

CO DĚLAT PŘI NÁVALECH ÚZKOSTI NEBO PANICE?

Důležité je si pamatovat, že i když tyto pocity mohou být děsivé a velice nepříjemné, nejsou nebezpečné a nejsou známkou fyzické nemoci. Fyzické projevy úzkosti jsou normální projevy toho, že tělo funguje tak, jak má a je dané produkcí různých hormonů a chemických látek do krevního oběhu. Bohužel tělo takto někdy reaguje na podněty, které nejsou nebezpečné; jde o falešný poplach na situace nebo myšlenky, které ve Vás vyvolávají strach nebo na Vaše obavy.

Tělo reaguje stejně jako třeba když si jdete zaběhat, někdo na Vás někdo nečekaně vybafne za rohem, a nebo když vyhraje v loterii; ve všech případech se dostaví tělesná reakce (v případě loterie vyplavení hormonů „štěstí“ provázeno pozitivním myšlenkami, ale podstata je stejná).

STEJNĚ TAK, JAK SE TYTO TĚLESNÉ PROJEVY DOSTAVÍ, PO NĚJAKÉ DOBĚ ODEZNÍ A ODEJDOU!!!

I BEZ TOHO, ABYSTE MUSELI NĚCO DĚLAT.

DŮLEŽITÉ JE:

NESNAŽTE SE SE SYMPTOMY BOJOVAT

PŘIJMĚTE JE A UJISTĚTE SE, ŽE JSOU TO NORMÁLNÍ PROJEVY ÚZKOSTI NEBO STRESU.

SNAŽTE SE NEMYSLET NA „CO KDYBY, CO BUDE, CO KDYŽ?“

CO DĚLAT PŘI NÁVALECH ÚZKOSTI NEBO PANICE?

5 kroků Mindfulness

Vyjmenujete a soustředíte se na:

- 5 věcí, které vidíte
- 4 věci, které slyšíte
- 3 věci, které cítíte nebo se jich můžete dotknout
- 2 věci, které cítíte nebo máte rád/a jejich vůni
- 1 hluboký nádech, a ještě delší výdech

Pokud i tato technika je složitá při vašem návalu úzkosti, zkuste jednodušší techniku Mindfulness. Jde o všimnutí si věcí přesně tak, jak jsou právě v tuto chvíli

Všimněte si, kam nebo na co zaměřujete Vaši pozornost

Pozorujte a řekněte si, co v tu chvíli děláte, cítíte, vidíte

Sedím/Stojím
Je mi je teplo/zima
Dýchám
Slyším...

Na co se můžu soustředit teď, co mi v tuto chvíli pomůže ?

Dech 4x4x4

Pokud jste si vědom/a, že hyperventilujete, nebo se vám špatně dýchá, je potřeba dech ustálit. Zkuste toto cvičení.

Jednu ruku si dejte na břicho do prostoru mezi žebra a pupík.

Představte si, že máte v těle balónek a ten se pokoušíte nafouknout vaším dechem. Nadechněte se zhluboka nosem a nafoukněte prostor pod vaší rukou a zase vydechněte.

Nadechněte se a počítejte do 4, výdech také na 4. Nedýchejte přehnaně zhluboka. Snažte se mít kontrolu nad svým dechem.

Zopakujte tento postup čtyřikrát.