

Panika

Przewodnik jak sobie pomóc

Co to jest atak paniki?

Każdy wie, co to jest panika i jest to normalne, że jesteśmy spanikowani od czasu do czasu:

- Masz wrażenie, że ktoś cię śledzi w drodze do domu późnym wieczorem jak wracasz z przyjęcia.
- Zorientowałeś się, że skradziono ci portfel.
- Zdajesz egzamin. Czytasz pytania i zdajesz sobie sprawę z tego, że nie jesteś w stanie odpowiedzieć ani na jedno pytanie.
- Ktoś nagle wybiega ci przed samochód i prawie uderzasz w niego.

I jest całkowicie normalnym spanikować w tego typu sytuacjach. Uczucie to byłoby zupełnie normalne i znikłoby w miarę szybko.

Atak paniki to trochę jakby "normalne" spanikowanie, jednak różni się paroma szczegółami:

- Odczuwanie jest dużo silniejsze.
- Pojawia się "i nie ma zwykle związku ze strachem jak opisano to w przykładach powyżej.

Jako, że odczucia te przychodzą nieoczekiwanie i są silne, mogą być przerażające.

Ataki paniki dotyczą wielu ludzi na wiele różnych sposobów, ale zawsze towarzyszy temu uczucie przerażenia, że coś strasznego się zaraz stanie.

A prawda jest taka: nic strasznego się nie wydarzy jako, że ataki paniki nie są niebezpieczne.

Mnóstwo ludzi doświadcza ataków paniki, jednak mogą one przebiegać na wiele sposobów u wielu różnych ludzi. Niektórzy doświadczą go tylko raz, u innych trwają one przez wiele lat. Czasami ludzie doświadczą ich codziennie, a czasem tylko raz na jakiś czas. Gdybyś zapytał wszystkich swoich znajomych czy doświadczyli kiedyś ataku paniki, jest bardzo prawdopodobne, że przynajmniej jeden z nich lub dwóch przeżył taki atak. Są one całkiem powszechne i nie są żadnym objawem poważnych kłopotów ze zdrowiem psychicznym. Niektóre mało poważne kłopoty ze zdrowiem fizycznym mogą powodować podobne do ataków paniki objawy.

Na przykład:

- Niektóre leki przyjmowane razem;
- Problem z tarczycą;
- Picie zbyt dużej ilości napojów zawierających kofeinę;
- ciąża;
- niski poziom cukru we krwi; itd

Jeśli po przeczytaniu tej książeczki możesz mieć pewne obawy co do twojego zdrowia, a jeszcze nie miałeś okazji porozmawiać o tym ze swoim lekarzem, być może więc byłby to

dobry pomysł, aby umówić się na taką wizytę.

Podsumowanie: Ataki paniki są bardzo popularne. Nie są niebezpieczne i nie są żadnym objawem poważnych kłopotów ze zdrowiem mentalnym lub psychicznym.

Ta książeczka ma na celu pomóc Ci zredukować ataki paniki w następujący sposób:

- **Rozpoznać** czy doświadczasz ataków paniki czy też nie.
- **Zrozumieć** panikę, co ją powoduje i co ją napędza.
- **Zaakceptować** to, że panika nie wyrządzi ci krzywdy.
- **Nauczyć się** technik, jak zredukować panikę.

1. Rozpoznać panikę – Skąd wiem, że mam atak paniki?

To może zabrzmieć jako oczywiste, ale nie jest. Czasami ataki takie odczuwane są w okropny sposób i przychodzą „z nienacka”, że często ludzie nie bardzo wierzą, że może to być tylko atak paniki, a nie coś bardziej poważnego. Uczucie ataku paniki może być tak dziwne, że możesz nawet nie zdawać sobie sprawy co się dzieje.

Jednym z najważniejszych pierwszych kroków w przezwyciężeniu ataków paniki jest rozpoznanie czy objawy, których doświadczasz są powodowane przez ataki paniki..

Panika wywiera wpływ na twoje ciało, umysł i twój sposób zachowania się. Oto kilka najczęstszych objawów przeżytych przez ludzi, którzy doświadczyli ataku paniki. Niektórzy ludzie doświadczyli wszystkich tych objawów, a niektórzy tylko kilku.

Twoje ciało (zaznacz odpowiednie)

- ☐ Mocne i szybkie bicie serca lub nierytmiczne.
- ☐ Uczucie zatrzymania pracy serca i następujący po tym głuchy odgłos.
- ☐ Bóle w klatce piersiowej.
- ☐ Zmiana rytmu oddechu, głębokie i szybkie wdechy lub brak tchu.
- ☐ Łomotanie w głowie.
- ☐ Ścierpnięte palce u rąk i nóg lub ścierpnięte usta czy też mrowienie.
- ☐ Uczucie omdlenia, wiotkie nogi.

Zapisz wszystkie dodatkowe objawy

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Twój umysł (zaznacz myśli lub odczucia)

Uczucie przerażenia takie jak:

- ☐ Uczucie absolutnego terroru.
- ☐ Uczucie nierealności, tak jakby nas tu nie było.
- ☐ Uczucie niepokoju w sytuacjach, w których nastąpił kiedyś atak paniki.

Przerażające myśli takie jak:

- ☐ "zaraz dostanę zawału serca"
- ☐ "Zaraz się osunę albo zemdleję"
- ☐ "Brakuje mi powietrza"
- ☐ "zaraz oszaleję"
- ☐ "Ksztuszę się"
- ☐ "zaraz zwymiotuję"
- ☐ "Tracę kontrolę"
- ☐ "Zrobię z siebie pośmiewisko"
- ☐ "Muszę natychmaist stąd wyjść"

Zapisz wszystkie inne przerażające myśli i uczucia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pamiętaj: podane poniżej rzeczy w zasadzie nigdy nie zdarzają się podczas ataków paniki jednak ludzie czasami uważają, że tak jest.

