

## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΡΙΣΕΩΝ ΠΑΝΙΚΟΥ

Σακούλες και μπαλόνια.

Ο παρακάτω τρόπος δεν είναι δοκιμασμένος, αλλά είναι ο πιο διαδεδομένος στην αντιμετώπιση των κρίσεων και η χρήση είναι απλή και εύκολη, αρκεί να έχετε μαζί σας μια χάρτινη σακούλα ή κάποιο μπαλόνι. Κλείστε με τη σακούλα τη μύτη και το στόμα σας και αφήστε το οξυγόνο να βγει από μέσα σας, και να γεμίσει την σακούλα. Έπειτα πάρτε εισπνοή και ρουφήξτε τον ίδιο αέρα που αφήσατε μέσα στη σακούλα. Ίσως να νιώσετε κάποια ζαλάδα στην αρχή, αλλά αυτό είναι λογικό μιας και τα πνευμόνια απορροφούν το διοξείδιο που ήδη έχουν αφήσει μέσα στη σακούλα. Συνεχίστε την ίδια διαδικασία μέχρι να νιώσετε τους παλμούς της καρδιάς σας να επιστρέφουν σε φυσιολογικά επίπεδα και να πάψουν να γίνονται αντιληπτοί (αίσθηση παλμών). Μην το παρακάνετε βέβαια! Αν οι ζαλάδες γίνουν αρκετά ενοχλητικές, πάρτε μια βαθιά ανάσα απ' το περιβάλλον και συνεχίστε την ίδια διαδικασία. Ο ίδιος τρόπος γίνεται και με το μπαλόνι, μόνο που περιορίζεται σε ανάσες που λαμβάνονται μόνο απ' το στόμα, σε αντίθεση με τη λύση της χάρτινης σακούλας.

Αναπνοές.

Η εισπνοή θα πρέπει να γίνεται απ' τη μύτη και η εκπνοή απ' το στόμα. Βαθιές εισπνοές και βαθιές εκπνοές σε αργό ρυθμό. Γεμίστε τα πνευμόνια σας με οξυγόνο και αδειάστε τα παντελώς απ' αυτό, πριν πάρετε την επόμενη εισπνοή. Αφήστε το εσωτερικό ρολόι του μυαλού σας να μετράει το χρόνο που κρατάτε μια αναπνοή μέσα στα πνευμόνια σας, και μετράτε τον αριθμό των εισπνοών/εκπνοών, προσπαθώντας, πάντοτε, να μη χάσετε το μέτρημα. Αυτό ίσως σας αναγκάσει να χάσετε, έστω προσωρινά, την επαφή με τα προβλήματα και το άγχος σας και ίσως να σας κάνει να νιώσετε καλύτερα και να συνεχίσετε το δρόμο σας. Μην σταματήσετε αν δεν αισθανθείτε καλύτερα. Αν ο παραπάνω τρόπος δεν επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα, επικεντρώστε την προσοχή σας κάπου αλλού. Πιάστε τον καρπό σας, βρείτε το σφυγμό σας και αρχίστε να μετράτε τους παλμούς σας. Σκεφτείτε πως αρχίζουν να επιβραδύνονται (και αυτό θα γίνει στην πραγματικότητα, αν καταφέρετε να απασχολήσετε το μυαλό σας σ' αυτή την ενέργεια).

Τεχνική 1. Απόσπαση της προσοχής.

