

RAZUMJETI PANIKU

David Westbrook&Khadija Rouf

Clinical Psychology Department

Warneford Hospital

Oxford

CENTAR ZA KLINIČKU PSIHOLOGIJU

SLOVENSKA 13, 10000 Zagreb

1. ČEMU SLUŽI OVA KNJIŽICA

Ova knjižica pokušat će pomoći vam razumjeti napade panike. Ona daje informacije o tome što se događa s vašim tijelom u panici. Također govori o tome ZAŠTO se te promjene događaju. Sadrži i neke savjete koji vam mogu pomoći da se nosite sa svojim napadima panike uz pomoć jednostavnih strategija. Ideja ove knjižice dolazi od forme psihološkog tretmana poznatog kao kognitivno-bihevioralna terapija. Mnogi od vas čekat će ili će biti uključeni u ovu ili neku drugu formu psihološkog tretmana, no ova vam knjižica također može biti korisna ako se borite s panikom sami.

1. ŠTO JE TO PANIČNI NAPAD

Panični napad obično ima tri važna oblika:

- ❖ Sastoji se od intenzivnog osjećaja straha i tjeskobe
- ❖ Obično dolazi naglo
- ❖ Obično traje relativno kratko vrijeme

Paniku obično prati osjećaj da će se dogoditi nešto užasno. Možete misliti da ćete umrijeti, poludjeti, napraviti budalu od sebe ili nešto drugo... toliko je različitih strahova, koliko i ljudi koji imaju napad panike. Za neke ljude panika dolazi “iz vedra neba”. Drugim riječima napad panike je potpuno neočekivan i izgleda da nije ničim izazvan. Kod nekih opet ljudi moguće je prepoznati određene situacije u kojima se napad obično događa.

Napadi panike vrlo su česti i uobičajeni i nisu znak ozbiljne mentalne bolesti. Poznato je da jedna od deset osoba na svijetu ima barem jedan napad panike u životu. Mnogi ljudi imaju panične napade neko vrijeme, ali onda ti napadi nestanu. Drugim ljudima to može stvarati probleme dulje vrijeme. Mnogi ljudi čekaju godinama prije negoli kažu ikome ili potraže profesionalnu pomoć, dok neki nikada uopće niti ne potraže pomoć.

2. SIMPTOMI PANIKE

Panika utječe na vaše tijelo, vaše misli i vaša djela. U daljnjem tekstu opisat ćemo neke od najčešćih simptoma:

Vaše tijelo

Tijekom napada, ljudi obično imaju vrlo neugodne tjelesne osjećaje. Vi ste vjerojatno primijetili određene osjećaje u svojim napadima. Neki od uobičajenih osjeta u panici su:

- ❖ Vaše srce kuca vrlo brzo, preskačući otkucaje ili jako lupajući
- ❖ Vrlo brzo disanje (hiperventiliranje)
- ❖ Osjećaj da ne možete disati, da nemate dovoljno zraka
- ❖ Bolovi u prsima, glavobolje ili bolovi u drugim dijelovima tijela
- ❖ Osjećaj gušenja
- ❖ Osjećaj da morate ići na zahod
- ❖ Mučnina
- ❖ Osjećaj slabosti ili vrtoglavica
- ❖ Osjećaj tuposti ili peckanja, pogotovo u prstima ruku i nogu ili usnicama
- ❖ Drhtanje
- ❖ Znojenje ili iznenadni valovi vrućine
- ❖ Osjećaj nestabilnosti, kao da zapravo niste na tom mjestu ili osjećaj odvojenosti od svega oko vas

Ovo su neki od najčešćih osjećaja, ali zapamtite da je jedna od najzbunjujućih stvari kod panike to da može izazvati široko područje osjećanja. Iako vaši simptomi možda nisu na ovoj listi, to ne znači da nemate napade panike.

Vaše misli

Tijekom napada panike, ljudi obično misle da će se dogoditi nešto užasno. Kako smo već rekli, ljudi imaju puno različitih strahova, ovdje navodimo neke od najuobičajenijih:

- ❖ Doživjet ću srčani napad
- ❖ Past ću u nesvijest
- ❖ Neću moći disati, ugušit ću se
- ❖ Zadavit ću se
- ❖ Bit će mi zlo
- ❖ Izgubit ću kontrolu mokrenja
- ❖ Izgubit ću kontrolu, poludjet ću, završit ću u duševnoj bolnici
- ❖ Napraviti ću budalu od sebe pred svima

Moramo vam pojasniti da se vaši strahovi neće doista ostvariti. Mnogi ljudi su imali napade panike i osjećali se užasno desetke čak stotine puta i još su uvijek živi i zdravi.

