

**СПРАВУВАЊЕ СО
АНКСИОЗНОСТ И ПАНИКА
БЕЗ УПОТРЕБА НА ЛЕКОВИ**

Програмата е поделена на 15 компоненти или лекции.

1. Донесување одлука.
2. Учење за вашите реакции.
3. Развивање на перспектива за менување на вашите реакции.
4. Учење што произведува панични чувства - добива корективни информации за паника.
5. Учење физичка контрола.
6. Развој на контрола на физички одговори.
7. Учење само-изјава анализа.
8. Развој на контрола на само-изјавите.

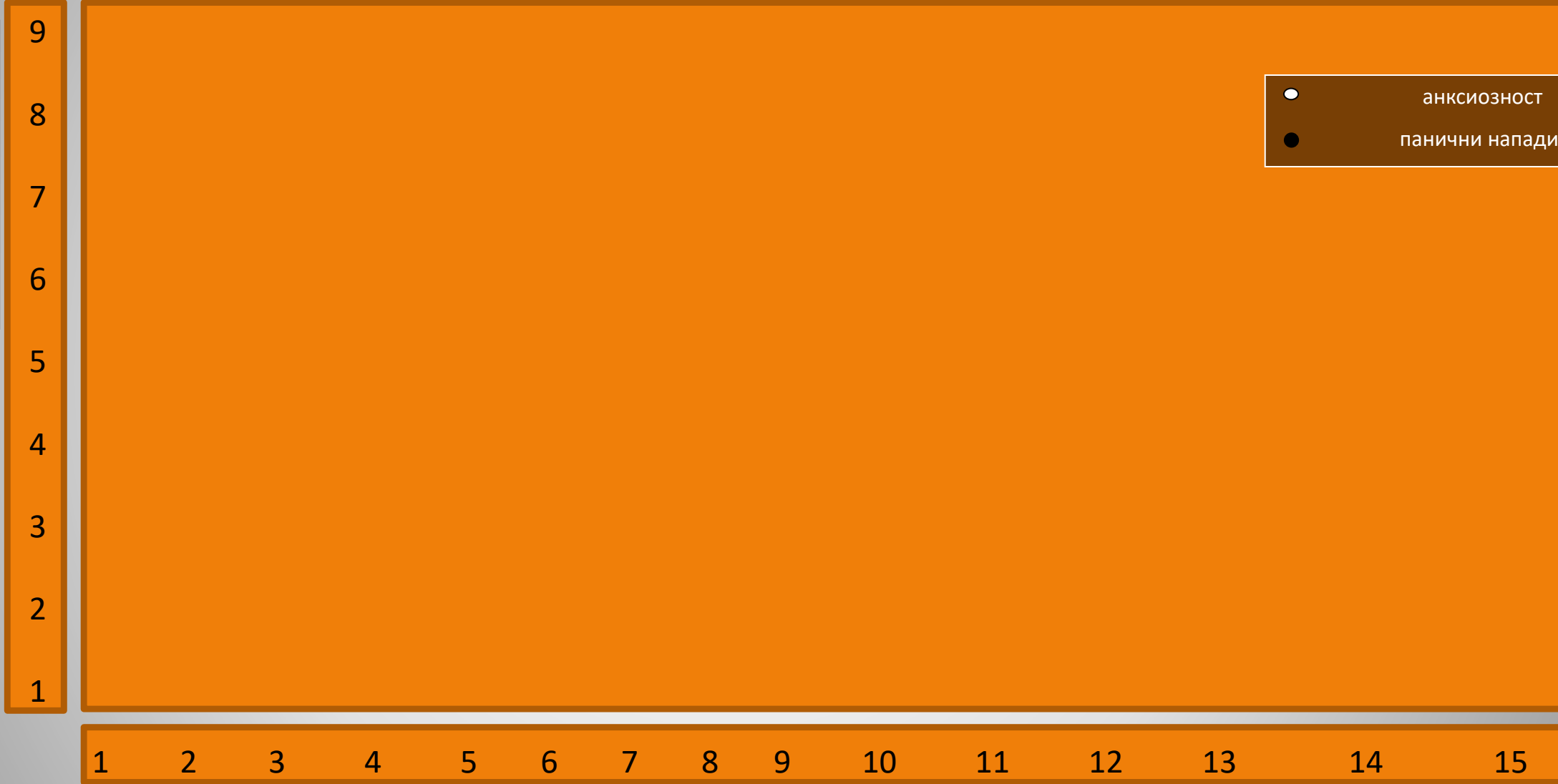
9. Неочекуваното станува предвидливо.
10. Производство на паника сензации - учење емоционална контрола.
11. Производство на паника во вашиот секојдневен живот - континуиран развој на емоционална контрола.
12. Понатамошен развој на емоционална контрола.
13. Надминување на фобичното избегнување.
14. Проблем со лековите
15. Самопроценка и планирање на одржување.

- Датум _____ Време на започнување _____ Времетраење (мин.) _____
- Сам ___ Пријател _____ Странец _____ Семејство _____
- Стресен настан? -Да / Не
- Очекуван? Да / Не
- Максимален страв: 0 1 2 3 4 5 6 7 8
- Нема Благ умерен силен екстреман
- Подвлечете го првиот симптом и штиклирајте ги сите симптоми
- тешко дишење _____
- болка во градите/непријатност _____
- страв од умирање _____
- срцебиење _____
- топли/ладни бранови _____
- страв од губење контрола/полудување _____
- чувства на гушење _____
- чувство на отапеност/или трнење _____
- треперење/тресење _____
- чувство на нереалност _____
- гадење / абдоминална вознемиреност _____
- нарушена стабилност / вртоглавица _____
- вознемиреност _____
- слабост _____

ЗАПИСНИК ЗА ПАНИЧНИ НАПАДИ- PANIC ATTACK RECORD

ЗАПИС ЗА НАПРЕДУВАЊЕ-PROGRESS RECORD

број на панични напади/
средна анксиозност
во тек на неделата



○ анксиозност
● панични напади

број на недели

Развивање перспектива за промена на реакциите

Прегледајте ги вашите записи (евиденцијата за расположение секој ден и запис за секоја паника)

Погледнете ги обрасците.

