

## PREMAGAJTE PANIČNI NAPAD

Telo se na tesnobo odzove z reakcijo "boj-beg": izločajo se različni hormoni, aktivira se avtonomno živčevje in zakrčijo se mišice, to pri posamezniku povzroči stanje napetosti, ki je neprijetno in utrujajoče. Pri posamezniku, ki je stalno napet, je nevarnost da bo doživel panični napad še večja. Da bi to stanje premagali, uporabljamo tehnike sproščanja in preusmeritve.

### 1. DIHALNE VAJE

če čutite, da postajate vedno bolj napeti ali da se bliža panični napad, poiščite varen kotiček (v trgovini se lahko postavite ob steno, v mestu se vsedite na klopi, v službi poiščite prazno sobo in podobno) – zapomnite si, da NISTE V ŽIVLJENSKI NEVARNOSTI in da bo stanje v nekaj minutah izzvenelo. Poskusite lahko več načinov dihanja. Ne omejujte se na pravila. Če vam nekaj pomaga (pa če je še tako nenavadno), to uporabite! Pazite le, da je vdih krajši od izdih oziroma, da ne vdihujete prehitro, saj lahko tako hiperventilirate in se tako ne boste počutili prav nič bolje.

#### DIHANJE S TREBUŠNIMI MIŠICAMI:

Položite si eno roko na trebuh in drugo na prsni koš ter počasi dihajte skozi nos. Pri tem naj se roka na trebuhu premika skupaj z mišicami, roka na prsnem košu pa naj ostaja pri miru. Ponovite 5-7x.

#### DIHANJE S PODALJŠANIM IZDIHOM:

vdihnite skozi nos in izdihnite počasi skozi rahlo našobljena usta. Pri izdihu v mislih štejte do 3. Pri vsakem naslednjem izdihu podaljšajte dobo - v petih poskusih naj bi prišli do 5 ali več (to je za vsakega drugače - prilagodite se sebi). Vajo lahko ponovite 5-10x.

### 2. TEHNIKE PREUSMERITVE

Miselni postopki so hitra in učinkovita tehnika za premagovanje tesnobe ali napadov. Kot ste verjetno opazili, nič ne pomaga, če skušate svoje strahove pomiriti ali racionalizirati - to pa zato, ker pravzaprav ostajate pri isti temi, se pravi je aktiven isti del možganov. Ali po kmečko: "če možgane zaposlite z nečem drugim, se ne bodo več ukvarjali s tesnobnimi občutki."

#### RAČUNANJE:

odštevajte po 7 od poljubne številke (100-7, 93-7, 86-7....)  
ponavljajte poštevalko (pa ne prelahke številke, bolje 11 ali 12)  
preštejte vse stvari okoli sebe (stole, knjige, avtomobile...)

#### AKTIVNOSTI:

rešite križanko, sudoku, šivajte, štrikajte...  
pospravite kuhinjske predale, pisalno mizo, omaro s čevlji...  
telovadite, sprehodite se, privoščite si kopel...

#### POZITIVNE MISLI:

zapišite si stavke ali misli v obliki navodil in si jih zapomnite- njihova sporočila naj bodo pozitivna, spodbudna (To ni nevarno. Počakal bom nekaj minut. Lahko marsikaj prenesem. Sem dober človek...)

### 3. MIŠIČNA RELAKSACIJA

vzemite si čas, se udobno namestite in začnite sproščati telo od spodaj navzgor (na začetku lahko del telesa najprej malo napnemo ali premaknemo, da ga začutimo, nato pa sprostimo): sprostite prste na nogah, nato podplate in nart, pa pete in gležnje, nadaljujte gor po mečih in golenih, do kolena, po stegnu do kolka, sprostite medenico in spolne organe, sprostite ritnice, križ in ledveni del, sprostite trebuh, prsni koš, hrbet, začutite toploto v trupu, sprostite prste na rokah, dlani, zapestja, nadaljujete po podlahti preko komolcev do nadlahti, sprostite rame in vrat, sprostite grlo, brado, jezik, lica, začutite nos, oči sprostite čelo in lasišče, začutite ušesa in izpraznite misli. Telo bo po tem sproščeno in najverjetneje boste začutili, da je v enem delu toplejše – v mislih razlijte ta občutek toplote po celem telesu in uživajte v njem.