

První pomoc při panice



Ahoj, jmenuji se Martina a pokusím se sepsat pár technik, jak si sám(a) můžeš pomoci při panice, která Tě může někdy zaskočit.

Panická ataka je zákeřná v tom, že si člověk ani nemusí uvědomit, co je spouštěčem a přepadne člověka kdykoliv a kdekoliv. Často to může být něco bezvýznamného, třeba únava nebo nachlazení. Náhle dojde ale ke stresové reakci, která může doslova bolet. Může se

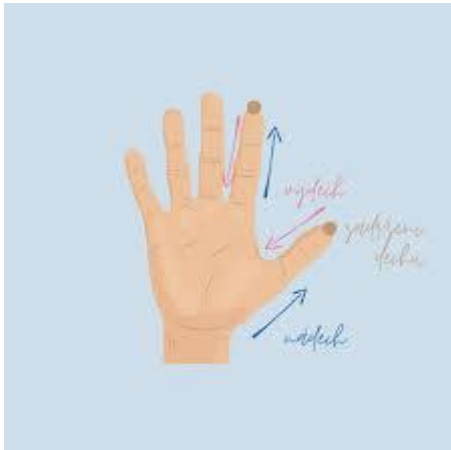
projevit bušením srdce, pocením, závratěmi, nevolností, nechutenstvím, třesem. Jde ruku v ruce s úzkostí. Tělo bylo pravděpodobně dlouhodobě ve stresu a teď se ozvalo, že už má všeho dost. Nejhorší bývá první ataka, kdy je člověk zaskočen a bojí se o život. Pokud se paniky opakují a otravují Ti život, je dobré řešit projevy a následky, s čím mohou pomoci různé techniky, které si popíšeme na dalších stránkách, pak pomáhá pravidelná a dlouhodobá psychoterapie, kdy si budeš s někým povídat o svých emocích, vztazích, životě. Psychoterapie je důležitá v tom, že pátrá po příčinách, proč Ti není dobře. V neposlední řadě je to také medikamentózní léčba, které pomůže emoce lépe zvládat a nebudou pro Tebe tak výrazné a obtěžující.

Techniky, které mohou pomoci:

1. Dechová cvičení

Dechová cvičení jsou techniky, které mají za úkol pomoci s tzv. uzemněním. Cílem je vrátit se zpět do reality, abys byl(a) tady a teď.

Dýchání do dlaně



Dýchání nosní dírkou

Pravou rukou si zacpi pravou nosní díрку a levou nosní dírkou se nadechni. Zadrž chvíli dech. Levou rukou si zacpi levou nosní díрку a pravou dírkou vydechni. Takhle opakuj několikrát.

2. Smysly

Když jsi trochu klidnější, podívej se kolem sebe. Zkus vnímat své okolí. Uvědom si ho tím, že pojmenuješ to, co kolem sebe vidíš, cítíš...Nahlas to pojmenuj.

- pět věcí, které vidíš
- čtyři věci, kterých se dotýkáš
- tři věci, které slyšíš
- dvě věci, které cítíš (nosem)
- jednu chuť, kterou zrovna cítíš v ústech

3. Co je po ruce

Vezmi do ruky první předmět, který najdeš. Propisku, mobil nebo třeba brýle. Soustřed' se na něj a popiš si jeho vlastnosti- je lehký nebo těžký? Měkký nebo tvrdý? Teplý nebo studený? Jakou má barvu a jakou texturu?

4. Počítání

Zkus počítat jednoduché příklady. Nebo svoje kroky. Nebo zkus počítat od 100 do 0.

5. Otázky

Sepiš si do mobilu nebo zápisníku otázky, na které budeš odpovídat, když Tě panika přepadne. Dávám pár příkladů:

- Které roční období mám nejradši?
- Na kterém místě se cítím dobře?
- Jaká je moje oblíbená barva?
- Které barvy mám teď na sobě?
- Co vidím z okna?
- Co v poslední době nejradši jím?
- Poslední písnička, kterou jsem poslouchal/a?
- Poslední člověk, se kterým jsem mluvil/a?