

Despre atacul de panică – 30.03.2020



Bun găsit tuturor pe podcastul de... și în... izolare: „Suntem bine!”

În etapa de documentare, premergătoare acestei întâlniri, am citit și parcurs foarte multe materiale. Unele mi-au oferit noi perspective asupra temei, altele m-au învățat abordări noi, am dat și peste materiale care m-au învățat lucruri despre mine sau peste unele care m-au deconectat. Se știe deja că mintea se vindecă prin răs. M-am gândit că atâta timp cât putem face haz de necaz suntem bine! Vorba lui nenea Iancu despre necazurile care lovesc, din când în când, o societate:

„... și oleacă de necaz și spaimă nu strică din când în când: e ca un praf de piper peste o mâncare prea dulce – deschide pofta omului pentru bunățile vieții...”

Cu speranța că vor avea un efect pozitiv, vă împărtășesc dintre cele găsite de mine. Un calambur aforistic de Alex Dospian:

„Când i s-a făcut pielea de găină, vegetarianul suferă un atac de panică.”

aforismul lui Janet Nică:

„Fiindu-i frică de teamă și de panică, era îngrozit de spaimă.”

sau citatul lui Andrew Matthews, din cartea *„Urmează-ți inima. Cum să descoperi sensul vieții personale și profesionale?”*:

„Ești în avion și un motor explodează. Ce preferi? Ca pilotul să spună - păstrați-vă calmul, puneți-vă centurile de siguranță. N-o să fie tocmai plăcut, dar cumva vom ajunge acasă sau pilotul să o ia la fugă pe culoar și să urle panicat - o să muriim, o să murim cu toții. În care dintre cele două scenarii este mai posibil să ajungi la sol viu? Ești pilotul vieții tale. Ce abordare crezi că îți va da mai multe șanse de reușită? De asta gândirea pozitivă bate orice altă abordare. Nu îți dă garanții dar nu există cale mai bună.”

Așadar, astăzi vorbim despre panică.

Panica se manifestă ca urmare a creșterii nivelului anxietății și fricii. Este o formă de anxietate severă. Atacul de panica se manifestă ca o frică foarte puternică, care nu mai poate fi reprimată și iese la suprafață printr-o modalitate ușor violentă, este modalitate de eliberare a corpului nostru de acea frică pe care o purtăm to timpul în noi. Practic, simțim că ne acaparează frica, iar organismul nostru intră în alertă, fără a exista însă un pericol real, iar simptomele care ne asaltează sunt înfricoșătoare dar nu periculoase.

Un atac de panică durează, în medie, între 5 și 30 de minute, cu intensitate maximă în primele 10 minute, însă aceste minute ne pot părea o veșnicie. De aceea este bine să știm cu ce avem de-a face, să înțelegem ce se întâmplă în organismul nostru și să nu uităm că valul de anxietate și frici, provocate de atacul de panică, trece.

Este foarte important să conștientizăm ceea ce se întâmplă cu noi, pentru că acesta este primul pas în lupta cu panica. Chiar dacă pericolul nu este real, simptomele sunt. Așadar, este important să conștientizăm că nu există o amenințare reală, astfel încât să putem începe să gestionăm mai ușor simptomele unui atac de panică.

Mai exact, ce se întâmplă în timpul unui atac de panică?

- temerile se conturează în mintea noastră;
- suntem asaltați de emoții și senzații;
- atenția noastră se transformă într-o ureche internă care ascultă fiecare semnal (ne - auzim bătăile inimii, simțim cum ne bate pulsul);
- interpretăm semnalele fizice ca pe un pericol real;
- crește nivelul de adrenalină;
- suntem sub asediul senzațiilor de tot felul și ignorăm faptul că nu există un pericol real;
- totul se amplifică, senzațiile fizice capătă proporții catastrofice;
- imaginația o ia razna și ne alimentează starea de panică;
- nu ne mai putem calma, simțim că vom leșina sau muri.