Co ty robisz/twoje zachowanie (zaznacz odpowiednie)**Unikasz**☐

Sytuacji, które spowodowały atak paniki lub, które wg ciebie mogą go spowodować, np pójście na zakupy.

Ucieczka☐

Tak szybko, jak to tylko możliwe, gdy zaczynasz panikować, np biegasz po supermarkecie szukając wyjścia.

Zapobieganie☐

Temu, co uważasz, że się, wydarzy. Robisz więc coś co powoduje, że czujesz się bezpiecznie, np.głęboko oddychasz jeśli czujesz, że się dusisz lub siadasz, gdy masz wrażenie, że zaraz zemdlejesz lub kładziesz się, gdy czujesz, że możesz doświadczyć ataku serca. To jest często nazywane "Bezpiecznym Zachowywaniem się".

Szukanie pomocy☐

Podczas jednych badań, jedna czwarta z tych ludzi, którzy przechodzili ich pierwszy atak paniki, wezwała karetkę lub udała

się na pogotowie; byli oni przekonani, że coś niebezpiecznego się z nimi dzieje. Być może i Ty to zrobiłeś?

Radzenie sobie



Ludzie często próbują radzić sobie z atakami paniki robiąc rzeczy, które uważają, że im pomagają np. starają się myśleć lub zająć czymś innym lub próbują się rozluźnić.

Zapisz wszystko to, co robisz lub czego nie robisz, aby radzić sobie z atakami paniki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podsumowanie: Rozpoznanie ataku paniki.

Atak paniki jest silnym uczuciem terroru, które przychodzi niespodziewanie. Symptomy fizyczne to łomotanie serca, szybki oddech, trzęsienie się, uczucie nóg z waty. Ludzi natchodzą wtedy przerażające myśli i są oni przekonani, że coś strasznego się zaraz wydarzy. Często więc próbują uniknąć lub uciec w jakiś sposób od ataku paniki.

Ale ataki paniki nie są niebezpieczne i nie wyrządzają żadnej krzywdy.

2. Zrozumieć panikę –Co ją powoduje i co ją napędza?

Wszystkie opisane wyżej objawy paniki nie są niczym więcej, jak tylko ekstremalną formą strachu. Strach jest naturalną odpowiedzią naszego ciała na sytuacje postrzegane jako przerażające. Strach może być różny; od bardzo łagodnego niepokoju (który może być pomocny, gdy jest coś do osiągnięcia, jak na przykład podchodzenie do egzaminu) aż do wybuchu paniki.

Dlaczego więc odczuwać strach jeśli jest to tak nieprzyjemne uczucie? W pewnym sensie jest to trochę jak ból. Gdybyś złamał nogę w kostce, odczuwałbyś ból, który byłby ostrzeżeniem dla Ciebie, żeby nie próbować chodzić. Gdy usłyszysz jakiś hałas na dole w środku nocy, na pewno przestraszysz się co będzie ostrzeżeniem potrzeby poradzenia sobie w niebezpiecznej sytuacji. Strach jest bardzo pożyteczny. Przygotowuje twoje ciało do akcji. Zostało to nazwane “zamrożenie lub walka”. Więc kiedy czujesz strach to to co się dzieje to twoje ciało przygotowuje się do walki lub ucieczki od tego, co jest przerażające lub pozostaje w kompletnym bezruchu i czeka aż zagrożenie minie.

Weźmy przykład usłyszanego hałasu na dole. Przypuśćmy, że to włamywacz, tak, jak się tego obawiasz. Być może więc kompletnie znieruchomiesz, żeby uchronić się od zaatakowania przez włamywacza. Być może jednak albo ruszysz sam do ataku lub rzucisz się do ucieczki, gdyby to on rzucił się na ciebie. Twoja odpowiedź strachu pomogłaby zatem w tych wszystkich przypadkach. Gdy jesteś przestraszony szybciej oddychasz by

dostarczyć jak nawięcej tlenu twoim mięśniom. Serce bije Ci szybciej by móc szybciej przepompowywać krew w twoim ciele. Proces trawienia ustaje, aby pozwolić twojemu ciału skoncentrować się na zagrożeniu. Jest to normalna i zdrowa reakcja twojego ciała na sytuację, kiedy twoje ciało czuje się zagrożone. Jest to system alarmowy twojego ciała.

Problem z atakami paniki jest taki, że zwykle doświadczają nas wtedy, gdy nie ma żadnego oczywistego fizycznego zagrożenia. Twoje ciało reaguje w taki sposób, jakby zaraz miało zostać zaatakowane, gdy w rzeczywistości wcale tak nie jest. Innymi słowy jest to fałszywy alarm. To trochę tak, jak denerwujący alarm przeciwpożarowy, który włącza się nie w tym momencie co potrzeba, bo jest bardzo czuły już na najmniejszy dym. Lub alarm antywłamaniowy, który włącza się z powodu spacerującego kota. Lub jeszcze bardziej denerwujący alarm samochodu, który włącza się z powodu podmuchu wiatru. To są przykłady wszystkich alarmów, które włączają się wtedy, gdy nie ma żadnego zagrożenia. Ta sama sytuacja może dotyczyć „systemu alarmowego” twojego ciała. Może się włączać, gdy nie ma żadnego realnego zagrożenia.

