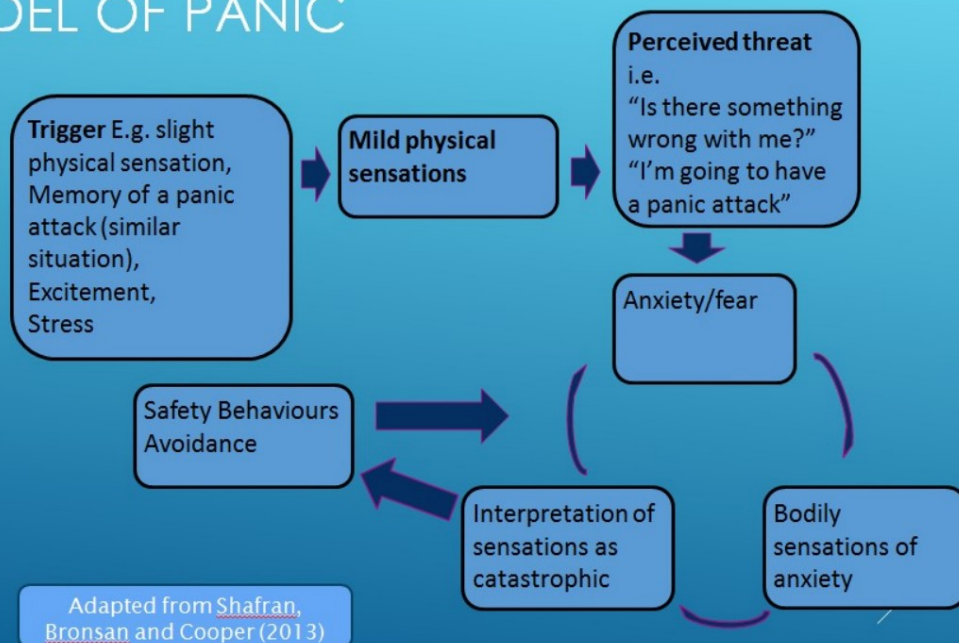
Datum:	Čas:	Nejvýraznější příznaky
Intenzita (1–100 %):	Očekáváno: A/N	
Popište spouštěč: (Kde jste byli? Co jste dělali? Na co jste mysleli?)		

Datum:	Čas:	Nejvýraznější příznaky
Intenzita (1-100 %):	Očekáváno: A/N	
Popište spouštěč: (Kde jste byli? Co jste dělali? Na co jste mysleli?)		

Datum:	Čas:	Nejvýraznější příznaky
Intenzita (1–100 %):	Očekáváno: A/N	
Popište spouštěč: (Kde jste byli? Co jste dělali? Na co jste mysleli?)		

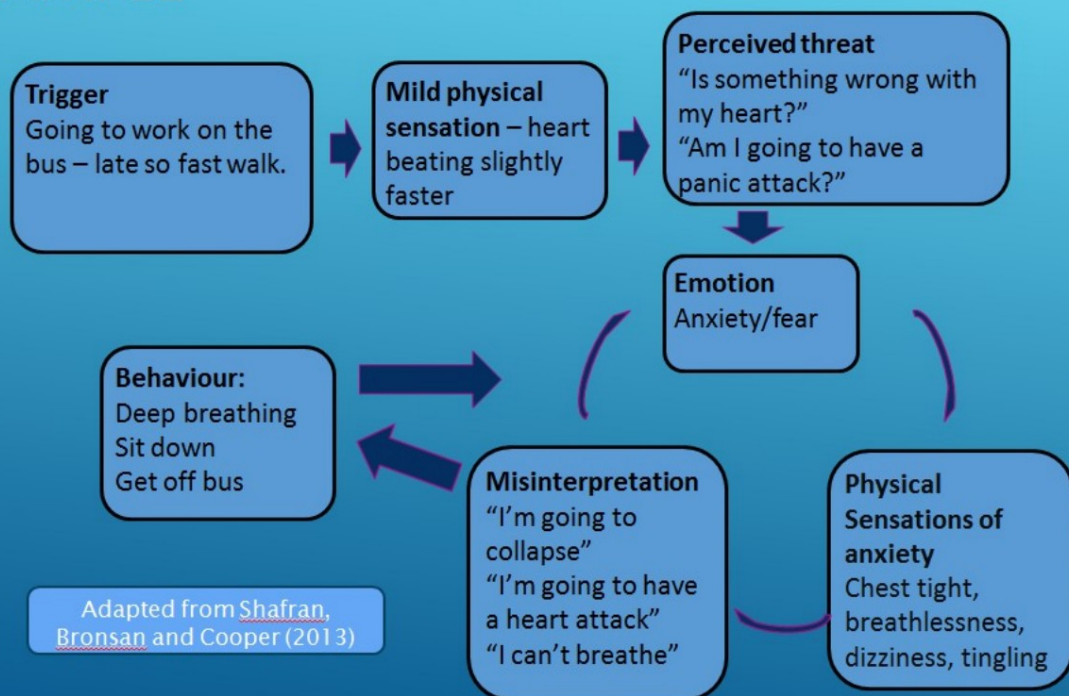
Datum:	Čas:	Nejvýraznější příznaky
Intenzita (1-100 %):	Očekáváno: A/N	
Popište spouštěč: (Kde jste byli? Co jste dělali? Na co jste mysleli?)		