Cum știm că avem un atac de panică? Iată câteva din principalele semne:

- simțim că ne bate inima cu putere (ca după un efort susținut) și că ne doare în piept;
- transpirăm din cap până-n picioare;
- începem să tremurăm;
- respirăm sacadat, cu greutate pe eliminarea aerului din plămâni (hiperventilație) sau din contră, senzații de sufocare și nod în gât;
- senzație de presiune în cap;
- tulburări de vedere;
- țiuuit în urechi;
- avem senzația că ne înecăm;
- începe să ne doară stomacul, ni se face greață;
- suntem amețiți, confuzi;
- ne încercăm o stare de leșin;
- totul în jurul nostru pare ireal, ca și cum ne-am privi pe noi înșine;
- simțim că ne amorțesc degetele sau buzele, înțepături musculare;
- ba ne este frig, ba prea cald;
- ne încercăm sentimentul că suntem pe moarte;

Cum putem face față mai ușor unui atac de panică? Specialiștii ne recomandă:

1. Controlul respirației

Ne așezăm, fixăm și menținem privirea pe un obiect din apropiere și ne concentrăm pe respirație. Tragem aer pe nas, până la umplerea cutiei toracice, timp de 3 – 5 secunde. Menținem aerul în plămâni timp de 3 – 5 secunde și eliminăm treptat tot aerul, în același interval de timp. Stăm în repaus, timp de 3 – 5 secunde, apoi repetăm acest ciclu de respirație.

Cu fiecare expirație, trebuie să ne imaginăm că eliminăm toate stările negative din noi, iar cu fiecare inspirație, că primim liniște și energie pozitivă. Atenția trebuie focalizată pe fiecare etapă a tehnicii și, pe cât posibil, să ignorăm orice stimuli interni (emoții, gânduri) sau externi (zgomote). Recăpătarea controlului asupra respirației produce o relaxare și ne oferă timpul necesar pentru a ne reveni. Dacă avem dificultăți la expulzare a aerului din plămâni (hiperventilație) se recomandă respirația într-o pungă de hârtie, nu mai mult de câteva inspirații și expirații. Astfel se va echilibra concentrația de oxigen din sânge și respirația revine la normal.

2. Noi cu noi, pentru noi

Este foarte indicat ca pe parcursul atacului de panică să vorbim cu noi înșine, cu voce tare. Să ne încurajăm, să ne spunem că nu durează mult, că e doar un atac de panică și nu este periculos. În loc să încercăm să ne împotrivim, să îl lăsăm să se întâmple și să îl așteptăm pregătiți să treacă mai repede. Ce ne putem spune? Tot ce credem că ne ajută, de exemplu:

- nu îmi plac aceste sentimente, dar pot să mă descurc cu ele;
- pot să trec peste asta;
- nu e ceva nou, am mai trecut prin asta, o pot face din nou;
- nu e periculos, mă descurc;
- e doar un atac de panică, o să treacă;

Dacă nu reușim să ne conectăm la noi înșine sau nu putem vorbi cu voce tare, putem recita sau repeta în gând poezii, melodii, sau chiar rugăciuni te ne vor ajuta să ne calmăm. Este necesară distragerea atenției creierului de la lucrurile care ne-au provocat atacul de panică. Putem repeta această practică până când simțim că ne-am liniștit.

3. Vizualizarea unei imagini

Un alt lucru pe care îl putem face este să vizualizăm un loc, un obiect sau o întâmplare, toate asociate cu emoții pozitive și cu sentimente de bucurie. Chiar și o situație imaginată, ce nu a avut loc, însă ne produce bucurie, va funcționa. Tot ce trebuie să faceți este să studiați obiectul ales, să vă concentrați toată energia asupra lui, să acordați atenție detaliilor de formă, culoare, mărime, iar simptomele atacului de panică vor începe treptat să dispară.

Trebuie să ne amintim că cel mai bun tratament în cazul atacurilor de panică este timpul. După starea de panică, corpul nostru va începe să se liniștească singur. Respirația nu se va încetini, inima nu ne va mai bate atât de repede, iar mușchii vor începe să se relaxeze.

Recomandat este să acordăm atenție semnelor timpurii ale unui atac de panică. Putem observa cum inima ne bate mai repede, putem simți nervozitate și tensiune în mușchi. Dacă simțim venirea unui atac, ne oprim din ceea ce avem de făcut și apelăm la tehnicile cunoscute. Din momentul în care am înțeles ce este un atac de panică, nu vom mai fi la fel de speriați atunci când vom avea următorul atac de panică. Îl lăsăm să se întâmple și avem răbdare până când corpul nostru se va calma.

Și să nu uităm că *„Râsul în fața fricii este unul din cele mai bune lucruri pe care le poți face. Când ești înfricoșat, în loc să te cufunzi, pur și simplu, în panică, râzi! Teama se simte cu adevărat stânjenită și te părăsește.”* (Frederick Lenz).

Ne reușim joi, 2 aprilie, de la ora 13,00.

Până atunci, țineți minte: nu sunteți singuri și... „Suntem bine!”

Lectură: Alice Roman, bibliotecar formator&psiholog