

Самопомощ при панически атаки - част първа

Практическа методология за справяне

При паник атаките имаме следния порочен психосоматичен кръг:

Появява се сърцебиене, замайване, изпотяване, стягания и т.н., резултат от завишената ни тревожност, напрегнатото ни тяло и ум, неумението ни за релаксация на психика и тяло -> в мислите си ги интерпретираме автоматично катастрофично, черногледо: полудявам, умирам, „какво ще кажат хората!?!", получавам инфаркт, не съм наред, падам и се провалям, губя се, изчезвам и т.н. и т.н. -> тази интерпретация засилва страха -> реакцията ни на засиления страх е характеровото ни желание за свръхконтрол, за непременно овладяване на положението. Това желание представлява едно свръхнапрежение на ума в опитите си да се справи -> Свръхконтролът мощно напряга мускулните брони, блокировки в тялото – топката в стомаха, буцата в гърлото, тежестта в гърдите и отзад в главата, стяганията на раменете и цялото тяло -> при стягането в стомаха единственият възможен дихателен процес е с върхната част на гърдите, който сега е ускорен от борба/ бягство реакцията на адреналина. Плиткото гръдно дишане хипервентилира тялото и подпомогнато от мускулните стягания/брони покачва мощно налягането нагоде към главата. А това причинява директно засилване в замайването, дереализацията, деперсонализацията, страха от падане/ провал -> засилените симптоми още повече покачват страха и ние още повече се напрягаме ментално и телесно в стремежа си за контрол -> Паниката е тотална, което затваря порочния кръг!

За да променим състоянието си, е нужно да излезем от порочния кръг. Как? Какво да правим?

1) **Дишане** – както видяхме, плиткото и бързо гръдно дишане причинява основната част от паническите симптоми. Промяната му директно ги сваля, облекчава.

- **Коремно** (диафрагмено, стомашно) дишане – отпусни се. Постави двете си ръце една върху друга и се старай при максимална релаксация на ум и тяло да дишаш „с корема". Когато поемаш дъх стомахът ти се разширява и ръцете повдигат, а когато изпускаш, се прибира леко навътре. Прави го абсолютно релаксирано, безусилно. След вдишването с корема, за миг включи и гърдите – но само за миг. Нека основната част от дишането бъде диафрагмено. Фокусът е върху издишването - напълно релаксирано. Отначало можеш да броиш, за да се ориентираш, а след време го прави интуитивно. Издишването е по-дълго от вдишването и след всяко издишване има малка пауза без въздух, или както казват йогите, „долу". Например вдишване за 2 секунди, издишване за 4 секунди и задържане на дъха „долу" за миг (или 3.6.миг „долу" и т.н.). Важното е да се прави релаксирано и с менталната нагласа на „тук и сега", тоест с фокус в процеса на самото дишане и пускане на всички мисли да протичат и се разтварят. В малката паузичка след издишване е нужно да се получи една микромедитация, отворен тих и приемащ ум и отпуснато тяло. В това разтваряне се всмуква всяка тревожност – това ще обясня по-подробно като се спра на медитацията.