A MODEL OF PANIC



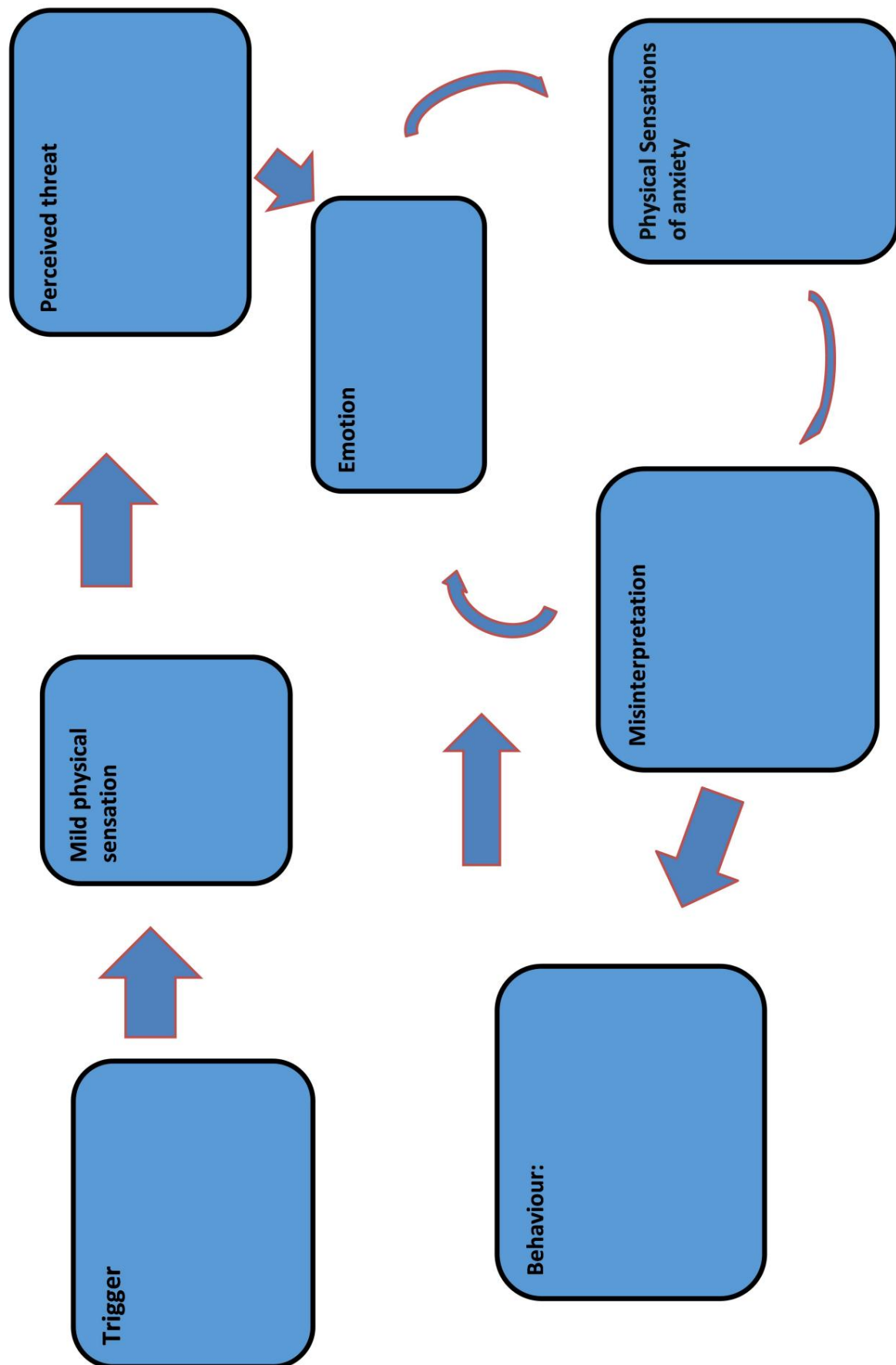
10

AN EXAMPLE



11

Váš příklad panického cyklu:



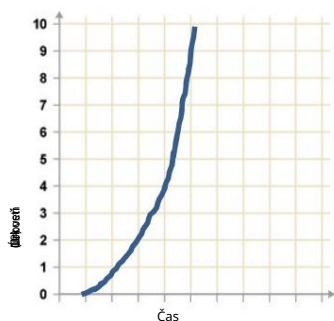
CBT

Kognitivně-behaviorální terapie (CBT) je účinná forma terapie, která vám pomůže zvládnout problémy úzkosti změnou způsobu, jakým přemýšlíte a chováte se. Jak bylo zmíněno výše, nemusí to být situace samotná, co ve vás vyvolává pocit úzkosti, ale vaše interpretace/reakce na situaci, která udržuje cyklus úzkosti. CBT vám pomůže zpochybnit a rozdělit tyto ohromující problémy na menší kousky a pomůže vám v budoucnu samostatně zvládat vaše potíže.

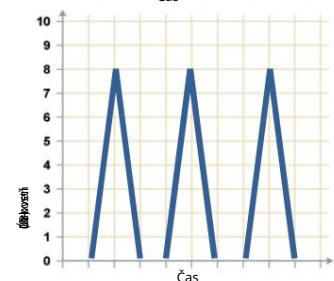
Technika expozice a návyku

Expozice a návyk je léčba založená na důkazech, která se používá, když se vyhýbáte věcem, které ve vás vyvolávají strach. Když se snažíme léčit paniku, můžeme se vyhýbat fyzickým symptomům úzkosti samotným nebo se můžeme vyhýbat místům nebo situacím, které nám úzkost způsobují. Postupným a řízeným konfrontováním věcí, kterým se vyhýbáme, se však naučíte na pocity úzkosti zvyknout, díky tomu se budou cítit mnohem méně děsivě a to postupně sníží jejich dopad.

