

# СПРАВУВАЊЕ СО АНКСИОЗНОСТ И ПАНИКА БЕЗ УПОТРЕБА НА ЛЕКОВИ

2 дел

# Рационална тренинг програма

## 1. КОГНИТИВНИ СТРАТЕГИИ

- насочено кон размислувања или само-изјави. Врз основа на интерактивната природа на компонентите на анксиозност и паника, менувањето на мислите ќе ја промени во одредена мера физиологијата и однесувањето. Вклучува детално разбирање на паничната атака и потрага по специфични видови на погрешни толкувања кои можат да придонесат за вознемиреност и паника.
- методи на испитување и предизвикување на толкувањата, изолирање на автоматските мисли кои предизвикуваат анксиозност и паника, учење да се третираат како верувања или хипотези, а не како факти, преиспитатување на овие хипотези со испитување на доказите и заклучоците.

## 2. КОНТРОЛА НА ФИЗИЧКИ СЕНЗАЦИИ

- техники за директна контрола на физички сензации-преку контрола на дишењето и мускулната тензија.
- Многу луѓе дишат премногу кога имаат напади на паника, иако честопати се чувствуваат спротивно (како да немаат доволно кислород), учењето да го контролираат дишењето помагае да се намалат многу од симптомите на паника. Освен тоа, релаксацијата на мускулите се користи како стратегија за одржување на физиолошката смиреност.

### 3. ИСПИТУВАЊЕ

---

- испитување на чувствата кои станале дел од паничниот одговор
- научување да се справи со паниката која изгледа дека доаѓа сама од себе и со предвидувањето на идната паника.

### 4. ИЗЛОЖУВАЊЕ

- пракса на изложување во ситуации кои се избегнувале, бидејќи во минатото тие се поврзани со вознемиреност и паника, учење да се справи со стравот во тие ситуации.
- Важно е да сфати дека постигнувањето контрола на анксиозноста и паниката е вештина што мора да се научи. За да бидат ефективни, овие вештини мора да се практикуваат редовно.

# Учење на физичка контрола

- одредување дали хипервентилирањето е дел од паничната реакција:

*Во принцип, дали често се чувствувате без здив како да не добивате доволно воздух? Д Н*

*Дали понекогаш се чувствувате како да се задушувате? Д Н*

*Дали имате болка во градите, пецкање и чудни сензации? Д Н*

*Дали се прозевате или воздивнувате многу или земате големи количини на воздух? Д Н*

*Кога сте уплашени, дали го задржувате здивот или дишите многу брзо и плитко? Д Н*

Ако одговорот е "да" на кое било од овие прашања, тогаш веројатно е дека прекумерното дишење игра улога во паничните реакции.

# Контрола на дишењето

Ова е вештина и, според тоа, треба неколку недели пракса. Причините за повторна обука за дишење се:

- (1) да се елиминираат некои од знаците на кои пациентите се многу чувствителни и ги водат да се плашит (т.е. првичните предизвикувачи за реакции на паничен напад);
- (2) да се намалат физичките симптоми за време на паника; и
- (3) за да се олесни општата релаксација што ќе ја намали напнатоста и го попречува ненадејниот циклус на исчекување на паника и вистинска паника.

Вежбата вклучува базично две компоненти.

- **I компонента е да се научи да се успори дишењето.** Прво мора да се мисли на дишењето додека се диши нормално. Ова е доста тешко за многу луѓе и може да најдат дека кога првично почнуваат да размислуваат за дишењето почнуваат да го забрзуваат.
- **II компонента е медитациона која помага да го зајакне вниманието.** Вниманието е многу слично на мускулите и бара постојана вежба за да остане силно.
- Вежбата треба да се практикува два пати, секој ден, најмалку десет минути секој пат.
- Се препорачува да се вежба една недела (7 дена). Прво во удобна мирна средина, а потоа насекаде и во секое време.