Problemem jest to, że „system alarmowy” naszego ciała został zaprojektowany wiele lat temu, kiedy to ludzie byli zmuszeni radzić sobie z niebezpieczeństwami, aby przetrwać. Obecnie nie często stajemy twarzą w twarz z niebezpieczeństwami, które mogłyby zagrozić naszemu życiu, a jakim stawiali czoła nasi przodkowie. Teraz mamy inne zagrożenia, głównie mające związek ze stresem. Stres dotyczący finansów, przepracowania, przeprowadzki, rozwodu; to wszystko może być na tyle stresujące, że może podnieść odczuwany przez nas niepokój do poziomu, gdzie nasz „system alarmowy” włącza się. To trochę jak „termometr” stresu – który, gdy osiągnie pewien poziom objawia się paniką. Podczas, gdy atak paniki może nie być zbyt przyjemny, nie jest wcale niebezpieczny. Zupełnie na odwrót. To jest system, który został zaprojektowany, aby nas chronić, a nie wyrządzać nam krzywdę.

Podsumowanie: Zrozumieć panikę.

Panika jest formą strachu. Jest to system alarmowy naszego ciała sygnalizujący zagrożenie. Przygotowuje nasze ciało do walki lub ucieczki przed niebezpieczeństwem. Ale jako, że nie ma żadnego fizycznego zagrożenia, jest to fałszywy alarm.

Pamiętaj: atak paniki być może jest nieprzyjemny, ale nie jest żadnym zagrożeniem.

Co powoduje, że ataki paniki pojawiają się?

Ataki paniki mogą rozpocząć się z wielu powodów.

Stres

Jak już wspomniano, stresujące wydarzenia mogą powodować, że uczucie niepokoju wzrasta, co może prowadzić do włączenia się systemu alarmowego. Czy jesteś świadomy stresu jaki pojawił się w twoim życiu w ciągu ostatnich kilku lat? Na przykład stres w pracy lub brak pracy, problemy w związku, utrata ukochanej osoby, problemy finansowe.

Wymień proszę wszystkie stresujące doświadczenia, których jesteś świadom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli uważasz, że ostatnio miałeś sporo stresu w swoim życiu, pożytecznym będzie tu przeczytanie książeczki 'Stres – jak pomóc sobie.

Obawy o zdrowie

Ataki paniki często zaczynają się, gdy człowiek za bardzo martwi się o swoje zdrowie. Może to dziać się z wielu powodów. Czasem ludzie cierpiący z powodu ataków paniki doświadczyli nagłej śmierci osoby, którą znali lub która była im bliska. Zaczynają się wówczas martwić o swoje zdrowie i zaczynają szukać objawów, które, jak im się wydaje, będą powodem podobnej choroby. Często też zdają sobie sprawę z medycznych „błędów”, gdzie poważne choroby nie zostały wykryte, zatem zaczynają się martwić, że dzieje się coś poważnego. To prowadzi do zwiększonego niepokoju. Następnie myślą, że te objawy niepokoju są dowodem poważnej choroby, a to w rezultacie wywołuje atak paniki. Czy znasz kogoś, kto zmarł nagle, np. z powodu wylewu, astmy czy zawału serca?

Inne związane ze zdrowiem powody

Czasami ataki paniki pojawiają się, w czasie kiedy jesteśmy chorzy. Np. Niektóre wirusy mogą powodować zawroty głowy. Cięża lub menopauza powodują, że zachodzą pewne zmiany w naszym ciele, a to może prowadzić do ataków paniki. Spożywając duże ilości kofeiny lub obniżony poziom cukru we krwi także mogą być powodem uczucia omdlenia. Czy przychodzą ci na myśl jakieś choroby, które mogłyby mieć związek z atakami paniki?

Trudne emocje

Ataki paniki często mają swój początek wtedy, gdy nawarstły się sprawy z przeszłości lub teraźniejszości, i które nie zostały jeszcze załatwione. Być może przeżywasz kryzys w związku lub jest coś z przeszłości, co powinieneś załatwić?

Z nienacka

Czasami nie wiemy dlaczego ataki paniki w ogóle się pojawiają. Niektórzy przeżywają swój pierwszy atak podczas snu! Być może są to ci ludzie, którzy w szczególnych okolicznościach zachowują się jak ten bardzo czuły alarm samochodowy. Alarm, który włączył się, choć nie ma żadnego zagrożenia.

W niektórych przypadkach nie jest to tak ważne, aby wiedzieć co powoduje, że ataki paniki w ogóle się zaczynają, ale co je napędza.

Co napędza ataki paniki?

Jak już napewno pamiętasz, panika doświadcza całe twoje ciało, twój umysł i twoje zachowanie. Te trzy rzeczy wzięte razem napędzają taki atak.

Ciało

Po pierwsze, objawy fizyczne mogą być częścią problemu. Na przykład, u ludzi, u których rytm oddychania może być zakłócony niepokojem, może wystąpić stan zwany hyperwentylacją. Oznacza to, że człowiek nabiera zbyt dużo powietrza nie wydychając go. Nie jest to niebezpieczne, ale może powodować zawroty głowy i jest często uznawane jako dowód na to, że coś poważnego zaczyna się dziać.

Myśli

Po drugie, objawy fizyczne jak i niepokój tworzą okrutne koło, które powoduje, że ataki paniki powracają. Co więcej, skupienie szczególnej uwagi tylko na swoim ciele może prowadzić do zauważenia małych zmian, które postrzegane są jako groźne.