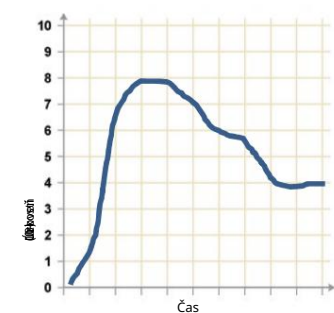
Jak to funguje



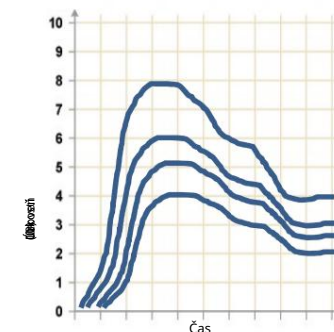
Když zažijeme spouštěč, naše úzkost stoupá. Když zažíváme pocity paniky, úzkost nám někdy připadá, jako by se neustále zvyšovala až do katastrofálního konce (např. „omdlím“, „dostanu infarkt“) nebo dokud situaci neopustíme.



Zatímco opuštění situace může způsobit dočasné snížení příznaků úzkosti, opuštění nebo vyhýbání se situacím vyvolávajícím úzkost posiluje naše přesvědčení, že situace je něco, čeho se máme bát. Takže až příště budeme ve stejné situaci, úzkost se pravděpodobně vrátí stejným způsobem a naším řešením bude utéct nebo se znovu vyhnout. To se může stát začarovaným kruhem vyhýbání se a úzkosti.



Expoziční terapie funguje tak, že tento cyklus přeruší. Výzkum ukázal, že fyzické symptomy paniky jsou nepříjemné, ale neškodné a tělo nemůže fyzicky unést záchvat paniky po delší dobu. Ve skutečnosti se stane, že vaše úzkost pravděpodobně dosáhne vrcholu, ale přibližně po 10 minutách se začne sama od sebe zužovat a snižovat.



