

# Boję się, ale nie wiem czego...



Najpierw pojawia się lęk – irracjonalny, niespecyficzny lęk. Strach odczuwamy, kiedy za chwilę ma skoczyć na nas tygrys. Lęk, kiedy po prostu boimy się, ale jeszcze nie potrafimy sprecyzować czego. W głowie mamy natłok myśli, zazwyczaj negatywnych. Pojawia się obawa o własne życie, bo pozostałe objawy mogą nas nieźle nastraszyć.



Zaczyna być nam gorąco i zaczynamy się pocić. Ponieważ pojawia się uczucie gorąca ciało zaczyna się schładzać potem. Problem w tym, że to nie jest uczucie gorąca, tylko pobudzone receptory na skórze, które dają wrażenie nieprzyjemnego, gorącego mrowienia zazwyczaj w okolicach kończyn lub barku czy karku.



Pojawiają się problemy z oddychaniem. Najpierw oddech się sptyca. To znaczy, że wykonujemy krótkie, szybkie oddechy. Wydychamy więc zdecydowanie szybciej dwutlenek węgla niż zdąży się on rozjechać dookoła nas. A dwutlenek węgla przy ataku paniki to już równia pochyła, bo wraz z nim pojawiają się niemal na pewno:



MDŁOŚCI, BIEGUNKA



MROCZKI PRZED OCZAMI



PRZYSPIESZONE TĘTNO



DRESZCZE, UCZUCIE ZIMNA



BÓL W KLATCE



ZAWROTY GŁOWY



CHĘĆ UCIECZKI

## Szybkie reagowanie, czyli co zrobić, kiedy masz atak paniki?



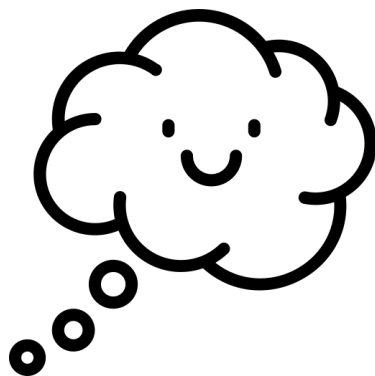
**Podejdź do kogoś** zaufanego i powiedz co w tym momencie czujesz. Wsparcie mentalne jest ważne – wystarczy, aby ta osoba po prostu przy tobie była. Obecność drugiej osoby to trochę jak gwarancja, że ktoś czuwa, pomaga.



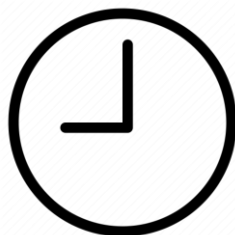
**Postaraj zająć się czymś innym, czymś co lubisz.** Choć ataki paniki wymagają zastanowienia się nad ich podłożem, to w danym momencie nie ma znaczenia skąd się biorą. Potrzebna jest dywersja. Włącz ulubiony serial, filmik na YouTube, poczytaj coś, co cię interesuje, spróbuj posłuchać uspokajającej muzyki.



**Dotleń się** wychodząc na spacer gdzieś gdzie czujesz się bezpiecznie bądź najzwyczajniej otwórz okno. Możesz też, jak w filmie, oddychać do papierowej torebki. Staramy się skupić na torebce i na wyrównanym oddechu. Wdychanie powietrza, wcześniej wydychanego do torebki zapobiega nadmiernemu wydalaniu dwutlenku węgla z organizmu, co ułatwia unormowanie jego stężenia we krwi i jednocześnie zapewnia dostarczenie tlenu. Z czasem taka praktyka lub sama świadomość posiadania przy sobie sprzętu "ratunkowego" w postaci torebki działa kojąco. W awaryjnych sytuacjach, gdy torebka zostanie w domu, skorzystajmy z własnych dłoni. Składamy je szczelnie, jak byśmy chcieli nachuchać w mroźna zimę do środka, by je ogrzać.



**Pomyśl o czymś pozytywnym**, może być to jakieś wspomnienie albo nadchodzące wydarzenie którego nie możesz się doczekać. Można połączyć wspomnienie szczęśliwej chwili z przedmiotem, który zawsze mamy ze sobą. W sytuacji napadu paniki wystarczy wtedy spojrzeć na pierścionek czy telefon, z którym połączymy wcześniej wspomnienie uczucia spokoju i odpalić kotwicę.



**Kontroluj czas**: spójrz na zegarek, kiedy atak paniki się rozpoczyna i zmierz jak długo trwa. Najprawdopodobniej za jakiś czas zaczniesz koncentrować się na upływającym czasie, nie na samych objawach.



**Zobacz gdzie jesteś**: nazwij (na głos lub w myślach) 5 rzeczy, które widzisz (np.: okno, ściana, podłoga, moje nogi, moje ręce), 5 rzeczy, które słyszysz (szuranie butów o podłogę, kroki na korytarzu, nauczyciela, odkładany długopis, szepty z tyłu klasy) i 5 rzeczy, które czujesz swoim ciałem (np.: rękawy bluzki na ramionach, włosy przy uszach, zegarek na ręce, podłogę pod stopą, ławkę pod ręką). Później nazwij 4 rzeczy, które widzisz, słyszysz i czujesz (nawet, jeśli miałyby być te same), następnie 3, 2 i 1. Skupiając się na tym co dookoła przestaniesz koncentrować się na uczuciu paniki.

**Zobacz gdzie jesteś wersja *light*:** poszukaj wokół siebie wszystkich granatowych rzeczy, czerwonych, zielonych, różowych, żółtych, drewnianych, metalowych itp.



**Pamiętaj, że możesz nauczyć się to kontrolować** – wiedza na temat tego, co dzieje się z twoim ciałem w trakcie ataku paniki pozwala wdrożyć działania zaradcze.



Kiedy już się uspokoisz **warto sięgnąć po pomoc psychologiczną**. Zastanowienie się nad przyczynami takich ataków pozwoli pozbyć się ich na dobre, a nie tylko odwrócić od nich uwagę doraźnie. Jeśli nie chcesz na razie iść do specjalisty pomyśl co może sprawiać że takie leki występują: może podświadomy stres, nieradzenie sobie z przeszłością bądź przyszłością, coś co zaburzyło/zaburza twoje poczucie bezpieczeństwa. Ataki paniki to sposób w jaki odreagowujesz i myśl o tym, że nie wiesz co to konkretnie jest potrafi być bardzo przytłaczająca.



Braki w organizmie: by zapobiegać atakom paniki stosuj dietę bogatą w magnez i potas. Magnez jest potrzebny zwłaszcza, jeśli pijesz dużo kawy. Niedobory tych składników mogą powodować stan zdenerwowania, a ten może łatwo przegalopować w atak paniki. Uprawiaj też sport. Aktywność fizyczna sprawia, że komórki nerwowe, które straciliśmy w trakcie ataku paniki odbudowują się. Wytwarzają się też nowe ścieżki w mózgu, które kiedyś pomogą nam z atakami paniki w przyszłości.