Svejedno, u vrijeme paničnog napada te misli vam se mogu činiti vrlo realne i naravno jako zastrašujuće.

Vaše ponašanje i akcije

Kada se dogodi nešto tako zastrašujuće kao panika, vi očito želite učiniti nešto kako bi pokušali spriječiti zlo koje vam se čini da vam prijeti. Ovo su neki od načina na koje se obično ljudi ponašaju kada imaju panični napad:

- ❖ Većina ljudi najobičnije osjeća da bi bili sigurniji da napuste situaciju u kojoj se nalaze, tako da pokušavaju pobjeći što je prije moguće na neko mjesto koje im se čini sigurno. Za mnoge ovo znači otići kući ili naći osobu s kojom se osjećaju sigurno.
- ❖ Također mogu izbjegavati slične situacije u budućnosti
- ❖ Rade određene stvari kako bi se osjetili sigurnijima npr. ako se boje srčanog napada, mogu se odmarati, ako misle da će se srušiti, mogu se uhvatiti za nešto, ako se boje gušenja, mogu otvoriti prozor kako bi imali više zraka itd.
- ❖ Ponekad su toliko sigurni da su u opasnosti da zovu hitnu pomoć ili idu liječniku

SAŽETAK

- ❖ Panika je iznenadni osjećaj intenzivnog straha. Ima zajedničke opće tjelesne osjećaje, misli i ponašanje
- ❖ Panika se odlikuje jakim tjelesnim simptomima kao što su: lupanje srca, teškoće s disanjem i znojenje
- ❖ Panika se povezuje s mislima da će se nešto užasno dogoditi
- ❖ Ljudi često žele otići iz određene situacije u slučaju panike ili učiniti nešto drugo da bi se osjećali sigurnije

3. KOJA JE ULOGA STRAHA

Reakcije koje se događaju tijekom panike su potpuno normalne reakcije. Ali zašto se ikada bojimo? Koja je svrha straha?

U uvjetima opstanka strah je vrlo vrijedna reakcija. Kada se bojite vaše tijelo se priprema na akcije koje se nazivaju akcija borbe ili akcija bijega.

Te akcije tako se zovu jer pripremaju vaše tijelo ili na borbu protiv opasnosti ili na bijeg od nje. Kada se ti mehanizmi aktiviraju dišete brže tako da vaši mišići dobivaju više kisika. Vaše srce brže kuca tako da krv brže teče kroz tijelo da bi opskrbilo mišiće s onim što trebaju. Mišići se ukoče tako da su spremni za akciju. Znojite se više jer borba ili bježanje stvaraju višu tjelesnu temperaturu, a znojenjem se tijelo hladi. Drugim riječima sve ove tjelesne promjene nisu znak da nešto nije u redu, u stvari one pokazuju da vaše tijelo čini pravu stvar da pripremi samog sebe na situaciju koju ste predvidjeli.

Ove reakcije su se razvile da bi vas zaštitile i vrlo su korisne na pravom mjestu i u pravo vrijeme. Da vas netko napadne nožem, ove promjene omogućile bi vam da reagirate brzo ili da brzo pobjegnute. Vaše tijelo bi poduzelo neophodne akcije za vaše preživljavanje. Reakcije straha također se javljaju u umjerenom obliku kada je bitna neka izvedba. Na primjer trkač može dobiti val adrenalina i iste reakcije koje smo već naveli prije početka velike utrke. Ti osjećaji mogu ustvari pomoći atletičarevoj izvedbi. Problemi nastaju tada kada se strah događa u krivo vrijeme ili kada preraste točku do koje je koristan.

SAŽETAK

- ❖ Strah je normalna reakcija
- ❖ Strah daje uzburu i priprema vas za određenu akciju
- ❖ Strah postoji da bi vam pomogao preživjeti u pravoj opasnosti
- ❖ Kada više nema opasnosti, strah brzo prolazi

4. ULOGA STRAHA U PANIČNOM NAPADU

Vidjeli smo da je strah normalna reakcija na opasnost. Kakve to veze ima s paničnim napadima? Ukratko, u paničnom napadu alarm počinje zvoniti kada nema prave opasnosti tj. refleks straha događa se u krivo vrijeme.

Pogledajmo svakodnevni primjer alarma koji zvoni u krivo vrijeme. Auto-alarmi su dizajnirani da zaštite automobile od krađe. U normalnim okolnostima alarm bi se uključio ako netko pokušava provaliti u automobil. U tom slučaju alarm se uključuje u pravo vrijeme jer postoji realna opasnost. Međutim, ponekad su alarmi preosjetljivi pa se uključuju prolaskom drugih automobila kraj njih, uključuju se vjetrom ili nečim drugim. U tom slučaju uključuju se u krivo vrijeme jer nema prave prijetnje.