Pokud se tedy postupně začnete vystavovat situaci nebo pocitu vyvolávajícímu úzkost a zůstanete v ní dostatečně dlouho, aby vaše úzkost sama odezněla, zpochybníte přesvědčení, že situace je třeba se bát. Tomu se říká Habituaace. Výsledkem je, že pokaždé, když vstoupíte do situace vyvolávající úzkost, dovolíte, aby vaše příznaky paniky nebo úzkosti vzrostly, ale „svezli se na vlně“ a nechali je znovu padat, místo toho se naučíte, že jste schopni se s tím vyrovnat.

4 podmínky pro dobrou expozici

Vytvořte hierarchii pomocí níže uvedené klasifikované podmínky a pracovního listu A

Podmínka 1: Ohodnoceno

Použijte list hierarchie k vytvoření seznamu věcí, které vám způsobují alespoň 50–60 % úzkosti od jednodušších věcí až po věci obtížnější na základě toho, čemu se vyhýbáte nebo vám způsobuje úzkost. To může být rozdíl pro různé typy paniky.

Předvídatelné – můžete rozpoznat situaci, která ve vás vyvolává paniku, takže váš gradient expozice může zahrnovat přechod na různá místa Nepředvídatelná / Noční
doba – Můžete si uvědomit, že neexistují žádné specifické spouštěče, kromě fyzických pocitů samotných, takže váš gradient může být na úrovni úzkost, kterou vám dávají různé fyzické příznaky.

Je důležité se ujistit, že techniky expozice jsou odstupňované, abychom na sebe netlačili příliš tvrdě a příliš rychle.

Nezapomeňte nehodnotit cvičení podle času, ale spíše podle obtížnosti. Když cvičení opakujete a na začátku cvičení vám již nezpůsobuje alespoň 40% úzkost, jste připraveni postoupit k další položce v hierarchii expozice.

Naplánujte expoziční experiment a otestujte jej tento týden pomocí podmínek 2, 3 a 4 a pracovního listu B

Podmínka 2: Prodloužený

pobyt v expoziční cvičební situaci, dokud vaše úzkost neklesne o 50 % od začátku cvičení. Pokud byste tedy byli například z 80 % úzkostliví, zůstali byste v této situaci, dokud vaše úzkost neklesne na 40 %. To poskytuje čas, aby se habituační prvek léčby projevil.

Podmínka 3: Opakovaně

Vystavte se jednomu kroku v hierarchii najednou. Každý krok byste měli opakovat, dokud ve vás cvičení přestane vyvolávat úzkost; pokud vás cvičení vyvolalo 80% úzkosti začít, pak nepokračujte, dokud na začátku cvičení nepřekročí 40% úzkost. Pak je čas přejít k dalšímu cvičení na vašem hierarchickém žebříčku. V průměru byste se měli snažit provádět expoziční léčbu 4-5krát týdně (může se jednat o různá cvičení v závislosti na vašem hodnocení a na tom, jak rychle se zvyknutí projeví).

Podmínka 4: Bez rozptýlení Někdy si

můžeme vyvinout bezpečnostní chování, abychom zvládli naši úzkost (např. držet láhev s vodou, mít neustále na sobě tablety nebo držet inhalátor při cvičení). Tato bezpečnostní chování se mohou zdát jako podpora, ale zároveň se přidávají k cyklu údržby popsanému na straně 2, protože prosazují myšlenku, že „abych byl v bezpečí, musím mít bezpečnostní chování“, nikoli myšlenku, že „existuje není to hrozba, které je třeba se obávat“.

Pokuste se proto ze své hierarchie odstranit věci, které uměle snižují vaši úzkost nebo odvádějí vaši pozornost od toho, jak se cítíte během expozičních cvičení. I když se to může zdát jako dočasná úleva od pocitu úzkosti, drží vás v tomto začarovaném kruhu.