Ludzie doświadczający ataków paniki często martwią się, że fizyczne objawy oznaczają zupełnie coś innego niż to, co znali do tej pory. Oto przykłady najczęstszego błędnego rozumienia takich objawów:

Co czujesz	Powody, dla których to się dzieje	Najczęstsze obawy
Coś się dzieje z oczami Zamazany obraz Zawężone pole widzenia Poczucie nierealności	Oczy próbują skupić się, aby walczyć z niebezpieczeństwem	Wylew krwi do mózgu Postradanie zmysłów
Zmiany w oddychaniu	Ciało próbuje nabrać więcej tlenu do walki lub ucieczki	Ksztuszenie się lub duszenie Brak powietrza

Co czujesz	Powody, dla których to się dzieje	Najczęstsze obawy
Bóle w klatce piersiowej	Mięśnie zaciskają się gotowe do walki	Brak powietrza
Łomotanie serca	Wzrost przepływu krwi w ciele	Zawał serca
Łomotanie w głowie Ból głowy	Wzrost ciśnienia krwi przepływającej przez ciało dla dodania energii	Nowotwór Wylew
Paraliż lub mrowienie w palcach i ustach	Przepływ krwi do mięśni	Zawał

Ludziom bardzo często ciężko jest uwierzyć w to, że nasze myśli mogą wytwarzać tak silne uczucie strachu. Ale jeśli wierzymy w coś na 100%, wówczas czujemy to w taki sposób, jakby to było prawdą.

Inny sposób, w jaki myśli mogą powodować ataki paniki jest wtedy, gdy ktoś zaczyna się martwić, że doświadczy ataku paniki w sytuacjach, w których stało się to już wcześniej. I niestety to sprawia, że prawdopodobnie tak się stanie i dlatego często prowadzi do świadomego unikania takich sytuacji.

Zachowanie

Po trzecie, tak jak człowiek zachowuje się przed, podczas i zaraz po ataku paniki, odgrywa dużą rolę w tym, czy ataki paniki będą powracać. Unikanie, ucieczka czy bardzo bezpieczne zachowywanie się tworzą wspomniane wcześniej błędne koło.

Błędne koło ataku paniki

Te objawy fizyczne, myśli i sposoby zachowań tworzą błędne koło, które powodują, że ataki paniki powtarzają się.



Podsumowanie

- **Strach** jest sposobem, w jaki nasze ciało radzi sobie z zagrożeniem – przygotowując nas to walki lub ucieczki..
- **Ataki paniki** mogą rozpocząć się z bardzo wielu powodów:
 - stres
 - obawa o stan zdrowia
 - podczas lekkiej choroby
 - z powodu przeżyć emocjonalnych
 - z nienacka
- **Ataki paniki powtarzają się z powodu okrutnej mieszanki**
 - objawów fizycznych

- myśli
- zachowania

● **Poprzez unikanie, ucieczkę lub zapobieganie atakom paniki możesz**

- nigdy nie dowiedzieć się, że nic strasznego nie miało się wydarzyć
- obawiać się powrócić do podobnej sytuacji z powodu obawy przed kolejnym atakiem
- utracić pewność siebie na tyle, że nie będziesz w stanie sam sobie radzić

3. Czy ataki paniki mogą wyrządzić nam krzywdę?

Spędziłeś dużo czasu na rozpoznanie i zrozumienie uczucia paniki, ponieważ to ma za zadanie dostarczyć ci wszystkich informacji, jakich potrzebujesz, aby być w stanie zaakceptować fakt, że ataki paniki nie wyrządzają żadnej krzywdy. I jeśli jesteś w stanie to zrobić, to przeszedłeś długą drogę to tego, aby być w stanie przynieść kres tym atakom.

Do jakiego stopnia, siedząc teraz tutaj, uważasz, że ataki paniki oznaczają, że coś strasznego się wydarzy (0 – 100%) jak np atak serca, zawał, omdlenie, krztuszenie czy duszenie się?

.....%

Następnym razem, gdy masz atak paniki, postaraj się ocenić w tym czasie jak bardzo wierzysz w to, że coś strasznego się wydarzy?

.....%

Celem leczenia jest zredukowanie twoich myśli o tym, że coś złego się stanie do 0%.

Podsumowanie: Ataki paniki nie wyrządzą ci krzywdy

4. Jakie techniki mogą być pomocne w radzeniu sobie lub zredukowaniu ataków paniki?

Dobra wiadomość jest taka, że ataki paniki są uleczalne. Być może w twoim przypadku takie ataki już zaczęły się przytrafiać rzadziej ponieważ zacząłeś rozumieć i rozpoznawać je lepiej jak również akceptować fakt, że nie wyrządzają ci one krzywdy.

Jak już zauważyliśmy, panika doświadcza całe twoje ciało, umysł jak również sposób zachowywania się. Ma sens więc spróbować poradzić sobie z każdym z nich po kolei. Niektóre techniki będą bardziej pomocne od innych. Nie wszystkim pomagają te same rzeczy. Co więcej, gdy doświadczasz ataków paniki od dłuższego już czasu, być może potrzeba będzie więcej czasu na to, aby takie techniki zadziałały. Nie oczekuj cudów od razu, jednak próbuj , a wkrótce zobaczysz wyniki..

Twoje ciało

Są przynajmniej dwie rzeczy, które możesz zrobić, aby pomóc poradzić sobie z fizycznymi objawami niepokoju:

- 1. Relaks**
- 2. Kontrolowane oddychanie**

Techniki te są bardzo pomocne z wielu powodów:

- Ataki paniki często zaczynają się z powodu stresu. Przedstawione tu techniki pomogą ci radzić sobie lepiej w stresujących sytuacjach oraz zredukować poziom niepokoju.
- Mogą stawić czoła niepokojącym myślom zanim jeszcze będą one miały szansę się bardziej rozwinąć, zatrzymując tym samym błędne koło, które prowadzi do wybuchu ataku paniki poprzez zredukowanie objawów niepokoju oraz zapobieganie hiperwentylacji.
- Można z nich skorzystać w sytuacjach stosowania uników, aby pomóc lepiej poradzić sobie ze strachem.
- Relaks oraz spokojny oddech to przeciwności paniki.