- дали паниките обично се појавуваат кога сте сами или кога сте со некој друг?
- Дали се случуваат во одредено време од денот, како на пример во вечерните часови кога се релаксирате гледајќи телевизија?
- Дали тие почесто се појавуваат во тешки или стресни ситуации отколку во неконтролирани ситуации?
- Дали симптомите што ги искусувате се исти секој пат или дали се разликуваат во зависност од тоа каде се случува паниката?
- Дали секој прв симптом е стално истиот?
- Почетокот на идентификацијата на шаблоните е првиот чекор кон идентификување на факторите кои се однесуваат на вашата паника.

Развивање перспектива за промена на реакциите

побарајте врски помеѓу PANIC ATTACK RECORD и ДНЕВНОТО РАСПОЛОЖЕНИЕ.

- дали паниката се јавува почесто кога се чувствувате генерално повознемирени или депресивни?
- Дали вашето вознемирено исчекување на паника се зголемува откако ќе почувствувате паника или пред да почувствувате паника? Кога првата недела на мониторинг е завршена, внесете ги податоците за првата недела на PROGRESS RECORD: бројот на паники за неделата, просечната дневна анксиозност за неделата и што и да е друго што ќе одлучите да го нацртате.
- Барањето шеми е првиот чекор во учењето дека чувството на паника е реакција - и тоа не е некој автоматски одговор на кој немате контрола. Повикувајќи се на "реакција" подразбира дека може да се направи нешто за да се промени или научи да се реагира поинаку.

Што е анксиозност

- **Главни компоненти на анксиозноста и паниката.**

Физиолошка компонента вклучува физички чувства или симптоми како што се мускулна напнатост, брз пулс, потешкотии со дишењето, нервозен стомак, можеби пропратен со дијареа, чести или прекумерно потење, тремор, главоболки, стомачни болки и така натаму.

Мислите или изјавите што се кажуваат себеси вклучуваат: чувство на претстојната пропаст, мисла дека ќе се случи нешто страшно, чувство на опасност и голема грижа за сегашноста и иднината. Тоа е предвидување на најлошото и страв за тоа што ќе се случи. Тоа е чувството дека настаните може да продолжат неконтролирано или дека нема да имате контрола врз вашите реакции. Тоа е чувство на беспомошност во момент на неизвесност.

Однесувањето вклучува нарушување-лошо изведен настап, движење нагоре и надолу, немир и нервоза, бегство од или избегнување на одредени места или настани каде што се очекува да се појави вознемиреност или паника. (разговор со авторитет, трговски центар итн.)

Компоненти на вашата анксиозност

- Главни физички сензации

1. _____

2. _____

- Главни мисли

1. _____

2. _____

- Главно однесување

1. _____

2. _____

Компоненти на вашиот паничен напад

- Главни физички сензации

1. _____

2. _____

- Главни мисли

1. _____

2. _____

- Главно однесување

1. _____

2. _____

трите главни компоненти на анксиозност и паничност

- Овие три компоненти често се тесно поврзани. Од време на време, разни мисли може да доведат до зголемена физиолошка возбуда, која за возврат може да го попречи вашето однесување. На пример, грижите за извршување на целокупната работа може да резултира со вознемиреност и немирност до ниво кое се меша со вашата способност да се концентрирате и да ја завршите за тогаш планираната работа.
- Алтернативно, физичките сензации можат да бидат погрешно протолкувани како знаци на паника и да резултираат со зголемен страв. На пример, потењето на топол ден може да биде погрешно протолкувано како знак на претстојната паника. Понатаму, се борам да избегам од ситуацијата во која имам физички сензации на страв и мисли за опасност.
- Затоа, иако претставуваат засебни компоненти, овие системи често комуницираат на начин кој создава понатамошна анксиозност и страв или паника. Тоа е интеракцијата помеѓу овие компоненти на одговор што резултира со спирала во екстремна анксиозност и страв. Обидете се да размислите за неодамнешната анксиозна епизода и редоследот на настани што довеле до високата точка на анксиозност.
- **Запомнете, вознемиреноста е одвоена од паника.** Која беше првото нешто што се случи: дали е физичка напнатост, дали е мисла дека нешто лошо ќе се случи, или тоа било одложување или нарушување на активноста. Обидете се да го опишете редоследот на настаните.

- Обидете се да ја извршите истата анализа за неодамнешната анксиозна епизода што сте ја доживеале.
- Погледнете ја објективно како набљудувач, наместо едноставно да кажете дека сте се чувствувале вознемирени.
- Запамтете дека не е само во прашање преиспитување на првичната причина за вознемиреноста, туку и редоследот преку кој се развива анксиозноста.
- Зошто анксиозноста станува потешка или подолготрајна во било кое дадено време?

Паника # секвенца

1.

- а.
- б
- в
- d
- е
- f

2.

- а.
- б
- в
- d
- е
- f

3.

- а.
- б
- в
- d
- е
- f

Сега сторете го истото за последните панични напади. Што беше првото нешто што се случило, што следеше и како стравот се шири?