Níže запиšte každý krok ve vaší hierarchii...	Hodnocení úzkosti (0–100 %)
Nejobtížnější... (např. dýchání brčkem, abyste se cítili jako zúžené dýchání / nástup do rušného vlaku)	
Střední obtížnost... (např. běhání nahoru a dolů po schodech kvůli zvýšení srdeční frekvence / osamocená návštěva velkého supermarketu)	
Nejjednodušší... (např. pomocí fénu, abyste si všimli, že je mi horko/ jdu do místního obchodu)	

List hodnocení zátěže expozice

[illegible]

4 pilíře

Zlepšení duševního zdraví může být obtížná cesta; beze změny však zůstává vše při starém. Dobrá práce na vašich příznacích paniky. Často, když se podíváme na větší obrázek našich životů, když začneme zažívat záchvaty paniky, uvědomíme si, že procházíme stresujícím obdobím a když jsme ve stresu, naše péče o sebe je často tou poslední věcí na našem seznamu úkolů. Chcete-li předcházet stresu a zvládat jej, zkuste se zaměřit na jednu z těchto čtyř

oblasti...

Spát

- Máme různé fáze spánku • Tělo – nejezte a nepijte příliš pozdě • Prostředí – žádné obrazovky/televize
- Rutina – koupele, mléčné nápoje, relaxace • 20minutové pravidlo – vstaňte, když nemůžete spát, a zkuste to znovu, když jste ospalí

Strava

- Jsme to, co jíme! • Pravidelná a vyvážená strava je důležitá • Alkohol a kofein mohou negativně ovlivnit náladu • Pijte hodně vody

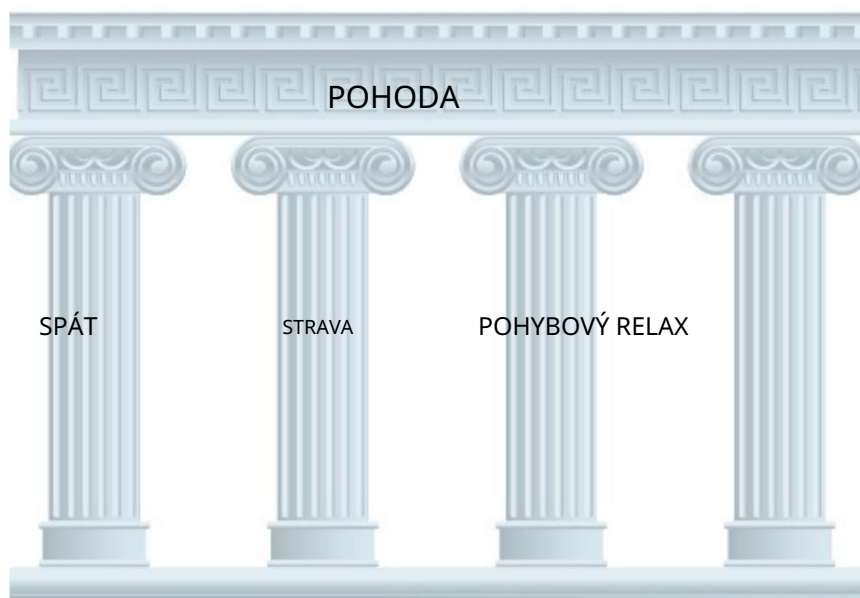
Hnutí

- Cvičení zvyšuje hladinu energie a endorfiny • Ideálně 30 minut po většinu dne • Zařaďte do každodenních aktivit – např. jděte dále (parkování/další autobusová zastávka), jděte po schodech, jděte na další autobusovou zastávku

Relaxace

- Koníčky a zájmy • Být více si vědom přítomného okamžiku • Využití - dechová cvičení, Progresivní svalstvo Relaxace, všímavost
- Udělejte si čas pro sebe

I když může být mnoho důvodů pro změny v našem duševním zdraví, často se na naši péči o sebe zapomene, když se cítíme na dně nebo se cítíme úzkostně. Naše blaho je podporováno těmito 4 oblastmi, jako jsou 4 sloupce podírající budovu. Pokud jsou jeden nebo dva z nich zanedbány, budou se viklat, což může způsobit nestabilitu budovy. Důkazy naznačují, že tyto čtyři oblasti nám mohou poskytnout pevný základ, který nám pomůže posunout se kupředu a udržet si pohodu.



Reference - Materiály převzaté z následujících webových stránek:

- Centrum pro klinické intervence – <http://www.cci.health.wa.gov.au/>
- Získejte svépomoci – <https://www.getselfhelp.co.uk/>
- <https://www.guelphtherapist.ca/blog/vicious-cycle-of-anxiety/>
- Pracovní sešit CEDAR University of Exeter – Expozice a zvyk od Marie Chellingsworth a Paul Farrand