Aby zacząć, najlepiej jest ćwiczyć regularnie wtedy, gdy jesteś spokojny. Popatrz na to jak na trening. Nie przystąpiłbyś do maratonu bez wcześniejszego przygotowania!

Relaks

Ludzie relaksują się na wiele różnych sposobów. Być może przyjrzenie się twojemu trybowi życia już będzie pomocne. Co robisz, żeby się zrelaksować? Napisz sześć rzeczy, które robisz lub mógłbyś zrobić, żeby się zrelaksować. Na przykład pływanie, czytanie, spacerowanie. Tak jak znajdowanie sposobów na codzienny relaks, jest kilka specjalnych **technik relaksu**, które mogą pomóc przy specyficznych objawach paniki. Wiemy już, że jedną z rzeczy, które dzieją się podczas ataków paniki jest napięcie mięśni. Aby temu zapobiec powinieneś rozluźniać mięśnie kiedy tylko zaczynasz odczuwać niepokój. Rozluźnienie w tym sensie jest inne od codziennych sposobów relaksu takich, jak uniesienie nóg wyżej podczas picia herbaty (jednak jest to tak samo ważne!). Jest to umiejętność, której należy się nauczyć i praktykować. Są specjalne płyty cd do relaksu, czasem zajęcia, które mogą pomóc. Zajęcia z jogi są tu bardzo pomocne. Twój lekarz być może będzie mógł pożyczyć ci taką relaksującą płytę, zapytaj go o to. Płyty do relaksu uczą jak przejść przez główne grupy mięśni w twoim ciele, napinając i rozluźniając je. Niektórzy ludzie uważają, że takie płyty cd są bardzo pomocne. Więcej szczegółów dotyczących relaksu znajdziecie państwo w rozdziale zatytułowanym „Stres – przewodnik jak sobie pomóc „.

Pamiętaj: relaks pomoże zredukować objawy paniki, jednak nie zapobiega pewnym strasznym wydarzeniom – ponieważ nic strasznego się nie wydarzy, bez względu na to, czy się zrelaksujesz czy też nie.

Kontrolowany oddech

Jak widzieliśmy już wcześniej, gdy ktoś jest przerażony, zaczyna oddychać szybciej po to, aby szybciej przepompować tlen przez całe ciało. Jednak zbyt szybkie oddychanie, głębokie czy nieregularne, może prowadzić do objawów paniki takich jak omdlenie czy zawroty głowy. Jednak jeśli oddychanie można by skontrolować podczas ataku paniki, objawy te mogłyby zostać zredukowane i tym samym błędne koło opisane wcześniej mogłoby zostać przerwane. Musisz więc starać się oddychać wolniej.

Jeśli oddychasz wolno i spokojnie przez przynajmniej trzy minuty, twój alarm powinien przestać dzwonić. To nie jest tak łatwe jak się wydaje. Czasem podczas ataku paniki, skoncentrowanie się na oddychaniu może być bardzo trudne. Jednym z efektów zbyt dużego skupienia się na oddychaniu może być uczucie, że potrzebujesz jeszcze więcej

powietrza, jest więc trudno zrobić coś, co spowoduje złagodzenie takiej sytuacji.

Tak więc trenuj wtedy, gdy jesteś spokojny. Ta technika tylko wtedy zadziała, gdy będziesz ją ćwiczył i gdy zostanie użyta przez przynajmniej trzy minuty. Zadziała ona najlepiej w początkowym etapie ataku paniki. Trenuj więc tak często jak tylko możesz.

Napełnij płuca powietrzem. Wyobraź sobie, jakbyś napełniał butelkę. Twój żołądek też powinien to czuć..

Nie oddychaj płytko, tak z klatki piersiowej, ani też zbyt głęboko. Utrzymuj powolny i spokojny oddech. Wypuszczaj powietrze przez usta i nos.

Spróbuj wdychać powietrze powoli, mówiąc przy tym do siebie – 1 słoń, 2 słonie, 3 słonie, 4.

Następnie wypuść powoli powietrze, licząc dalej do sześciu: 4 słonie, 5 słoni, 6.

Powtarzaj to, aż poczujesz spokój. Czasami zerkanie na zegarek pomoże spowolnić oddychanie.

Pamiętaj: nawet gdybyś nie miał kontroli nad swoim oddechem, nic strasznego się nie stanie.

Twój Umysł

Są przynajmniej cztery rzeczy, które możesz zrobić, aby przynajmniej w niewielki sposób skontrolować swój umysł podczas ataku paniki:

- 1.** Przestań skupiać się na swoim ciele
- 2.** Oderwij swoją uwagę od przerażających myśli
- 3.** Przetestuj te przerażające myśli
- 4.** Spróbuj zwrócić uwagę na to, czy coś innego powoduje twoje napięcie

Przestań skupiać się na rzeczy

Spróbuj zauważyć czy skupiasz się na objawach czy pilnie przyglądasz się swojemu ciału szukając problemu. Naprawdę nie ma potrzeby tego robić bo powoduje to, że jest jeszcze gorzej. Być może będzie tu pomocna kolejna technika, aby przezwyciężyć ten zwyczaj. A w szczególności skupić się na tym, co dzieje się na zewnątrz, a nie w środku twojego ciała.