No kako je alarm preosjetljiv prima mnoštvo neškodljivih signala i reagira kao da su prijeteći. Napadi panike slični su tome: događaju se kada se alarmni sustav vašeg tijela uključi i kada nema prave opasnosti.

Važno je zapamtiti da se taj alarmni sustav razvijao milijunima godina kako bi zaštitio od opasnosti. Da su ove reakcije štetne ljudska vrsta bi izumrla generacijama unatrag – bilo bi to kao da auto-alarm radi tako da raznese auto. U vrijeme napada vrlo je neugodno i mučno, ali samo je neugodno, ne opasno. Auto-alarm koji se uključuje u krivo vrijeme može biti dosadan (katkad vrlo dosadan), ali ne biste očekivali da auto bude uništen uključivanjem alarma. Na isti način ljudi koji pate od paničnih napadaja niti polude niti umru od toga. Cilj refleksa straha zaštititi je, a ne nauditi vam.

SAŽETAK

- ❖ U panici, normalne reakcije straha događaju se u krivo vrijeme
- ❖ Napad panike ne može vam nauditi ili natjerati vas da poludite

5. ZAŠTO NETKO POČNE DOBIJATI PANIČNE NAPADE?

Znamo manje o tome što uzrokuje paniku, nego što znamo o tome što ju odražava (odjeljak 7 i 8). Iako su neki obrasci zajednički u ljudi s paničnim napadima

Zabrinutost zbog zdravlja

Neki su ljudi skloniji brinuti o svom zdravlju i mogućnosti da nešto loše krene od drugih ljudi. Ta zabrinutost može značiti da su skloniji interpretirati tjelesne simptome kao znak nečeg prijetećeg i zbog toga su skloniji upasti u opaki krug zabrinutosti (opisan u odjeljku 7 i 8). Za neke ljude karakteristično je to da im se prvi napad panike dogodi kada su malo bolesni, kao npr. kada imaju prehladu ili gripu zbog koje onda oni misle da je nešto ozbiljno krivo.

Stres

Stres uzrokovan problemima na poslu, teškoćama u vezi ili bilo kojim drugim teškoćama, može biti faktor zbog kojeg neki ljudi počnu paničariti. Svačija razina tjeskobe diže se i spušta s vremena na vrijeme. Dijagram ispod prikazuje kako tjeskoba može varirati s vremenom. Također može postojati razina tjeskobe u kojoj bi bilo tko paničario.

U normalnim okolnostima kada niste pod velikim stresom (razina niskog stresa u dijagramu) razina panike nikada ne mora biti dosegnuta i vi nećete imati napad panike, ali veći stres će podići vašu razinu tjeskobe do “visokog stresa” (linija visoki stres, dolje). Rezultat je da vrhovi tjeskobe koji nisu bili dovoljni da uzrokuju paniku prije, sada odu iznad razine panike i vi ćete imati panični napad. Drugi mogući faktor je da je možda granica panike za neke ljude niža (možda zbog nekih stvari navedenih ranije). Kao rezultat uobičajene varijacije u tjeskobi mogu prije doseći razinu panike i ona se događa lakše nego nekom drugom.

Teški osjećaji

Naposljetku panika može biti povezana s drugim teškoćama u vašem životu. S takvim se teškoćama teško nositi. Ako teškoće potiskujete ili ih “gurate pod sag” one neće otići. Umjesto toga mogu rezultirati povećanom napetosti i tjeskobom koje mogu potaknuti paniku. Neki ljudi koji pate od paničnog poremećaja nalaze da se njihova panika događa kada ih nešto drugo muči, na primjer svađa s nekim važnim ili druge teškoće u vezi.

SAŽETAK

- ❖ Neki ljudi podložniji su panici od ostalih zbog brige za svoje zdravlje i sigurnost
- ❖ Panika često nastaje zbog stresa ili drugih bolnih osjećaja

6. MISLI I NAPADI PANIKE

U ovom dijelu ćemo objasniti da vaše misli o panici, koje vas zastrašuju, mogu biti jedan od glavnih faktora koji izazivaju panične napadaje.

Mnogi ljudi iskuse strah u vrijeme kada nema prave opasnosti. Na primjer, čovjek se može kasno vraćati kući. Ulica je vrlo tiha i mračna. Može se osjećati nelagodno jer je pomalo zastrašujuće...Bum! Buka! njegovo srce brže kuca, uplašen je i nesiguran. Brzo gleda okolo...ali to je samo mačka prevrnula kantu, a ne čovjek sa sjekirom! Ovaj primjer pokazuje kako misli mogu stvoriti snažne osjećaje čak i kada nema realne opasnosti. Čovjek je reagirao jer je MISLIO da je u opasnosti da bude napadnut. Počeo se smirivati čim je vidio što se zapravo događa. Kad je shvatio da je siguran, panika je brzo nestala. Da je nastavio misliti kako će ga napasti čovjek sa sjekirom njegova reakcija straha mogla bi prerasti u paniku. Što izaziva paniku uopće – kao zastrašujuća buka za čovjeka u mračnoj ulici?