- **Биоенергийно дишане –**

- осъзнай къде в тялото ти е напрежението - в стомаха, диафрагмата, гърдите... Виж го визуално какъв цвят е, усети го този цвят и ако го виждаш хубаво, ако не, създай го според чувството.
- Чуй звука на напрежението - по аналогия с цвета. Обикновено тревожността е в тъмни, кафяви, сиви тонове или червена. Зукът на тревожността варира от тревожен висок тон до тежко боботене, ако е примесен с депресивност и умора.
- Усети мириса на напрежението - почувствай го. Свържи цвета, звука и мириса в едно, на местата, където е напрежението.
- Сега дай команда, идваща от мозъка ти, която като импулс достига до цялото тяло: отпускане, отпусни се, релакс. Заедно с отпускането започни да дишаш дълбоко и бавно, като обръщаш особено внимание на стомашното дишане - стомахът да се раздува при вдишване. Задържай дъха след издишване за няколко мига, в рамките на приятното. Продължавай да отпускаш.
- Представи си, че като вдишваш напрежението от мястото, където е в тялото, се вдига нагоре, а като издишваш, с еспуска надолу. Заедно със звука, цвета и мириса. Когато се разнася така нагоре и надолу, заедно с релаксацията, то намалява! Менталната нагласа е на пълно приемане на напрежението, тревожността, на всичко ставащо.
- Сега съзнателно промени отношението си към това напрежение. Обикни го, изпълни го с любов и приемане. Обгърни го с тази любов като чувство и нека тя проникне в него, както се разпростира все по-намаляващо като цвят, звук и мирис из цялото тяло!
- Усети как обикването променя чувството на напрежението, сякаш то още повече се

отпуска и намалява, а цвета му става все по-блед и прозрачен, звукът все по-слаб и тих, а мирис ът все по-слаб.

- Виж как обикването и сприятеляването с така разнесеното от дишането и релаксирането из цялото тяло и вс епо-намаляващо напрежение го превръща в светъл и приятен цвят, в приятен звук и мирис! Продължавай да се отпускаш и дишаш бавно и дълбоко като при вдишване усещането се вдига нагоре към главата, а при издишване надолу към краката. Цветът става все по слънчев, звукът все по-мелодичен, а мирисът опияняващо приятен! Ако възникват спонтанно приятни цветове, звуци и мирис, о'к. Ако не, създай ги сама. Нека цветът бъде топъл и галещ – например розов или нежно жълтозелен, златен/ портокалов/ слънчев. Мирисът – рози, цветя, любим парфюм. Звукът – любима мелодия, тон, успокояващ и галещ като тоналност.

- Всичко вече е различно. Сега фокусирай вниманието си преди всичко надолу, продължавай дишането и отпускането и усети и виж как всяко излишно напрежение изтича през краката в земята, сякаш тя е магнит за него и го изсмуква.

- Постави двете си ръце на корема и го потъркай в кръгове, усети го как се загрява и как всичко се центрира там. Това носи облекчение и успокоява.

Забележка: при вдишване и насочване на вниманието нагоре, очите също се повдигат, похлеждат нагоре, а при издишване и насочване на вниманието надолу, се поглежда надолу.

2) **Релаксация** – Ние, хората с повишена тревожност често носим ментално и телесно напрежение. Често сме твърде напрегнати, с блокирано дишане, мускулни „брони", блокажи. Редовно тренираната и усвоена добре релаксация по време на случването на паник атака ни позволява чисто телесно да заявим с тялото си: приемам всичко това, приемам го, прегръщам го с всяка фибра на тялото си! Такава въплътена в тялото нагласа позволява случването на паниката да се превърне в прекрасен източник на зареждащи ни телесни промени. Имайки телесно поведение на релаксирано приемане, случващото се превръща от ужас в зареждащо и мотивиращо преживяване!

3) **Медитация** – медитацията представлява разтворено, приемащо безусловно,

недискриминиращо състояние на ума. Няма определяне като добро и лошо, правилно и неправилно, страх и радост. Умът пребивава в случващото се релаксирано, с настройк ана меко любящо приемане. В такова състояние няма дори мислене – то се превръща в процеса на интуиране. Чрез менталната настройка на отворено приемане на медитацията и телесната релаксация, тревожността буквално се всмуква в това безгранично вътрешно пространство на съзерцанието. Нахранва го, превръща се в чудесно гориво за усилване на блаженството от пребиваване на ума в състояние на сърдечна когниция.