- Седнете во удобен стол и дозволете неколку секунди да се смириете.
- Сега почнете да **броите при вдишување**, а мислете на зборот "**опушти се**" при издишување. **Бројте до 10, а потоа назад кон број 1.**
- Идеално, треба да не мислите на ништо друго освен на дишењето и на зборовите. (Кога ќе започнете да ја вршите оваа вежба, можеби нема да оди најдобро без да помислите на други мисли. Ова е совршено природно. Кога тоа ќе се случи, не се лутете и не се откажувајте. Едноставно дозволете мислите да минат низ вашиот ум и да го вратите вниманието кон броевите.)
- **Дишете со вашата ВООБИЧАЕНА БРЗИНА И ДЛАБОЧИНА.** Не земајте премногу воздух и не се обидувајте да го успорите дишењето. Само дишете лесно и ПРИРОДНО.
- За да си помогнете да го направите ова, **поставете ја раката на градите, а другата рака на стомакот со малиот прст 3-4 см над паукот.** Респираторното движење треба да дојде речиси целосно од долната (стомачната) рака. Обидете се да спречите движење на површината на градниот кош.
- Ако ви е многу тешко да ги задржите вашите гради, **легнете на подот со рамен стомак со рацете споени под вашата глава.** Ова ќе го олесни дишењето од дијафрагмата.
- Откако сте го направиле тоа неколку пати и се чувствувате удобно да дишете од дијафрагмата, **ставете книга на стомакот.** Потоа, додека вдишувате, обидете се да ја кренете книгата. Секое вдишување треба да биде придружен со подигање на дијафрагмата и секое издишување со нејзино спуштање.
- Дополнителен момент е да **дишите низ ноздрвите на носот.** Ова прави поверојатно дека ќе дишите полека. Ако сепак дишите преку устата, обидете се да го задржите отворот мал, така што да полека издишувате.
- Во овој момент, не треба да се обидувате да ја користите оваа техника во одредени ситуации или кога ќе се исплашите. Прво, важно е да се чувствувате пријатно користејќи ја техниката, така што практикувајте ја во тивка, пријатна средина.

# Резиме за тренинг за дишењето

---

- Удобна, тивка локација.
- Бројам "1" при вдишување и мислам "се релаксирам" при издишување
- Бројам "2" при вдишување и мислам "се релаксирам" при издишување итн.
- Фокусирајте го вниманието на дишењето и броењето.
- Нормална стапка и длабочина на дишење, со користење на мазни инхалации и издишување.
- Проширете ја дијафрагмата при вдишување и задржете ги градите
- Бројте до 10 и назад до 1.
- Вежбајте двапати дневно, 10 минути секој пат, 7 дена.
- Мониторирај ги вежбите





# прогресивна мускулна релаксација

(д-р Јакобсон)

подразбира ослободување на тензиите од главните мускулни групи во вашето тело и фокусирање на вашето внимание на сензациите многу објективно.

- **Првично, процедурата трае околу половина час, работејќи преку 16 главни мускулни групи во телото.**
- Меѓутоа, откако ќе се увежба методот, постапката постепено се скратува со фокусирање на осум мускулни групи, потоа **четири** мускулни групи и конечно **релаксација во еден чекор.**
- Вежбата вклучува иницијално затегнување на мускулите следено со ослободување или релаксација.
- **Затегнувањето има две цели.**
- **1-**механизмот за релаксација на тензиите е како нишало; колку повеќе ќе го повлечете на една страна, толку повеќе ќе помине на другата. **Колку повеќе тензија произведувате, толку полесно ќе биде да се опуштите.**
- **2-** намерната напнатост ви овозможува **да станете свесни за разликите во сензации произведени од напнатоста наспроти состојбата на релаксација.**
- Оваа зголемена свесност ќе ви овозможи да откриете тензии дури и на благи нивоа. Потоа, ќе бидете во подобра позиција да ја примените техниката на релаксација штом сте свесни за тензијата, наместо да ја чекате напнатоста да отиде до високи нивоа.

- 
- Важно е да се концентрирате на вашите чувства во секој дел од вашето тело за време на вежбата. (Лесно е да се случува да мислите на други работи. Обидете се да ги тргнете. Не се фокусирајте и не се лутете ниту фрустрирајте од нив. Само вратете го вашето внимание на релаксацијата).
  - Започнете со практикување на вежбата во тивка средина која е погодна за релаксација. Најдете мирно место и многу удобен стол кој обезбедува поддршка за вашиот врат. Ако немате удобен стол со висок заден дел, легнете на креветот, но не спијте.
  - Оваа вежба треба да се практикува **секој ден 2x30 мин./7 дена**. Како и другите техники, релаксацијата е вештина која бара вежбање за да се научи.
  - Не очекувајте големи промени првично. Со вежбање, ќе ги почувствувате ефектите на релаксација.
  - "Влезете во удобна положба, затворете ги очите и тивко седите неколку секунди.