Kada ste imali napade panike mogli biste biti osjetljivi tako da i mala napetost može prouzročiti napad. Bilo što, što uzrokuje povišenje tjeskobe ili učini da primijetite promjene u tjelesnim osjetima može biti dovoljno da uzrokuje zabrinjavajuće misli i tako vodi u SPIRALU PANIKE čak uznemirujuća misao ili prizor mogu biti dovoljni da to izazovu. Ponekad se to dogodi tako brzo da ni ne shvaćate da se dogodilo, no kako taj mali porast napetosti može biti nesvjestan, može vam se činiti da je napad došao iz vedra neba. Panični napadi obično imaju ono nešto što ih potakne, iako ne znate uvijek što je to. Jednom kada iskusite okidač, alarm počinje sa zvonjavom. Tada refleks straha kreće u akciju, počinjete brže disati, vaše srce kuca brzo i počinjete se znojiti. Vaše disanje može prerasti u hiperventilaciju. Iako to nije opasno može izazvati druge tjelesne simptome kao što su vrtoglavica ili bolovi u prsima (pogledajte ranije navedene simptome). Ti simptomi vas nadalje vode da ih interpretirate i da vidite što se događa, kao čovjek u mračnoj ulici koji se boji napada. Ako mislite da su ti tjelesni simptomi znak da ćete umrijeti, tada će vas ta misao još više uplašiti. To je prirodno, da bilo tko pomisli da će umrijeti ili srušiti se, panika bi bila normalna reakcija. No takve misli u stvari potiču vaš alarmni sustav, tako da on još jače zvoni i vi se bojite još više. Tako se razvija taj opaki krug panike, poznatiji je pod imenom KOGNITIVNI MODEL PANIKE.

Još jednom, važno je shvatiti da su vaše misli i uvjerenja ono što stvara taj krug. Ako mislite da ćete umrijeti to će pokrenuti još više taj alarm i kada nema realne opasnosti. Ako umjesto toga shvatite da su vaši simptomi samo znak tjeskobe i da će proći za kratko vrijeme ostavljajući vas neozlijeđene, nećete imati pravi veliki napad panike. Panika je neugodna, ali će proći. Ona se sama ograničava. Poslije se možete osjećati potreseno neko vrijeme, ali i ako je vrlo gadna proći će sama od sebe.

Ljudi ponekad sumnjaju da “samo misli” mogu imati tako jak učinak. Kako me može nešto što je u mojim mislima tako pogoditi, zacijelo mora biti nešto fizički krivo? U stvari misli su vrlo moćne. Jednostavan primjer, sjetite se kako jaki vaši osjećaji mogu biti kada gledate dobar film. Horror vas može prestrašiti, srce vam lupa, mišići se ukoče itd., tužan film može vas rasplakati, a u stvari se ništa zapravo ne događa. Samo glumci koji se pretvaraju. Ali zbog toga što vjerujete u to bar na neko vrijeme to stvara snažne emocije i fizičke efekte – suze ili brzo lupanje srca su stvarni iako događaji koje gledate nisu.

SAŽETAK

- ❖ Način na koji razmišljate o tome što vam se događa vrlo je važan u stvaranju paničnih napada
- ❖ Vaše misli utječu na to koliko je ozbiljan napad i kako će brzo proći
- ❖ Panični napadi ne traju zauvijek. Oni uvijek prođu nakon nekog vremena

7. ZAŠTO SE NAPADI PANIKE NASTAVLJAJU DOGAĐATI?

Vidjeli smo da panični napadi utječu na vaše tjelesne osjete, na vrstu misli koje imate i način na koji se ponašate. Neke od tih misli i akcija, iako razumljivih, čini se da rade protiv vas. Oni odražavaju vašu paniku. Rade to na način da koriste mnoge načine da bi održali uvjerenje da postoji neka realna opasnost i time odražavaju vaš strah. Sada ćemo vidjeti kako neke od tih misli i akcija tjeraju vašu paniku da se nastavi.

Izbjegavanje i druga "sigurnosna ponašanja"

Kada kažemo "sigurnosna ponašanja" mislimo na akcije koje poduzimate i za koje mislite da će vas zaštititi od onoga čega se bojite – nesvjestice, sramote ili bilo čega drugog što vas plaši. Uobičajena sigurnosna ponašanja uključuju slijedeće (iako ima mnoštvo drugih, moguće je da ih je teško uočiti jer su postali uobičajeni).