4) Когнитивна работа

- **Работа с вътрешния диалог –**

Когато насочиш вниманието си навътре и наблюдаваш ума си, виждаш как в него възникват всякакви мисли. Човешката психика е на поне няколко нива. Нека за удобство и яснота ги разделеим на две: съзнание и характер от една страна и несъзнавано от друга. В нашето несъзнавано (в дългосрочната ни памет) има дълбоко заложени когнитивни схеми (програми, комплекси). Те са и позитивни и дезадаптивни такива. Когато взаимодействаме със света наоколо, както и със собствената си вътрешна реалност, телесни усещания и т.н., тези когнитивни схеми се задействат и произвеждат т.н. в когнитивната психология автоматични мисли.

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Когато усетиш претупването на сърцето, задъхването, изпотяването и замайването – в този момент тези телесни преживявания се явват стимули, които задействат заложените в теб дълбинни програми. Тези програми (когнитивни схеми) продуцират автоматичните негативни мисли, които прокънтяват в съзнанието ти: полудявам, умирам, ще падна, провалям се, получавам инфаркт и т.н. и т.н. Ясното осъзнаване и промяна на тези мисли е важна, защото именно те пораждат засилващия се страх. Промяната на тези мисли разкъсва порочния кръг на паниката. Тази промяна става с помощта на:

- добро ниво на себерефлексия – за да бъдат „уловени" тези мисли по време на възникването им и неутрализирани

- здрав разум, логика, които коригират когнитивните изкривявания в мислите

- връзка с реалността

- развиване на ново позитивно отношение към случващото се, оптимизъм и сприятеляване с преживяванията, телесните усещания и самия страх.

В следните редове може да се долови идеята на подобна работа:

Паническите атаки са твърде плашещи състояния за всеки, сблъскал се с тях! Най -

страшното при тях са не толкова телесните симптоми, но самият страх. Ето някои видове страх при ПА, степенувани по силата си:

- Страх от самия страх -

в корена на поддържането на този най-сърцевинен страх лежи ОТНОШЕНИЕТО, НАСТРОЙКАТА на съзнанието ти по отношение на страха - желанието ти за бягство от страха или желанието за преборването му, за контролирането му! Колкото повече отбягваш страха си чрез опити за отбягване места, хора и ситуации, които биха предизвикали ПА, толкова по-силен става той в дългосрочен план. Колкото повече се опитваш да бъдеш силен и контролиращ, толкова повече подхранваш страха си с битката си против него! Страхът в теб е като едно малко дете. Една емоционална част от цялостната ти личност, малко дете - ти самият. Ако се бориш против това уплашено дете в теб, ако се опитваш с всички сили да го прогониш, да го натикаш в тъмницата на подсъзнанието си, резултатът ще бъде, че то ще се уплаши още повече, ще се отчае и депресира. А неговите чувства са твои чувства! Ако се опитваш да избягаш от това уплашено дете - паника в теб като отбягваш ситуации и места, които водят до проявата му, то ще намери начин да се свърже с теб дори без никакви външни поводи, дори в уюта на дома ти или по време на съня ти. Защото ще плаче отчаяно, търсейки вниманието ти! А неговото отчаяние е твое отчаяние! Това дете - страх жадува за прегръдката ти, пълното ти и безусловно приемане и толерантността ти към тревожните му изблици. Толерантност, прегръдка и приемане, водени от любовта ти към него! Защото То си Ти - една емоционална част от теб, която е нужно да се научиш да успокояваш, приемаш, издържаш и с която да съжителстваш. Когато промениш отношението си към своята паника - дете и любящо го прегръщаш винаги, когато почувстваш тревожността му, ПА ще се стопят до лека неутрална емоционална и телесна възбуда. Научи се да посрещаш, издържаш и прегръщаш приемащо с искрена любов страха си! Това е истинският ключ към неговото трансформиране в спокойствие и сила! Тогава това вътрешно уплашено дете в теб пораства, преодолява психотравмите си, генетичните си предиспозиции и самия си навик да се страхува - превръща се в една по-спокойна и сигурна емоционалност. Твоята собствена!

