

ZALECENIA DLA PACJENTA Z ATAKIEM PANIKI

1. Oddychaj spokojnie przeponą.

Twoje serce prawdopodobnie będzie biło bardzo szybko lub nawet nieregularnie. Może mieć dodatkowe skurcze i w efekcie dawać wrażenie zatrzymania na chwilę. Zaczynaj więc brać głęboki oddech (ale nie za głęboki) wpuszczając powietrze do samego dołu brzucha (możesz położyć rękę na brzuchu, żeby kontrolować, że brzuch przy oddechu się podnosi). Po wzięciu wdechu wstrzymaj oddech na chwilę i powoli zacznij wypuszczać powietrze. Staraj się nie wysilać w tym procesie oddychania, a raczej robić to z pewną swobodą. Nie nadwyrężaj swoich płuc. Wykonując oddechy licz każdy oddech od 10 do 1.

2. Powiedz mózgowi STOP!

Możesz powtarzać słowo STOP w myślach lub głośno. Chodzi o to, by zająć głowę czymś innym, niż negatywne, katastroficzne myśli typu “wujek umarł na zawał, pewnie ja też zaraz umrę”. Powiedz sobie, dlaczego teraz odczuwasz lęk (zawsze jest on wywołany przez jakąś sytuację, należy sobie to jednak uświadomić) Np. jesteś w autobusie, a tydzień temu zdarzyło Ci się, że gdy nim jechałeś wpadłeś w panikę. Sytuacja się więc powtarza. Kiedy sobie to uświadomisz, pomyśl o czymś przyjemnym, co Cię spotka w najbliższym czasie, swoich planach, które dają Ci satysfakcję. A może jedziesz autobusem, by spotkać się z przyjacielem i miło spędzić czas?

3. Odwróć swoją uwagę od lęku.

Zajmij się czymś, co angażuje mózg: sudoku, krzyżówką, liczeniem od 100 do 1, rozwiązywaniem prostych zadań matematycznych, grą logiczną, układaniem puzzli, przeglądaniem ulubionych stron internetowych. Mózg, zajęty inną aktywnością, nie pozwoli Ci na dalsze “nakręcanie się”.

4. Rozluźnij żuchwę.

Najlepiej rozchyl lekko wargi, by mieć pewność, że nie zaciskasz zębów. Zamiast tego poruszaj policzkami, oczyma, wargami. Napięcie w żuchwie powoduje zwiększenie lęku.

5. Popracuj mięśniami.

Użyj wszystkich mięśni ciała, które potrafisz jednocześnie napiąć. Zrób to najsilniej, jak potrafisz. Wytrzymaj kilka sekund, a następnie rozluźnij je, aż poczujesz ulgę.

6. Wstań, jeśli potrafisz.

O ile nie masz zbyt silnych zawrotów głowy i czujesz się na siłach, wstań i zacznij powoli chodzić, może być w kółko, jeśli nie jesteś w miejscu o dużej przestrzeni, jak autobus czy kolejka w osiedlowym sklepie.

7. Zmień otoczenie.

Jeśli to możliwe, opuść miejsce, w którym się znajdujesz, gdzie zaczął się Twój koszmar. Zmiana sytuacji i kontekstu sprawi, że mózg „poczuje się” bezpieczniej, a razem z nim i Ty. Jeśli nie dasz rady lub jest to niemożliwe, napij się chłodnej wody, opowiedz dowcip (może być w myślach), pomaluj usta pomadką, zdejmij jakąś część garderoby, włącz telewizor.

8. Zrób coś!

Pościel łóżko, odkurz mieszkanie, zamieć w kuchni, porozciągaj się, poćwicz, wyjdź na spacer.

Uruchomiony w trakcie lęku system „walcz lub uciekaj” powoduje wydzielanie w organizmie wielu niepożądanych substancji, które odkładają się w Twoich mięśniach. Dlatego na siedząco czy leżąc znacznie trudniej pozbyć się lęku (chyba, że np. leżenie w ramionach osoby bliskiej Cię uspokaja). Toksyczne produkty uboczne lęku wzmagają go, gdyż dają uczucie usztywnienia i mogą powodować skurcze, co jeszcze bardziej utwierdzi Cię w przekonaniu, że dzieje się coś złego. Poza tym, kiedy robisz coś, co kontrolujesz, Twój mózg odbiera komunikat, że wszystko jest w porządku i zaprzestaje aktywności, którą stosuje w obronie przed niebezpieczeństwem. Kiedy jesteś w ruchu, szybciej także mija czas, a skoro jest coraz lepiej, to znaczy, że nic Ci w rzeczywistości nie dolega, to tylko Twój umysł płata Ci figle.

9. Napisz to.

Dziennik czy zwykłe notatki pisane w trakcie ataków paniki są niezwykle pomocne. Odwracają Twoją uwagę, pozwalają spojrzeć na to, co się dzieje z dystansu, zidentyfikować i zrozumieć sytuację i związane z nią emocje. Ponadto w przyszłości będziesz mieć możliwość sięgnięcia do nich, co pomoże utwierdzać się w przekonaniu, że fizycznie wszystko jest OK.

10. Jeśli to Ci pomaga, porozmawiaj z kimś.

Powiedz bliskiemu, jak się czujesz, opisz dokładnie co się z Tobą dzieje. Ważne, by była to osoba zaufana, która wie o Twoim problemie, lub której jesteś gotów o nim powiedzieć. Już samo wypowiedzenie tego na głos, do drugiej osoby sprawi, że w Twojej głowie może pojawić się myśl: “przecież to irracjonalne, jestem zdrowy”. Niech ta osoba zrobi Ci masaż, może to być po prostu głaskanie wnętrza dłoni lub innego miejsca, którego dotykanie Cię relaksuje.