ATAK PANIKI i co dalej……….

Jeśli czujesz lęk , pamiętaj że:

1. *Lęk nie jest śmiertelny.*
2. *Lęk nie jest tożsamy ze słabością.*
3. *Myśli to nie fakty.*
4. *Emocje nie są bezpośrednim odzwierciedleniem rzeczywistości.*
5. *Uczucie lęku, nasila myśli lękowe, a myśli lękowe nasilają lęk.*
6. *Objawy lęku , można złagodzić i możesz się tego nauczyć.*

W sytuacji nagłego ataku paniki wycisz ciało i myśli.

Jak wyciszyć ciało ?

- Znajdź bezpieczne miejsce, usiądź, skup się na oddechu , wykonaj kilka powolnych, pełnych oddechów.
- Spróbuj rozluźnić mięśnie , napinaj i rozluźniaj kolejno mięśnie poszczególnych części ciała .

Jak wyciszyć myśli?

- Skieruj swoją uwagę z wnętrza ciała na zewnątrz, skup się na kolorach , kształtach , przedmiotach jakie Cię otaczają, spróbuj policzyć od 100-0, wyobraź sobie miejsce , czy sytuacje w której czułaś/eś się bezpiecznie, osoby które są Ci bliskie.
- Zastąp katastroficzne myśli pojawiające się w Twojej głowie , myślami wspierającymi zamiast „jestem przerażony, czuję się okropnie, to mnie wykończy”, spróbuj inaczej „ jestem zdenerwowany, ale wiem że to minie, chociaż pewnie jeszcze trochę potrwa”.

Żaden z tych sposobów nie jest w stanie natychmiastowo zniwelować pobudzenia organizmu, ale pomoże zredukować dyskomfort i skróci czas trwania napadu.

Jeśli chcesz lepiej radzić sobie z napadami paniki, praktykuj relaksację i ucz się dialogu wewnętrznego , który pozwoli ci zastąpić negatywne myśli pozytywnymi. Znajdź czas na codzienną aktywność fizyczną.

opracowała : Agnieszka Wojtczuk- psycholog

na podstawie: *Lęk i fobie nastolatków* , S.G Mattis , T.H. Ollendick

Zalękniony mózg, Catherine M. Pittman , Elizabeth M. Karle

Mały pomocnik w uzdrawianiu lęku

Lęk nie zawsze jest wrogiem

Pomyśl o lęku inaczej….
„…lęk nie tylko paraliżuje, lecz także zawiera nieskończoność możliwości, które stanowią motor ludzkiego rozwoju" Kierkegaard

Lęk jest wpisany w nasze życiowe doświadczenia.
Lęk ostrzega o niebezpieczeństwie.
Lęk mobilizuje do działania.
Nadmiar lęku szkodzi, jak wszystkie nadmiary w naszym życiu.
Lęk chce być zauważony i uzdrowiony.

Aplikacje pomocne w nauce relaksującego oddychania (animacje wizualizujące oddech i sugestie lektora)

Oak – Meditation & Breathing

Medytacja, ćwiczenia oddechowe i techniki ułatwiające zasypianie.

Prana Breathe

Krótkie treningi oddychania .

Relaksujące wyobrażenie 'Bezpiecznego Miejsca'

- Wyobraź sobie miejsce, gdzie czujesz się spokojnie, bezpiecznie. To może być znane ci miejsce, miejsce o którym marzysz, albo miejsce, które widziałaś/łeś tylko na zdjęciu/filmie.
- Skup się na kolorach, jakie ma to spokojne, bezpieczne miejsce.
- Teraz zauważ, jakie są tam dźwięki albo zauważ ciszę.
- Pomyśl o wszelkich zapachach jakie tam czujesz.
- Teraz skup się na odczuciach dotyku - na ziemi pod twoimi stopami, ruchu powietrza , temperaturze, na wszystkim, czego możesz dotknąć.

Możesz pobyć tam jakiś czas, cieszyć się spokojem i przyjemnymi emocjami.
W każdej chwili możesz odejść, wystarczy, że otworzysz oczy i wrócisz do Tu i Teraz.

Lazarus

Techniki relaksacyjne

Trening autogenny Schultza

https://www.youtube.com/watch?v=DAxYabx1ELQ

Relaksacja neuromięśniowa Jakobsona

https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU

Planeta pozytywnych myśli

WYBIERAJ wspierające i twórcze myśli. Nie rozwijaj destruktywnych stanów w sobie! Uruchom „detektywistyczne myślenie" , pozwoli Ci to zmniejszyć obawy.

Nie poradzę sobie >**Poradzę sobie**
To się nigdy nie skończy> **To minie**
Jestem niespokojny /a a nie powinienem/nam się tak bać> **Czuję niepokój , bo ostatnio dużo się dzieje, to zupełnie nowe doświadczenie**
Przeraża mnie to co będzie dalej> **Liczę, że znajdzie się jakieś rozwiązanie**

A bardzo ważne to

mieć nadzieję

Agnieszka Wojtczuk

psycholog

‘’’’

„ Nadzieja jest najcenniejszą towarzyszką życia"

Jean Paul Satre