- Страх от телесните симптоми -

Знаеш ли, че сърцето ти може да бие с 200 удара в минута в продължение на дни и да бъде съвършено здраво? А при ПА то се разтупква с далеч по-нисък ритъм и за много по-малко време. Знаеш ли, че замайването, акушерската ръка, тръпките, игличките и вибрациите, чувството за дереализация и деперсонализация, подкосяването на краката и т.н. и т.н. идват от хипервентилацията, която без да съзнаваш, си причиняваш с напрягането на диафрагмата и гърдите си, което води до плитко ускорено гръдно дишане?!? С усвояването на една връзка между съзнанието и тялото ти в процеса на мускулна релаксация, пренесена в ежедневието ти, ти се научаваш съзнателно да управляваш телесните си стягания и блокажи. А това ти дава възможност да се научиш да дишаш пълноценно - освен с връхната част на гърдите си, също и със стомаха и диафрагмата си. Тогава телесното ти налягане, което при ПА се акумулира само в горната част на тялото и главата ти, се разпределя равномерно и в долната част на тялото ти и в цялото тяло! Цялостното дишане уравновесява нивата на кислород и въгл. двуокис в кръвта ти и успокоява голяма част от телесните симптоми на ПА. Можеш да си

помогнеш и с дишане в хартиена кесия. Дишането и релаксацията са чудесни инструменти, но са само помощни средства - бастунчета! Основното отново е отношението ти! Отношението към замайването, тръпките и т.н. Нужно е да ги приемеш като нещо напълно безвредно, неутрално и дори приятно! Да, дори приятно! Защото йогите например чрез дишане си причиняват точно същите телесни процеси, но ги преживяват с чувство на духовно блаженство! Защото ги приемат за носещи им блаженство и разширение на когнитивния им потенциал! Изпълнявай релаксацията и пълното дишане, но едновременно с това обикни замайването си, обикни дереализацията и деперсонализацията си, обикни треперенето и игличките, изпотяването си, обикни горещите си и студени вълни! Те са такива, за каквито ги приемаш! Сами по себе си са просто неутрални и абсолютно безвредни телесни реакции! Защо да не използваш повишената си телесна и емоционална чувствителност и да я приемеш за нещо чудесно?! Чудесно, защото имайки я, притежаваш рядката възможност да преживяваш света по много по-дълбок и духовен начин от обикновените и по-грубички от теб хора! Защото ако имаш ПА, със сигурност си дълбоко чувствителна и творческа натура! А телесните симптоми на ПА са един добър трамплин за разширяването на творческия ти потенциал. Просто ги приеми за такива! Обикни ги! Те събуждат в теб нови нива на когнитивно функциониране. Когато изпиташ дереализация и депрсонализация, зарадвай им се. Отпусни се в тях и усети блаженството на временното откъсване от света и егото си. Никой никога не е полудял или умрял от ПА. Когато така приемеш дереализацията, вместо да се бориш с нея и да се напрягаш още повече, тя е преживявана като носещо радост преживяване. А парадоксът е, че именно когато приемеш и обикнеш истински тези си телесни и психични преживявания, те се случват с далеч по-малка сила и продължителност!