Oderwanie uwagi

Jest to bardzo prosta, ale efektywna technika. Jak poprzednio, musisz próbować odrywać swoją uwagę na przynajmniej trzy minuty, aby zredukować objawy. Jest wiele sposobów na to, jak możesz oderwać uwagę. Na przykład popatrz na innych ludzi i spróbuj zgadnąć jaki jest ich zawód. Licz wszystkie czerwone drzwi, które widzisz w drodze do domu. Wsłuchuj się bardzo uważnie w to, co ktoś akurat mówi. Możesz także spróbować wyobrazić sobie jakąś przyjemną scenerię, lub przedmiot np. kwiat albo ulubiony model samochodu. Staraj się bardzo na tym skupić. Możesz też skupić się na dodawaniu w głowie albo śpiewaniu jakiejś piosenki. Ważne jest to, żeby twoja uwaga została odwrócona od twojego ciała i skupiła się na czymś innym. Wykorzystaj tę technikę, która działa w twoim przypadku.

Próba oderwania uwagi naprawdę działa. Czy zdarzyło ci się może kiedykolwiek przeżywać atak paniki, w trakcie którego stało się coś, co kompletnie zwróciło twoją uwagę, np. dzwonek telefonu lub gdy dziecko przewróciło się?

Pamiętaj: odwrócenie uwagi przerywa to błędne koło, ale jest też ważne, aby pamiętać, że odwrócenie uwagi nie zapobiega nieprzyjemnym rzeczom, które mogą się zdarzyć. A w rzeczywistości, gdy oderwanie uwagi zadziała, jest to dowodem na to, że nic okropnego nie miało się wydarzyć. Na przykład, czy fakt, że zadzwonił telefon spowodował to, że ustrzegłeś się przed atakiem serca?

Pytania i przemyślenia

Czasami, zamiast odwracać swoją uwagę od niepokojących nas myśli, bardziej pomocne może okazać się stawienie im czoła. I na dłuższą metę jest to najlepszy sposób pomocy, aby stawić czoła przerażającym nas myślom po to, aby już dłużej w nie nie wierzyć.

Aby stawić czoła myślom, musisz zrobić dwie rzeczy:

- 1.** Zdecydować jakie są najbardziej przerażające cię myśli i obawy. Myśli każdego z nas są różne. Jednak powinieneś mieć już jakieś pojęcie na ten temat.
- 2.** Zaczynaj stawiać czoła tym myślom i staraj się zamieniać je na bardziej realistyczne i pomocne.

I jak już będziesz świadom swoich myśli i obrazów w twojej głowie, zapytaj siebie:

- Jaki jest dowód stojący za lub przeciwko nim?
- Ile razy doświadczyłeś takich myśli i czy najgorsza obawa kiedyś się zdarzyła?
- Czy twoje doświadczenia bardziej pasują do paniki czy czegoś znacznie bardziej poważnego. Na przykład jeśli myślisz o ataku paniki, bardzo prawdopodobne jest, że on nastąpi, czy zatem jest prawdopodobne, że zawał czy atak serca może być wywołany w podobny sposób?

Jeśli przyjdą ci do głowy bardziej realne i pomocne myśli, zapisz je od razu i zawsze miej przy sobie. Często jest to bardzo trudne przywołać takie myśli podczas ataku paniki.

Oto niektóre przykłady nierealnych i zupełnie niepomocnych myśli, przedstawione obok tych realnych alternatyw.

Niepomocne/nierealne myśli	Bardziej realistyczne myśli
To napewno atak serca	Doświadczyłem tego uczucia już wiele razy i wciąż tu jestem.
Zaraz zemdleję	Ludzie podczas ataków paniki raczej nigdy nie mdleją. Ja też nigdy nie zemdlałem wcześniej.
Zaraz oszaleję	Uczucie jakiego doświadczam to panika – nie ma nic wspólnego z szaleństwem.
Zrobię z siebie pośmiewisko	Miałem ataki paniki już wcześniej i nikt

	nawet tego nie zauważył. Ludzie są zbyt zajęci swoimi własnymi sprawami. .
--	--

Podczas, gdy jest to bardzo pomocne stawiać czoła myślom w taki sposób, prawdopodobnie najlepszym sposobem jest stawiać czoła myślom poprzez celowe wykonywanie pewnych rzeczy i to zagadnienie pojawia się w następnym rozdziale. Zanim przyjrzymy się, jak możemy starać się zmienić nasz sposób zachowania, aby zredukować ataki paniki, warto przeanalizować jeszcze jeden sposób, w jaki twój umysł być może pomaga tym atakom. Nie przez niespokojne myśli, ale, jak wspomniano wcześniej, poprzez rzeczy, które w danym momencie przysparzają ci sporo stresu. Pamiętaj o tym, że ataki paniki mogą rozpocząć się jako rezultat ciężkich przeżyć, które wciąż pozostają niezalutowane. Pomocnym zatem byłoby przeanalizowanie tego wszystkiego, aby dowiedzieć się czy jest coś, co wciąż jest powodem naszego stresu. Czy jest coś z przeszłości, co nie zostało zalutowane i siedzi Ci wciąż w głowie? Czy przeżywasz problemy w związku? Czy czujesz złość czy smutek? Czy ktoś był dla ciebie niemiły lub coś cię dręczy? Jest bardziej prawdopodobne, że panika nie dopadnie cię, jeśli stawisz czoła emocjonalnym trudnościom, albo przez rozmowę z przyjacielem lub terapeutą (np lekarzem, pielęgniarką czy psychologiem).

Zachowanie

I nareszcie, stawianie czoła temu co robisz jest prawdopodobnie najbardziej pomocnym sposobem pokonania paniki. Mówiliśmy już o tym, jak unikanie, ucieczka i ostrożne zachowanie napędzają panikę. Dlatego też sensownym jest starać się zredukować te zachowania w celu pokonania paniki.

