

СПРАВУВАЊЕ СО АНКСИОЗНОСТ И ПАНИКА БЕЗ УПОТРЕБА НА ЛЕКОВИ

3 дел

Постојат два општи типови на "грешки" во мислите кои се важни за вознемиреност и паника:

1. **Преценување на веројатноста.**
2. **Катастрофични мисли**

1. Преценување на веројатноста

- "ништо нема да се направи на време", "Јас ќе се изгубам".
- Зошто грешките за преценување се случуваат постојано и покрај доказите дека се грешки. Зошто некој и понатаму се плаши да не полуди или умре и покрај фактот дека паниката се случила стотици пати, без лудило и смрт?
- Постојат неколку причини:
 - *верувањето дека тоа сè уште може да се случи.*
 - *Верување дека досега сум имал среќа да не полудам/умрам*
 - *Дека се спасил бидејќи стигнал на доктор имало некој близок со него итн*
- вистинските докази се игнорираат или се нарушуваат за да се вклопат во пристрасноста на толкувањето дека постои или била присутна опасност. Сите овие изјави се засноваат на многу пристрасни интерпретации.

Модифицирање на самоизјави

Преценување

ГРЕШКИ СО ПРЕЦЕНУВАЊЕ

- Може да се онесвестам следниот пат кога ќе имам паника.
- Може да имам сообраќајна несреќа кога чувствувам вртоглавица додека возам
- Ако сум оставен сам, јас навистина ќе се изгубам и ќе полудам.
- Болките во моите гради мора да значи дека имам срцев удар.

ДОКАЗИ

- Кои се вистинските шанси за несвестица? Која е веројатноста на скала од 0-100 точки? Дали некогаш сум бил онесвестен?
- Кои докази ги имам? Колку пати сум чувствува вртоглавица кога возам и колку пати сум имал сообраќајна несреќа кога сум чувствува вртоглавица.
- Што се случило во минатото кога сум сам? Или, дали некогаш сум ги тествал моите предвидувања за да видам што ќе се случи ако сум сам? Можам да се чувствувам вознемирен, но какви докази имам дека ќе полудам?
- Кој е доказот против оваа можност? Кои беа резултатите од мојот последен медицински преглед? Колку пати ја почувствував болката? Дали некогаш сум имал срцев удар?

Продолжување на анализата на самоизјавата со манипулирање со сопствениот ум-**2. Катастрофично мислење**

- Вториот тип на "грешка" во начинот на кој информациите се обработуваат кога се чувствуваат вознемирени или исплашени се нарекува катастрофично мислење.
- "Би било катастрофално ако се онесвестев"; "Ако сè не е совршено кога моите пријатели ќе дојдат ќе бидам неуспешен".
- Поентата е дека кога размислуваме вака, ние разбирливо креираме зголемена анксиозност и страв, без испитување на валидноста на тие изјави.
- Размислете за најлошите нешта што претпоставувате да се случат кога се чувствуваат многу вознемирени или испаничени. Прегледајте ги епизодите на анксиозност и паника што сте ги забележиле и утврдете дали некоја од мислите поврзани со тие појави биле катастрофични.
- Не заборавајте да ги издвоите емоциите и мислата. Може да се чувствува лошо, но дел од тоа чувство се темели на катастрофичниот мисловен процес.

- Во својата најекстремна форма, декатастрофизирањето оди дотаму што укажува на тоа дека секој може да издржи се, додека не умре, а потоа нема причина да го издржи.
- Декатастрофизирањето може да се сумира во една фраза –
- Па што! Па што ако се онесвестам; па што ако изгледам глупаво.
- Како и со секоја постапка која бара од вас директно да се спротивставите на работите од кои се плашите ќе откриете дека мислите ќе станат помалку и помалку важни и ќе предизвикуваат помалку анксиозност колку повеќе ќе се соочите со нив.

Формулар за проценка на самоизјави

паника-страв

АНКСИОЗНОСТ

користи скала од 0 до 100 0=нема шанси да се случи/нема шанси да се справам
100=дефинитивно ќе се случи/сигурно ќе се справам

	Катастрофична мисла	Можност да се случи 0-100	Како ќе се справам ако се случи	преценување	Можност да се случи 0-100	Како ќе се справам ако се случи
1 недела						
2 недела						
3 недела						
4 недела						
5 недела						
6 недела						

Модифицирање на самоизјави

II-Катастрофизирање

Катастрофизирање (Што ако...)

- Што ако се онесвестам пред многу луѓе - тоа би било ужасно?
- Што ако се тресам силно кога разговарам со други луѓе? Што ако мислат дека сум луд?
- Што ако сум заробена во лифтот еден час и паничам цело време? Нема да можам да се справам со тоа.
- Целиот мој живот е ужасен; Не можам да продолжам. Еден ден ќе се распаднам и тоа ќе биде крај.

Декатастрофизирање (Па што!!!)