- ❖ Izbjegavanje odlaska u određene situacije ili izbjegavanje određenih radnji
- ❖ Nošenje tableta "za svaki slučaj", ako se nešto dogodi
- ❖ Odmaranje ili izbjegavanje vježbanja kako bi se zaštitili od srčanog udara
- ❖ Nošenje papirnate vrećice za slučaj da vam pozli
- ❖ Pridržavanje za nešto kako ne biste pali
- ❖ Otvaranje prozora, duboko disanje itd. da biste dobili dovoljno zraka
- ❖ Odlaženje na određena mjesta samo ako je uz vas netko u koga vjerujete

Što je loše u tome? Alarmno zvonce je napravljeno tako da vas pripremi na bijeg, kako smo već rekli. Kada osjećate da vam prijeti nešto strašno, prirodno je da tako nešto želite izbjeći, no u panici baš zbog toga što opasnost nije stvarna, ove akcije u stvari pogoršavaju stvar. To se događa zbog toga što nas onda te akcije sprečavaju da shvatimo kako opasnost nije realna.

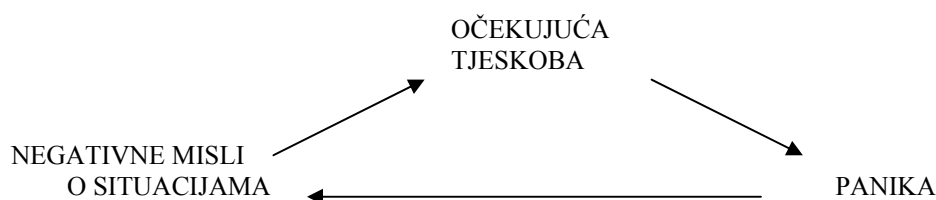
Vratimo se na uplašenog čovjeka u mračnoj ulici. Da je pobjegao i nije se zaustavio kako bi vidio što se zapravo događa, nikada ne bi saznao da je to bila samo mačka. Vjerojatno bi zauvijek mislio da je skoro postao žrtva čovjeka sa sjekirom. Samo zato što je ostao i saznao što se zapravo događa, vidio je da se nema čega bojati.

Slično tome, ako se ponašate kao da je prijetnja (umiranje, misao da ćete poludjeti ili što god) stvarna i poduzmete nešto da biste to spriječili, nikada nećete imati priliku zapravo saznati da vam se ne bi ništa dogodilo čak i da niste poduzeli ništa. Na primjer, ako imate panični napad u supermarketu možete početi izbjegavati supermarket ili se grčevito pridržavati za kolica kako biste izbjegli da padnete u nesvijest dok ste tamo. Ovo se čini razumno, ali problem je u tome da tako nikada nećete saznati da ionako ne bi pali u nesvijest. Umjesto da mislite “OK nema prave opasnosti” kada izađete iz supermarketa čitavi možete pomisliti “To je bilo blizu!”, “Da se nisam pridržao za kolica, pao bih u nesvijest”. I tako ostajete ovisni o bilo kakvom sigurnosnom ponašanju, umjesto da razvijate povjerenje u sebe da se sa svime možete nositi bez poduzimanja ikakvih specijalnih mjera.

Predviđanje

Još jedan problem koji se često razvija kod ljudi koji imaju napade panike je tzv. “očekujuća tjeskoba”. To znači da ćete se početi bojati biti u situaciji u kojoj vam se ranije dogodio napad, jer se bojite da će se to dogoditi ponovo. Taj strah može biti tako jak da može izazvati napad panike kada ste slijedeći put u takvoj situaciji. To je još jedan opaki krug. Prethodna panika vodi do negativnih misli o vraćanju u tu situaciju. To vodi do očekujuće tjeskobe, koja vas čini još osjetljivijim. Na kraju to povećava vjerojatnost da ćete imati napad.

Očekujuća tjeskoba ponovo znači da ste suviše uplašeni da biste vidjeli što bi se dogodilo kada biste otišli u situaciju koja vam izaziva paniku i ostali u njoj.



Skeniranje

Još jedan način koji može održavati panične napade je skeniranje. (ponekad nazivan hypervigilance – hiperoprez) To znači da postajete preosjetljivi na normalne tjelesne signale. Svatko od nas ponekad ima čudne osjete u tijelu, npr. preskakivanje srca, iznenadna bol negdje, nedostatak daha.