Mówiąc krótko, co musisz teraz zrobić to przetestować sytuacje, podczas których odczuwasz największy starch, aby udowodnić sobie, że to, co zostało tu napisane, jest prawdą: **atak paniki nie wyrządzi ci krzywdy.**

To najlepszy sposób, jednak nie wszystko na raz, przygotuj plan. Prawdopodobnie najlepiej jest zacząć od małych eksperymentów. Trudno jest bowiem uwierzyć, że tylko poprzez czytanie tego wszystkiego uda nam się sobie pomóc.

Ważne jest, aby zapamiętać, że cokolwiek robisz lub czego nie robisz, ataki paniki ustaną. Tak jak każdy inny alarm.

Najpierw zdecyduj jakie zachowania musisz wyeliminować:

Unikanie

Jeśli na przykład, boisz się być sam lub iść do supermarketu, próbuj stopniowo spędzać trochę czasu sam lub pójść do małego sklepu. Czy myślisz, że przeczuwana przez ciebie katastrofa wydarzy się? Teraz masz dowód, że nie straciłeś przy tym życia / nie postradałeś zmysłów / nie zemdlałeś/ Następny krok to wydłużanie tego czasu coraz częściej. Będiesz na pewno czuł się niespokojny na początku, jako że nauczyłeś się czuć w ten sposób w takich sytuacjach, jak również unikałeś ich przez jakiś czas.

Ucieczka

Zwróć uwagę na to, od jakich sytuacji chesz uciec. Czy przestajesz jeść w połowie zacytety

posiłek na wypadek, gdybyś miał zaraz zwymiotować? Lub wyjść ze sklepu bez zakupów? Postaraj się pozostać w takiej sytuacji aż panika zacznie stopniowo opuszczać cię. Czego Cię to nauczy?

Ostrożne zachowanie

Postaraj się zwrócić uwagę na wszystkie rzeczy, które robisz, które powodują, że czujesz się bezpiecznie, te duże i te małe i postaraj się stopniowo je eliminować.

Czy zatrzymasz się stojąc kompletnie bez ruchu, aby powstrzymać atak serca. Zamiast tego spróbuj przespacerować się. Jeśli zwykle siadasz, aby nie zemdleć, postaraj się stać w tym czasie. I co się stało! Czego się nauczyłeś?

Zapisz poniżej kilka eksperymentów, które mógłbyś spróbować, a następnie to, co zauważyłeś, podążając za podanym poniżej przykładem.

Ostrożne zachowanie i jego cel	Co robić zamiast tego	Czego się nauczyłeś?
Kładasz się kiedy nadchodzi cię panika, aby zapobiec atakowi serca.	Przebiegnij z góry na dół po schodach.	Nie dostałem ataku serca nawet, gdy wbiegłem, a następnie zbiegłem po schodach.
Opierasz się na wózku w sklepie, aby nie zemdleć	Skorzystaj z małego koszyka w trakcie robienia zakupów	Nie zemdlałem nawet, gdy nie miałem dużego wózka ze sobą

Poprzez testowanie swoich obaw w ten sposób i wreszcie zdanie sobie sprawy z tego, że te najgorsze przeczucia niedy się nie sprawdzają, stopniowo pomoże ci to w odzyskaniu pewności siebie. Ataki paniki będą pojawiać się wtedy coraz rzadziej i nie będą już tak silne..

Podsumowanie: radzenie sobie z paniką.

- Wykonuj ćwiczenia rekrutujące, ćwicz powolne oddychanie, odwracanie uwagi oraz stawiaj czoła swoim myślom, w momentach, gdy jesteś spokojny, aż nauczysz się tych technik.
- Podczas ataków przypominaj sobie, że panikowałeś już wiele razy wcześniej i nic złego się nie stało.
- Korzystaj z technik odwracania uwagi, relaksu czy powolnego oddychania, aby pomóc w szybszym ustąpieniu ataku paniki.
- Stawiaj czoła nierealnym myślom podczas ataków paniki, korzystając z tych realnych, które zapisałeś wcześniej.
- Spróbuj nie unikać, uciekać czy stosować ostrożne zachowania, a zamiast tego spróbuj dowiedzieć się, co naprawdę się stanie.
- Spróbuj pozalać wszystkie dręczące cię wciąż sprawy. Porozmawiaj o nich, nie odkładaj na później.

5. Dodatkowa pomoc

Podczas, gdy techniki przedstawione w tej książeczce powinny ci pomóc czasami może się jednak zdarzyć, że potrzebna ci pomoc specjalisty.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz takiej pomocy, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem, który być może będzie w stanie dostarczyć ci informacji na temat, gdzie i do kogo się udać.

Zakaz palenia

1szego lipca 2007 roku weszło w życie Prawo o Zakazie Palenia, the Health Act 2006. Jest zatem zabronione palenie w miejscach publicznych oraz wszystkich miejscach pracy.

Porady dla Pacjentów oraz Ośrodki Pomocy

Ośrodki te (The Patient Advice and Liaison Service - PALS) działają w imieniu pojedynczych osób, rodzin lub opiekunów w celu negocjacji najlepszych rozwiązań oraz pomocy związanej z poczynionymi zmianami. Służąc poufnie pomocą i wsparciem, Ośrodki te dostarczają także cennych informacji tj.:

NHS, zdrowie oraz związane z tym sprawy NHS ;

Procedury skarg i wniosków oraz jak skontaktować się z kimś, kto może nam pomóc;

Jak włączyć się w pomoc przy Ośrodku Trust;

Jakie są możliwości pracy jako wolontariusz przy Ośrodku Trust;

Komentarze i Skargi

Chcemy ulepszyć nasz serwis korzystając z państwa komentarzy czy skarg, dotyczących wszelkich aspektów pomocy, którą oferujemy. Zatem, gdy macie państwo jakieś, bardzo prosimy skontaktować się z naszym personelem, aby wszystko przedyskutować. Zrobimy wszystko co w naszej mocy, aby rozwiązać każdy problem, złożenie takiej skargi nie będzie miało żadnego wpływu na otrzymywaną od nas pomoc. Jeśli więc życzyście sobie państwo skontaktować się z Departamentem Skarg i Wniosków Ośrodka Trust, prosimy skorzystać z podanego tu adresu email: complaints@penninecare.nhs.uk lub napisać do nas na adres Pennine Care NHS Foundation Trust Headquarters, 225 Old Street, Ashton-under-Lyne, OL6 7SR.