- 1. направете напнатост во **долниот дел на рацете**, правејќи тупаници со рацете и виткање на тупаницата нагоре. Почувствувајте ја напнатоста низ долниот дел на рацете, зглобовите, прстите, зглобовите и рацете. Фокусирајте се на напнатоста – забележете ги чувствата на повлекување, на непријатност, на затегнатост. Задржете ја напнатоста 10 секунди. Сега опуштете ги шаките, подлактиците на столчето или креветот покрај вас, со дланките свртени надолу. Фокусирајте го своето внимание врз чувствата во шаките и рацете. Почувствувајте ја ослободеноста од напнатоста. Олабавете ги мускулите [20 секунди.]
- 2. направете напнатост во **горниот дел од рацете** повлекувајќи ги рацете наназад кон страните од вашето тело. Обидете се да не ги затегнете мускулите во другите делови од вашето тело, иако е можно делумно да се случи и тоа. Почувствувајте ја напнатоста во задниот дел на рацете што зрачат во рамениците и во грбот. Фокусирајте се на чувството на напнатост. Држете ја напнатоста [10 секунди]. Сега ослободете ги рацете и нека се опуштаат многу силно надолу. Фокусирајте се на горниот дел од рацете и почувствувајте ја разликата во споредба со напнатоста. Рацете може да се чувствуваат тешки, топли и опуштени. [Опуштете се 20 секунди.]
- 3. направете тензија во **долниот дел од нозете** со флексија на стапалата и повлекување на прстите нагоре. Почувствувајте ја напнатоста додека се шири низ нозете, вашите глуждови, грбот и мускулите на вашето тело. Почувствувајте ја напнатоста што се шири по грбот на ногата во подножјето, под нозете околу прстите. Фокусирајте се на тој дел од вашето тело [10 секунди]. Сега ослободете ја тензијата на нозете. Нека вашите нозе се релаксираат на стол или кревет. Почувствувајте ја разликата во мускулите додека се релаксираат. Почувствувајте го ослободувањето од тензијата, чувството на удобност, топлината и големата релаксација. [Опуштете се 20 сек.]
- 4. затегнете ги мускулите во **горниот дел од нозете** со повлекување на колената заедно и подигање на нозете од креветот или столчето. Се фокусира на затегнатоста на горниот дел од нозете. Почувствувајте ја и забележете ја напнатоста во нозете. Фокусирајте се на тој дел од вашето тело [10 секунди]. Сега ослободете ја напнатоста, и нека нозете слободно паѓаат на столчето или креветот. Нека тензијата исчезне. Се фокусира на чувството на релаксација. Почувствувајте ја разликата во нозете. Фокусирајте се на чувството на удобност [20 секунди.]

- **5.** направете напнатост во **вашиот стомак** со повлекување на стомакот кон 'рбетот. Почувствувајте ја напнатоста. Почувствувајте ја затегнатоста и фокусирајте се на тој дел од вашето тело [10 сек.] Сега олабавете го стомакот целосно. Почувствувајте го чувството на топлина што циркулира низ стомакот; Чувствувате удобност од релаксацијата. [За 20 секунди фокусирајте се на тој дел од вашето тело].
- **6.** направете напнатост **околу градите**, земајќи длабок здив и задржувајќи го. Градите се прошируваат, а мускулите се затегаат околу градите - почувствувајте ја тензијата околу вашиот граден кош и грбот. Држете го својот здив (10 секунди). Сега полека пушти воздухот да излез и продолжете со нормалното дишење, овозможувајќи непрекинато и лесно излегување на воздухот. Почувствувајте ја разликата кога мускулите се релаксираат во споредба со тензијата.
- **7.** Подигнете ги **рамениците** кон вашите уши. Почувствувајте ја напнатоста околу рамената, зраци во грбот и во вратот и на задниот дел од главата. Фокусирајте се на тој дел од вашето тело. Опишете ги чувствата за себе. Фокусирајте [10 секунди], а потоа нека паднат надолу. Нека се спуштаат понатаму и понатаму, чувствувајќи се многу опуштено. Почувствувајте го чувството за релаксација во тој дел од вашето тело. Фокусирајте се на удобноста на релаксација [20 сек.].
- **8.** Направете напнатост околу **вратот** со притискање на задниот дел од вратот кон столчето или креветот и повлекувајќи ја брадата надолу кон градите. Почувствувајте ја затегнатоста околу задниот дел на вратот што се шири во вашата глава. Фокусирајте се на тензијата [10 секунди]. И, сега ослободете ја вашата глава допуштајќи вашата глава да се придвижи силно спротивно од креветот или столот. Фокусирајте се на релаксацијата [20 секунди] и почувствувајте ја разликата со тензијата.