Ti osjeti su normalni i ne znače nužno baš ništa, ali ako se zabrinete oko njih, možete ih nesvjesno tražiti, biti na superoprezu zbog njih. Svi mi lakše uočavamo stvari koje su nam važne iz bilo kojeg razloga. U ovom slučaju budući su ti osjeti uobičajeni, ako ih tražimo vjerojatno ćemo ih pronaći. Onda nastupaju zastrašujuće misli “Što to znači, imam li napad?” i spirala panike može započeti. Sjetite se auto-alarma koji se uključio prolaskom drugih automobila kraj njega. Na isti način na koji auto-alarm reagira na tragove koji nisu opasni, vi možete primiti signale koji nisu opasni i interpretirati ih na negativan način.

Misli

Način na koji interpretirate što se događa vama tijekom napada održava paniku. Vi ne morate prestati izbjegavati situacije u kojima ste doživjeli paniku prije i još uvijek patiti od paničnih napada. Razlog tome su možda misli koje vi imate tijekom napada. Ako uvijek interpretirate svoje tjelesne osjete kao znak da će se dogoditi nešto strašno tada će se krug panike nastaviti jer vi konstantno potičete svoj alarmni sustav.

SAŽETAK

- ❖ Svaki puta kada pobjegnute od panike, otežavate si život na duge staze
- ❖ Bježanjem tijekom napada panike, vi:
 - Ne dajete sebi priliku vidjeti da vam se ništa loše neće dogoditi
 - Možete se bojati biti u takvoj situaciji ponovo jer se bojite ponovnog napada
 - Možete biti tako nesigurni u vašu sposobnost da se nosite s tim da se ne možete vratiti u takvu situaciju
- ❖ Poduzimanjem određenih akcija tijekom napada vi opet sebi ne dajete priliku vidjeti da se ništa loše neće dogoditi
- ❖ Negativne misli koje imate tijekom panike odražavat će napad, odražavanjem alarma. To vodi novim neugodnim tjelesnim simptomima, koji vas opet potiču da mislite kako će se nešto užasno dogoditi.

8. NEKI OD NAČINA KAKO SE NOSITI S PANIKOM

Ovaj dio je napisan da bi vam objasnio neke od načina koji vam mogu pomoći da se nosite s napadima panike. Ovi pristupi pomažu mnogim ljudima, ali ih ne mogu svi primijeniti sami. Još uvijek možete misliti da vam je potrebna profesionalna pomoć: pogledajte odjeljak 10.

Kako smo vidjeli panika utječe na vaše tijelo, akcije i misli. Zbog toga možete se bolje nositi s panikom, radeći na vašem tijelu, mislima i akcijama. Tehnike ovdje opisane su bile od velike pomoći nekim ljudima, no nisu sve tehnike od pomoći za svakoga. Zbog toga trebate pokušati različite tehnike dok ne pronađete one koje vama najbolje pomažu.

Vaše tijelo

Dva su pristupa koji vam mogu pomoći da se bolje nosite s tjelesnim simptomima koje uzrokuje panika.

- ❖ Opuštanjem vlastitih mišića kako bi kontrolirali razinu napetosti
- ❖ Kontroliranjem vašeg disanja, kako bi spriječili simptome nastale hiperventiliranjem

Ove strategije ciljaju na to da razbiju krug panike prije nego se razvije u pravu paniku. Također su od pomoći kod odlaska u situacije za koje znate da će vas vjerojatno učiniti napetima.

Najbolje je vježbati ih redovito kada niste napeti ili u panici, tako da znate što učiniti kada imate napad. Nogometaši ne igraju utakmice bez treninga. Ako bolujete od panike, bolje ćete se nositi s napadom ako ste ranije vježbali ove tehnike.

Opuštanje

Upamtite da želite prekinuti svoj strah prije nego se razvije u paniku. Već smo vidjeli da je jedna od stvari koja se dogodi kad se uplašite to da vam se ukoče mišići. Da biste si pomogli pokušajte opustiti mišiće kad god se počnete bojati. Opuštanje ne u smislu svakodnevnog opuštanja – podići noge na stolicu ispred televizora. Opuštanje mišića je vještina koja se mora naučiti da bi bila efektivna. Mnogi su tečajevi ili videokazete za opuštanje dostupni, većina uključuje tehnike naizmjeničnog napinjanja i opuštanja mišića. Yoga također može pomoći. Pokušajte s nekim od ovih pristupa neko vrijeme kako biste vidjeli hoće li vam pomoći. Zapamtite takve tehnike bit će vam od pomoći jedino ako ih vježbate redovito u vrijeme kada niste u panici.

Kontroliranje vašeg disanja

Kako smo već vidjeli ranije kada se bojite počinjete disati brže, tako da vaše srce pumpa više kisika kroz vaše tijelo. To znači da će vaši mišići biti spremni za akciju. Unatoč tome prebrzo disanje mogu dovesti do još više simptoma panike, kao npr. do vrtoglavice, peckanja i slabosti. Ako možete kontrolirati disanje tijekom panike ovi simptomi mogu se reducirati. To znači da ćete prekinuti krug panike.