- Ако се онесвестам, ќе има причина и моето тело ќе воспостави рамнотежа. Луѓето околу мене не знаат што се случува. Тие ќе се обидат да помогнат. Што ако мислат дека се онесвестив затоа што бев нервозен? Па што! Јас сепак ќе преживеам.
- Дали ги познавам овие луѓе? Ако се непознати, дали е важно што мислат? Ако се пријатели, без разлика што мислат во тоа време ние се уште ќе бидеме пријатели. Како и да е, сè уште можам да живеам и усрамен.
- Да, би можел да се чувствувам вознемирен за цело време додека сум таму, но што друго може да се случи? Па што ако сум вознемирен!
- Да речеме дека ќе стигнам до точката на физичка и ментална исцрпеност и ќе "пропадна" - што значи, ќе станам неподвижен. По некое време на закрепнување ќе се вратам повторно. Јас ќе преживеам.

Понекогаш вознемиреноста или паниките се поврзани со следната листа на знаци кои се помалку очигледни од надворешни ситуации:

1. Физичка состојба

- **чувство на природни сензации кои биле поврзани со анксиозност или паника во минатото** и во моментот може да предизвикаат вознемиреност. На пример, чувство на задишеност и/или срцебиење од физички вежби, гадење од прејадување или алкохол, лошо здравје, чувство на жештина од топлината на сонцето, тресење од студ, и така натаму.
- **чувство на природни сензации кои не биле нужно поврзани со анксиозност или паника во минатото**, но кои се погрешно протолкувани како знаци на анксиозност или паника. На пример, состојбите на замор, глад, жед, фрустрација и лутина понекогаш се погрешно протолкувани како знаци на анксиозност и затоа започнуваат спирала на паника.

2. Мисли

- Мислите се важни за започнување на циклусот на вознемиреност и можат да предизвикаат вознемиреност или паника. На пример, да се грижиме за способноста да се справиме со вознемиреноста, размислувајќи за можноста за повторна паника и загриженост за претстојните настани,

3. Општи стресови

- густ сообраќај, бркање на рокови, финансиските аранжмани

Продуцирање на панични сензации

Елементот кој е од централно значење за паниката е **страшлива реакција на соматските сензации** (на пример, срцебиење, вртоглавица итн.).

- вежби кои доведуваат до сензација слични на сензациите кои се јавуваат при вознемиреност и паника.
- Цел -да ги одредите вежбите кои се најрелевантни за да се намали или да се елиминира стравот од соматските сензации.
- правењето на овие вежби дава шанса да се практикуваат стекнатите стратегии (дишење, релаксација и модификација на само-изјавите).

Целта на вежбите е да ги идентификувате сите сензации како резултат на секоја вежба. Откако ќе ги идентификувате сензациите, ќе биде многу важно да се измерат 3 различни аспекти на чувствата:

- 1. интензитетот на сензациите (кој е оценет на скалата од 0-8 0 = воопшто не и 8 = екстремно);
- 2. нивото на анксиозност или страв како одговор на тие чувства (на скала од 0-8 0 = нема воопшто и 8 = екстрем); и
- 3. колку слични се тие сензациите со оние во природна епизода на анксиозност или паника (на скала од 0-8 0 = воопшто не слично и 8 = токму исто).

вежбите се:

- 1. **Тресење на главата** од страна на страна 30 секунди.
- 2. **Поставете ја главата помеѓу нозете** 30 секунди, а потоа брзо подигнете ја во исправена положба.
- 3. Направете **еден чекор напред**, користејќи скали или кутија и веднаш повлечете се. Правете го ова со голема брзина за да го забележите срцебиенето за една минута.
- 4. **Држете го здивот** 30 секунди.
- 5. **Целосна тензија на телото** за една минута. Напнете го секој дел на вашето тело, без да предизвикате болка. Напнете ги рацете, нозете, стомакот, грбот, рамената, лицето - сè.
- 6. **Вртење на столче или околу себе** една минута.
- 7. **Хипервентилација за една минута**. Дишете длабоко и брзо - употребувајте многу сила. Седнете додека го правите ова.
- 8. **Дишете низ тенка сламка** една минута. Не дозволувајте да воздух ви влегува низ носот; држете ги ноздрвите затворено.

- вежбите што произведуваат симптоми кои сте ги оцениле како најмалку 3 на скалата од 0-8 обележете ги со Свезда (*).
- Рангирајте ги вежбите со ѕвезди според степенот на анксиозност што ја создаваат.
- Повторување на вежбите - со вежбата која има најмалку вознемиреност или страв поврзан со него (но е мин 3)
- важно е да се практикува секоја од нив постојано, бидејќи тоа е начин како стравот се намалува.
- Кога за прв пат има страв што го создава вежбата, многу е важно да продолжите со постапката уште 30 секунди (но 10 секунди во случај на задржување на здивот и тресење на главата).
- На крајот го оценувате интензитетот на анксиозност или страв на скалата од 0-8
- Потоа, применете или тренинг на дишење или техники за релаксација (што и да користите) и идентификувајте ги сите анксиозни провокативни авто-изјави и модифицирајте ги користејќи ги стратегиите од претходно.