Opcje dodatkowe

Jeśli potrzebujesz pomocy w zrozumieniu podanych przez nas informacji lub jeśli chciałbyś otrzymać kopię tej książeczki w innym języku lub innym formacie, takim jak duża trzcionka lub nagrany na płytę cd do odsłuchu lub napisane językiem migowym Braille, prosimy o kontakt z nami pod adresem podanym poniżej.

Kilka chętnych do pomocy organizacji:

● **Anxiety Care**

Helpline: 020 8478 3400

Tel: 020 8262 8891

www.anxietycare.org.uk

Cardinal Heenan Centre, 326 High Road, Ilford, Essex, IG1 1QP

Informacje i pomoc tym, którzy cierpią z powodu stanów lękowych.

- **Anxiety UK**
 Tel: 08444 775 774
www.anxietyuk.org.uk
 Zion Community Resource Centre,
 339 Stretford Road, Hulme, Manchester, M15 4ZY
 Dostarcza informacji oraz wsparcia tym, którzy cierpią z powodu stanów lękowych.
- **British Association for Counselling and Psychotherapy**
 Tel: 01455 883 316
www.bacp.co.uk
 BACP House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire, LE17 4HB
 Służy informacją oraz oferuje kontakty z ośrodkami terapeutycznymi na terenie Anglii i Walii.
- **CRUSE Bereavement Line**
 Tel: 0844 477 9400
www.crusebereavementcare.org.uk
 Cruse Bereavement Care, PO Box 800,
 Richmond, Surrey, TW9 2RG
 Pomoc tym, którzy zostali osieroceni lub są pogrążeni w smutku po utracie np bliskiej osoby.
- **Mental Health Matters**
 Tel: 0191 516 3500
www.mentalhealthmatters.com
 Avalon House, St Catherines Court, Sunderland Enterprise Park, Sunderland, SR5 3XJ
 Narodowa Organizacja, która dostarcza zarówno wsparcia jak i informacji na temat zatrudnienia, lokum, lokalnych ośrodków pomocy oraz porad psychologa.
- **Mind Infoline**
 Tel: 0845 766 0163
www.mind.org.uk
 15-19 Broadway, Stratford, London, E15 4BQ
 Dostarcza informacji na temat wielu różnych zagadnień włączając również tematy tj. Stress mentalny, gdzie otrzymać pomoc, leki oraz leczenie i porady prawnicze.
 Dostarcza również informacji na temat dostępnej lokalnej pomocy. Linia telefoniczna dostępna od pon – pt, od 9:00 – 17:00.
- **National Debt Line**
 Tel: 0808 808 4000 www.nationaldebtline.co.uk
 Tricorn House, 51- 53 Hagley Road, Edgbaston, Birmingham, B16 8TP.
 Pomoc tym wszystkim, którzy są zadłużeni lub mają problem finansowe.
- **NHS Choices – twoje zdrowie, twoje wybory**
www.nhs.uk
 Informacja na temat warunków leczenia, miejscowych ośrodków zdrowia oraz jak żyć zdrowo.
- **NHS Direct**
 Tel: 0845 46 47
www.nhsdirect.nhs.uk

Porady zdrowotne .

- **No Panic**

Freephone: 0808 808 0545

www.nopanic.org.uk

93 Brands Farm Way, Telford, Shropshire, TF3 2JQ

Pomoc tym, którzy cierpią z powodu ataków paniki, fobii, stanów niepokoju lub pomagają w czasie po odstawieniu leków uspokajających.

- **PALS – Patient Advice and Liaison Service**

www.pals.nhs.uk

Dostarcza informacji i porady na temat miejscowych placówek NHS oraz ośrodków pomocy, jak również pomaga w rozwiązywaniu problemów z placówkami NHS.

- **Relate**

Tel: 0300 100 1234

www.relate.org

Premier House, Carolina Court, Lakeside, Doncaster, DN4 5RA

Pomoc w sprawach małżeńskich.

- **Rethink**

Helpline: 0845 456 0455

www.rethink.org

89 Albert Embankment, London, SE1 7TP

Służy informacją oraz linia przeznaczona dla tych, którzy mają problem ze zdrowiem psychicznym.

Lektura dodatkowa

- **Panic disorder: the facts**

S. Rachman and P. De Silva

Oxford University Press 2009

Zawiera cenne informacje na temat leczenia oraz skupia się na relacji pomiędzy paniką, a lękiem.

- **Coping successfully with panic attacks**

S. Trickett

Sheldon 2009

Książka, która wyjaśnia fizyczne przyczyny takie, jak niski poziom cukru we krwi, a także psychologiczne przyczyny powstawania ataków.

- **Self help for your nerves**

Clare Weekes

HarperCollins 2000

Przewodnik na temat wszystkiego, co pomoże w zrelaksowaniu się w codziennym życiu. Służy radą w związku z radzeniem sobie ze stresem czy nerwami.

**Książeczka ta jest oparta na materiałach przygotowanych przez Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust (www.ntw.nhs.uk). © March 2011 .
Przygotowane powtórnie za zgodą..**

Odwiedź nas także na www.penninecare.nhs.uk