Zbog toga da biste si pomogli dišite smireno i polako tako da zaustavite zvonjavu alarma. Smireno disanje pomoći će vam i kod opuštanja. To može biti teško jer su upravo simptomi hiperventilacije osjećaj da vam treba više zraka, kad u stvari trebate usporiti vaše disanje. Zbog toga ove tehnike mogu biti od pomoći jedino ako su ranije uvježbane.

Napunite pluća zrakom. Vaš stomak izbacite što više naprijed koliko vam dopuštaju mišići. Ne dišite plitko, samo gornjim dijelom pluća. Udišite kroz nos, izdišite kroz usta. Pokušajte udisati sporo: 1+2+3+4, tada izdahnite polako pritom brojeći 1+2+3+4+5+6. Nastavite dok se ne smirite.

Vaše misli

Postoje tri metode kojima se možete služiti kako biste spriječili zastrašujuće misli, koje su tako važan dio panike:

- ❖ Odvratiti se od takvih misli
- ❖ Pokušajte vidjeti čini li vas nešto drugo napetim
- ❖ Preispitajte i testirajte vaše zastrašujuće misli

Skretanje pažnje

Jedan od jednostavnih pristupa u vezi misli jest skrenuti si pažnju od njih i pokušati misliti na nešto drugo. Dobar pristup je skoncentrirati se na ono što se događa oko vas i izvan vas, radije nego na ono što se događa u vašem tijelu. Pokušajte ne misliti na to da ste anksiozni i ne mislite samo na vaše disanje, otkucaje srca itd. na taj način rano možete razbiti krug panike. Puno je načina na koje se možete odvratiti. Možete pokušati prebrojati sve crvene objekte koje vidite oko sebe, ponavljati riječi neke pjesme u sebi. Možete se skoncentrirati na neki objekt ili nešto drugo u vašoj mašti, kao npr. cvijet. Jako se skoncentrirajte na njega. Mislite na latice, boje, oblike. Pokušajte zamisliti kako miriše.

Možete skrenuti pažnju s neugodnih misli, razmišljajući o bilo čemu što vam je neugodno, smiješno ili što će vas zaokupiti. No zapamtite morate se stvarno skoncentrirati na to što mislite da bi vam pomoglo – pa makar to bili veliki ružičasti slonovi koji skakuću od oblaka do oblaka!

Što bi me drugo moglo mučiti?

Upamtite panika može nastati kao rezultat drugih problema i teškoća koje nisu riješene. Stoga bi moglo biti od pomoći probati otkriti muči li vas štogod takvog. Jeli vas nešto ili netko uzrujao, ili brine li vas štogod.

Panika će se manje vjerojatno dogoditi ako se možete suočiti s takvim problemima i riješiti ih direktno, nego ako ih potiskujete.

Izazivanje misli

Kako smo vidjeli zabrinjavajuće misli o tome što bi se moglo dogoditi su centralni problem u panici. Odvraćanje misli obično “pali” kao privremena metoda nošenja s anksioznim situacijama, no što je zaista neophodno je mijenjati te zabrinjavajuće misli. Mi to nazivamo “IZAZIVANJE MISLI”. Uključuje dva koraka:

- ❖ Prvi, morate otkriti koje su to zabrinjavajuće misli. Što je to čega se bojite (u odjeljku 3 navedeni su neki primjeri, no zapamtite svatko je jedinstven)
- ❖ Drugi, morate razlučiti dali su te misli realistične ili su nepotrebno zabrinjavajuće. Ako su pretjerane, morate naći realnije misli

Mnogi su načini analiziranja misli koji mogu biti korisni. Prvo pokušajte odmjeriti pažljivo dokaze za ili protiv njih. Npr. koliko ste puta imali zastrašujuće misli? Koliko se puta ono čega ste se bojali zapravo dogodilo? Čini li vam se da su te misli točne? Jedna osoba je otkrila da je u toku života imala preko 200 napada panike u kojima se bojala da će umrijeti. I nikada nije umrla. Odlučila je da strah nije opravdan. Ni vi se ne bi kladili na konja koji je izgubio trku 200 puta, tako da ni u takvim mislima nije pametno vjerovati.

Još jedan koristan dokaz može biti to da pogledate što čini razliku vašoj panici i uklapa li se to s onim što biste očekivali da su vaši strahovi istiniti. Npr. mnogi ljudi nalaze da i samo razmišljanje o onomu čega se boje može započeti napad, no biste li očekivali da dobijete srčanu bolest ili udar samo zato što ste mislili na njega. Misli su moćne, ali ne tako moćne.