- Страх от загуба на контрола и мнението на хората -

ПА са реалност. Те са нещо напълно нормално. Ако имаш чувствителна кожа и слънчева алергия, нима е нужно да го криеш от другите? Ако имаш бемка на бузата, трябва ли да я криеш? Не, нали! По-добре да превърнеш това, което имаш, в предимство! Това, че имаш ПА означава единствено, че си дълбоко чувстващ нещата, чувствителен и долавящ финитe нюанси на живота човек! Гордей се с това! Разкажи за паническите си атаки на колегите си, на шефа си, на приятелите си. Направи ги обществено достояние! Гордей се с тях! Заяви себе си такъв какъвто си и се гордей със себе си! Когато обикнеш паническите си атаки, когато обикнеш самият им корен - страха от тях, ти ги овладяваш в огромна степен. Те се трансформират в творческа, социална и професионална амбиция! Виж звездите по света и в България. Виж ТВ водещите на предавания. Виж всички успели хора! Всички те са превърнали всеки свой "недостатък" в предимство и обект на харесване от другите! Когато се осмелиш да заявиш публично съществуването на паническите си атаки и смело говориш за тях, страхът от мнението на хората изчезва. Защото уважаваш достатъчно себе си, за да се приемеш такъв, какъвто си и да се заявиш в този социален свят с точно тези качества и преживявания, които имаш! Когато споделиш, може да спечелиш критика, но със сигурност ще спечелиш и подкрепа! Критиката е толкова нужна, колкото и подкрепата. Приеми я спокойно - защото се приемаш и си вярваш!

При ПА по презумпция имаме едно силно защитно желание за контрол, чрез което човек се опитва да пребори страха си! Както вече разисквахме, това е най-сигурният

начин да усилиш страха си! Това желание за контрол, ако е носено дълго време, става част от характера ти и се проектира във всяка житейска сфера. А това те прави ригиден и напрегнат, нещастен и консервативен. Слабите се стремят към ред, а силните управляват хаоса! Бъди силен! Ти имаш право да грешиш - това е човешко, защото само така се учиш от грешките си! Относно мнението на хората - тое толкова важно, колкото и мнението на блоковите стени по пътя към дома ти! Хората ще кажат всичко - и имат право да го направят. Да се съобразяваш прекалено с тяхното мнение обаче означава да живееш в един социален затвор със стени от страх и с пазачи - езиците на хората! Хората уважават именно силните хора, които смело заявяват себе си такива, каквито са! Да, ти имаш ПА - понякога ще ти се наложи да приседнеш и подишаш, да потрепериш и се поизпотиш - и какво от това? Това е част от теб - от твоята цялостност, която ти приемаш и обичаш! Обикни се! Знай, че си ценен и важен - такъв, какъвто си! Когато смело заявиш паническите си атаки пред колегите, приятелите, бизнес кръга си и с радост посрещаш евентуалните им пристъпи в присъствието на който и да е - именно тогава атаките ще се сведат до една минимална и дори приятно възбуждаща те и тласкаща те към постижения нормална тревожност! Просто една лека мотивираща те тревожност - нищо повече!

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Моят подход към ПА е **когнитивна хипнотерапия.** Това означава, че съчетавам ясните и рационални методи на когнитивната терапия с дълбинния, насочен към образното, емоционално мислене подход на хипнозата! Когнитивната част от терапията те учи как рационално да подходиш към стрелкащите се в съзнанието ти мисли от рода на "Ще полудея", "Ще умра!", "Нещо лошо ще се случи!", "Какво ше кажат сега, като ме видят такъв трепереш тези хора?", "Сега се разболявам сигурно!", "Сърцето ми ще се пръсне!", "Ужас!"... - и да ги реструктурираш, обориш. Защото в психотерапията се казва: "Чувстваш това, което мислиш!". Когато промениш мисленето си, променяш и емоционалната си реакция към ставащото!

Хипнозата работи ядрено. Тя прониква в подсъзнанието ти, защото говори на неговия метафоричен символно образен език! Тя те учи да релаксираш и препрограмира когнитивните ти процеси, реакции, отношението ти, почиства психичното ти "мазе" и залага нужните ти спокойствие и самоувереност! **Хипнозата е ключов метод**
при трансформирането на паник атаките!
Хипнозата обаче се води от хипнотерапевт или поне се слуша като запис. За в бъдеще може би ще запиша подобни записи.

- **техника на „падащата стрела”** – намиране на базисните убеждения.