- 9. Направете напнатост **околу устата и вилицата и грлото** со стискање на забите и развлекувајќи ја вашата уста во принудна насмевка. Држете ја напнатоста [10 секунди]. Почувствувајте ја затегнатоста во тој дел од телото. Опишете ги чувствата за себе. И сега ослободете ја напнатоста и дозволете да се опушти устата и да се релаксираат мускулите околу грлото и вилицата. Фокусирајте се на разликата во чувствата во тој дел од вашето тело [20 секунди.]
- 10. Направете напнатост **околу очите**, цврсто стегајќи ги очите неколку секунди, а потоа опуштете ги за да тензијата исчезне од окото. Почувствувајте ја разликата кога мускулите се релаксираат.
- 11. Сега направете напнатост во **долниот дел од челото** со муртење, повлекувајќи ги веѓите надолу и кон центарот. Почувствувајте ја тензијата низ челото и врвот на главата. Фокусирајте се на тензијата [10 секунди], а потоа ослободете ја, измазнете ги брчките и дозволете челото да се релаксира. Почувствувајте ја разликата во чувствата.
- 12. Конечно, ја зголемуваат тензијата во **горниот дел на челото** со подигање на веѓите колку што можете. Почувствувајте ги брчките и чувствата на влечење низ челото и врвот на главата. Држете ја тензијата [10 секунди] и потоа опуштете се, оставајќи ги веѓите да се повлечат и да ја прекинат напнатоста од челото. Фокусирајте се на чувството на релаксација. Почувствувајте ја разликата во споредба со тензијата.

Сега целото ваше тело се чувствува опуштено и удобно. Како што бројам од еден до пет, чувствувате како станувате уште порелаксирани.

---

- допуштете целата напнатост да го напушти вашето тело
- потонете се подлабоко во релаксација.
- чувствувајте се се повеќе и повеќе опуштено.
- многу опуштено.
- длабоко опуштено.

Сега, откако што поминувте неколку минути во релаксирана состојба размислете за вашето дишење.

Почувствувајте го студениот воздух додека вдишувате и топлиот воздух додека издишувате. Вашето дишење е споро и регуларно. Секогаш кога издишувате кажете си го зборот опушти се ... Се чувствувате пријатно и релаксирано ...

Сега, како што бројам наназад од пет до еден чувствувате дека станувате се повеќе будни. Пет, чувствувајќи се повеќе будни. Четири, излегувате од релаксацијата. Три, чувствувате дека сте разбудени, два-отворете ги очите. Еден, седнете . Не станувајте брзо поседете.

Откако ќе научите да ја направите оваа постапка многу ефикасно, можете да го намалите срцевиот ритам и крвниот притисок додека се релаксирате. Поради таа причина, не е добро брзо да станете по релаксирањето .



## БЕЛЕШКИ ЗА РЕЛАКСАЦИЈА

Тивка локација, удобен стол или кревет. Олабавете ја тесната облека. Напнете ги 10 секунди и релаксирајте ги 20 секунди следните главни мускули групи:

---

- 1,2 долен дел од рака
- 3,4 надлактица
- 5,6 долен дел од нозе
- 7,8 горен дел од нозе
- 9 стомак
- 10 гради
- 11 рамења
- 12 врат
- 13 уста, грло и вилица
- 14 очи
- 15 долно чело
- 16 горен дел на челото

Фокусирајте го вниманието на чувствата на напнатост и релаксација.

Бројте од 1 до 5 за да се продлабочи релаксацијата, дишете полека 2 минути и бројте од 5 до 1 за да излезете од релаксацијата. Вежбајте 2 пати на ден, за 7 дена. бележете ги искуствата.



Продолжете со релаксација на осум мускулни групи кога ќе можете да се релаксирате со употреба на 16 групи на мускули.

---

- раце
- нозе
- абдомен
- гради
- раменици
- врат
- очи
- чело

- Увежбајте **релаксација со 4 мускулни групи**,
- пробајте т.н. **РЕЛАКСАЦИЈА СО ЗНАК**. Наместо прво да ги затегнете мускулите, сега обидете се да ги релаксирате секоја од овие четири главни мускулни групи со помнење или потсетување на чувствата на релаксација што сте ги доживеале за време на претходните вежби. Фокусирајте се на одредена мускулна група и размислете за релаксирање. Размислете за чувствата на релаксација, како што се тежината, топлината. Прогресивно се фокусира на секој дел од вашето тело [за 20 сек. секој пат], а потоа бројте од еден до пет за да постигнете подлабока состојба на релаксација. Потоа постепено излегувате од релаксацијата.
- Вежбајте ја постапката за повлекување 2x на ден/7 дена или додека не можете лесно да се одморите со потсетување.
- Следниот чекор се нарекува **"исклучување"** и се потпира на зборот "опуштање". Помислете на зборот "опуштете се" и како што мислите за тој збор, обидете се да го прегледате вашето тело и да ги оставите сите тензии. Тука и сега.,
- Ова може да бара повеќе пракса отколку претходните техники поради интензивната концентрација. Обидете се да го практикувате онолку често колку што можете, во секое време, на различни места како што се кога возите автомобил, одите по улица, разговор, секогаш кога забележувате физички тензии во вашето тело, кога станувате вознемирени и испаничени.
- **Користете го како контролна техника за да стекнете владеење над вашите емоции.**
- **Многу е важно да започнете да воведувате релаксација секогаш кога ќе почувствувате агитација.**