Ako možete pronaći razumnije stajalište o vašim problemima zapišite ih, kako biste se podsjetili kada ste u panici, jer je u takvim trenucima teže realno razmišljati. Često je koristan slijedeći korak, testirati vaše misli kroz akcije kako to nadalje predlažemo.

Vaše akcije

Naposljetku mijenjanje načina na koji se ponašate može vam pomoći da prevladate paniku. Ranije smo opisali kako izbjegavanje i druga sigurnosna ponašanja mogu poticati paniku. Iz toga slijedi da je korisno reducirati takva ponašanja.

Razbiti strah razmišljanjem o nečem drugom je korisno, no često je najsnazniji način borbe protiv panike kroz akcije. Drugim riječima, testiranjem situacije ili akcija kojih se bojite možete si dokazati što se zapravo događa.

Ovo najbolje možete uspjeti na planirani, korak po korak način. Najlakše će biti početi s malim eksperimentom. Npr. ako se bojite gužve, pokušajte ići u malo veću gužvu nego što je obično možete podnijeti. Da li vam se što dogodilo? (jeste li umrli, onesvijestili se, poludjeli...)? Ako niste pokušajte s još većom gužvom itd. upamtite da vam sigurno neće biti ugodno. Navikli ste biti anksiozni u tim situacijama, i to neće nestati odjednom, ali anksioznost nije opasna. Stvar je u tome je li se ono čega se bojite doista dogodilo? Jeste li umrli, srušili se ili potpuno izgubili kontrolu? Testiranjem vašeg straha možete postupno početi vraćati svoje samopouzdanje.

SAŽETAK

- ❖ Vježbajte disanje, skretanje misli i opuštanje kada niste anksiozni, tako da znate što učiniti kada to jeste
- ❖ Tijekom panike podsjetite se da nećete umrijeti ili izgubiti kontrolu
- ❖ Koristite skretanje misli, opuštanje i disanje kako bi smanjili paniku
- ❖ Pokušajte ne izbjegavati situacije u kojima ste anksiozni, ali testirajte što se zapravo događa

9. TRAŽENJE PROFESIONALNE POMOĆI ZA NAPADE PANIKE

Iako je ova knjižica stvorena kako bi vam pomogla shvatiti i nositi se s panikom sami, možda ćete ipak trebati profesionalnu pomoć.

Tretman panike uključuje često kognitivno-bihevioralnu terapiju. Ova vrsta terapije koncentrira se na vaše misli (kognitivno) i na način na koji se ponašate (bihevioralno). Cilj je prekinuti začarani krug koji smo spomenuli ranije, djelomično kroz prepoznavanje negativnih misli i otkrivanja koliko su one stvarne. Dokazano je da je to izuzetno učinkovita terapija panike i taj je pristup korišten u ovoj knjižici.

Ako želite profesionalnu pomoć i ne dobivate ju ili čekate na nju, trebate pitati vašeg liječnika opće prakse da vas uputi psihologu ili nekom drugom članu tima za mentalno zdravlje.

Tretman se obično sastoji od 10 seansi, od kojih svaka traje oko 1 sat.

Morate očekivati da ćete se aktivno morati uhvatiti u koštac s vašom panikom.

Te aktivnosti uključuju i zapisivanje podataka vezanih uz panične napade. Od vas će se tražiti izvršavanje određenih zadataka između seansi kako bi se ubrzao vaš napredak. Tretman je napravljen tako da vas opskrbi načinima na koje bi se trebali nositi s panikom i pobijediti ju. Vaš terapeut pomaže vama da si pomognete.

Vjerojatno ćete morati čekati na tretman, no možete i sami početi koristeći neke od strategija navedenih ovdje.

10. DRUGI IZVORI INFORMACIJA

Nekoliko knjiga koje vam mogu biti od pomoći, ako želite saznati više:

1. Butler&Hope (1995.) *Manage your mind*. Oxford: OUP
 - knjiga širokog spektra koja se bavi nošenjem s emocionalnim teškoćama svakakve vrste. Uključuje materijal o panici.
2. Ingham (1993.) *Panic attacks: what they are, why they happen and what you can do about them*. London: Thorsons
 - više ciljeva na one koji pate od paničnih napada

11. ZAKLJUČAK

Nadamo se da vam je ova knjižica bila od pomoći. Vjerojatno je glavna poruka: NE OČAJAVAJTE! Mnogi ljudi pate od panike, ali se i nauče nositi sa svojim životnim strahovima. Panika ne mora upravljati vašim životom, ali da biste uspjeli morate naporno raditi na savjetima koje smo vam ovdje dali. Držite ih se i uspjete.

SRETNO!