Представи си пред себе си една стрела от светлина, която започва във въображението пред очите ти и завършва надолу. В началото на стрелата, горе, стоят автоматичните мисли, за които говорихме! Към мислите се прилагат въпросите (В): „Какво ще стане ако (мисълта)?" или „Какво значи за мен (мисълта)?". Въпросите се задават на подсъзнанието, на дълбокия ти емоционален живот. Когато тази техника бъде научена, за мигове стигаш до дълбоките програми в подсъзнанието си. Имайки достъп до тях, получаваш възможността да работиш с тях и да ги неутрализираш.

Примери:

Мисъл: „полудявам" -> В (въпроси) -> ще се изложа -> В -> хората ще ме погледнат лошо - > В -> отхвърлят ме -> В -> провалям се ->В -> оставам сама ->В -> глупава, слаба и излишна съм - трябва да се напрегна максимално никой да не разбере, че имам паник атаки и да се впиша на всяка цена ....

Мисъл: получавам инфаркт -> В-> ще умра-> В-> не вярвам на живота си, не вярвам на тялото си, не си вярвам и трябва постоянно да съм нашрек и да контролирам всичко, за да се защитя...

Тази техника прилича на прекопаване на психичната ти градина. Падащата стрела се

спуска в психичната ти почва и вади на бял свят вредните програми. Така те могат да бъдат неутрализирани с помощта на здравия разум, връзката с реалността, оптимизма.

5) Десензитизация

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Съзнателно причиняване на панически атаки и **обезстрашаване** - това е много силен метод, който изисква смелостта ти, но който много бързо ще остави паническото разстройство зад гърба ти! Нарича се още десензитизация или десенсибилизация и е изпитана техника в психотерапията - научно изследвана обстойно. Когато си у дома, в спокойна обстановка (а още по-добре в кабинета на терапевт), започни обезстрашаванеточрез градация от действия

- седни и започни да си представяш ситуациите и местата в които си имала панически атаки - представяй си ги ясно и живо. Ще усетиш как напрежението в теб расте и ще достигнеш примерно началото на паническа атака - тогава започни да практикуваш дишането (както е описано по-горе) с релаксацията, като отношението ти сега съзнателно е ПРИЕМАНЕ на ставащото. Повтаряй си избраното кратко утвърждение, с променено емоционално отношение на приемане (например: приемам, да става каквото ще, да бъде волята божия, доверявам се на живота си и т.н.)

.

- когато известно време (примерно няколко дни или седмици подред) си правила визуализацията с причиняването на паническата атака (ПА), започни да си я причиняваш чрез действия - физически упражнения, които ускоряват сърдечния пулс, въртене водещо до виене на свят, учестено повърхностно дишане. Избери една от тези техники и я прави докато тя започне да причинява ПА. Тогава практикувай дишането, релаксацията и промененото отношение с утвърждението. През няколко дни стигай все по-смело и все по-често до това самопричиняване на ПА и практикувай методите по новия начин на преживяването и. Това води до една нова връзка между съзнанието ти и телесните симптоми - мозъкът и умът ти престават да ги считат за страшни, а просто за неутрални, прекратява се борбата зс тях (която ги увеличава) и самата паническа атака вече престава да се случва или поне се свежда до много по-лека.
- съзнателно, като тренировка отиди на местата или преживявай ситуациите, където си имала паническа атака - тоест съвсем съзнателно отработи промяната в отношението си къмнея плюс техниките п дишане и релаксация в реална обстановка.

Една алтернативна техника: ЯДОСВАНЕ - ако когато започне да се случва атаката си сама (например в колата или у вас), се ядосай. Започни да викаш и насочи агресията си към някоя възглавница или нещо друго меко -удряй я. Гневът е антипод на страха и неутрализира паниката! разбира се, тази техника може да се практикува само при подходящи социални условия и разбира се, съзнателно събуденият гняв се насочва само към подходящи предмети (най-добре възглавница или легло и т.н.), но не и срещу човек!

Орлин БАЕВ

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Вижте още:

Самопомощ при паническа атака - част първа

Самопомощ при паническа атака - част втора

Самопомощ при паническа атака - част трета