Η πιο ουσιαστική λύση στο πρόβλημα είναι η απόσπαση της προσοχής, η οποία συνήθως είναι στραμμένη σε δυσάρεστες και αρνητικές σκέψεις. Σκέψεις οι οποίες μας τροφοδοτούν με άγχος και στρες και παρερμηνεύουν φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος μας. Σκέψεις όπως «θα πεθάνω», «θα λιποθυμήσω», «θα γίνω ρεζίλι στους περαστικούς», «θα πάθω καρδιακή προσβολή» κ.ά. Ένας άμεσος τρόπος για να αποσπάσουμε την προσοχή μας από αυτές τις δυσάρεστες σκέψεις είναι να σοκάρουμε το κορμί μας. Ένας τρόπος για να το επιτύχουμε αυτό είναι το να δέσουμε ένα λαστιχάκι γύρω απ' τον καρπό του χεριού μας. Όταν το πρόβλημα δείχνει να γίνεται πιο δυσάρεστο, τότε τραβάμε τη μία άκρη του και το αφήνουμε να πέσει επάνω στον καρπό μας. Ο οξύς πόνος και το τσουξίμο θα καταφέρει να αποσπάσει για λίγο την προσοχή μας. Αυτή θα είναι η κατάλληλη στιγμή για να εφαρμόσουμε μια πιο αποτελεσματική τεχνική ελέγχου της κρίσης μας.

Τεχνική 2. Αποβολή περιττού άγχους.

Για να αποβάλλουμε το περιττό άγχος θα πρέπει να κάτσουμε κάπου ήσυχα και να κάνουμε τις ασκήσεις αναπνοής που περιγράψαμε πιο πάνω. Μια σύντομη λύση είναι να αναπνέουμε μέσα σε μια χάρτινη σακούλα ή να αναπνέουμε κρατώντας τις χούφτες μας ενωμένες στο στόμα και τη μύτη μας. Έτσι, μειώνουμε το φαινόμενο της υπεροξυγόνωσης στο αίμα μας και το σώμα και οι καρδιακοί ρυθμοί μας επιστρέφουν στα φυσιολογικά τους επίπεδα.

Τεχνική 3. Νοερή απεικόνιση.

Κάντε ένα νοερό ταξίδι μακριά απ' την παρούσα κατάσταση. Σκεφτείτε τον εαυτό σας κάπου μακριά,

σε κάποιο ταξίδι που είχατε κάνει στο παρελθόν, ή που σκέφτεστε να κάνετε στο μέλλον. Χαθείτε σε ένα οικείο νοερό περιβάλλον και μείνετε για λίγο εκεί, μέχρι να νιώσετε καλύτερα...

#### Τεχνική 4. Μέτρηση.

Δώστε όλη σας την προσοχή σε ασήμαντα πράγματα και αρχίστε να καταμετράτε τις καταστάσεις που εμφανίζονται μπροστά σας. Τα δέντρα στα πεζοδρόμια, τα αυτοκίνητα που περνούν, ακόμη και τους πεζούς. Καταμετρήστε ακόμη και ιδιαίτερες καταστάσεις και αντικείμενα, όπως τις μονές και ζυγές πινακίδες των αυτοκινήτων ή καταγράψτε ξεχωριστά τα χρώματα αυτών. Όσο περισσότερες λεπτομέρειες προσθέσετε στην καταμέτρησή σας, τόσο περισσότερο θα ξεφύγετε απ' τις δυσάρεστες σκέψεις.

#### Τεχνική 5. Γνωσιακή σκέψη.

Αν είστε απ' τα ενημερωμένα άτομα που γνωρίζουν πάνω-κάτω τι πυροδοτεί τις κρίσεις πανικού (οι φοβίες, το έντονο στρες, το άγχος κ.ά.), τότε είναι η καταλληλότερη στιγμή να δείξετε στον εαυτό σας ότι έχει εμπεδώσει το πρόβλημα, και ότι γνωρίζει τον εχθρό του. Σκεφτείτε λογικά και ξεκινήστε μια λογική κουβέντα με τον εαυτό σας. Προσπαθήστε να τον πείσετε και να του δείξετε τη λογική πλευρά των συμπτωμάτων και το πόσο παράλογες είναι οι απρόσφορες και αρνητικές σκέψεις που κάνει. Παρ' όλα αυτά **ο σωστότερος τρόπος αντιμετώπισης είναι η ψυχοθεραπεία και η χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής.**

