

Shirley Trickett

**CUM SĂ ÎNVINGEM
ATACURILE DE PANICĂ**

Traducere de
Liana Alecu

ANTET

Titlul original: COPING SUCCESSFULLY WITH
PANIC ATTACKS

Copyright © Shirley Trickett
Copyright © Editura ANTET XX PRESS, pentru
prezentă versiune românească

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Editurii Antet XX Press, orice reproducere a unui fragment din această carte inclusiv prin fotocopiere sau microfilm este strict interzisă.

Redactor: Crenguța Năstase
Tehnoredactare computerizată: Gabriela Chircea
Coperta: Cristina Antonescu

ISBN 978-973-636-523-2

Tiparul a fost executat de tipografia
ANTET XX PRESS
tel.: 021/2221245
E-mail: comenzi@antet.ro
www.antet.ro

CUPRINS

Introducere	5
<i>Partea I: Autocunoașterea</i>	11
1. Temutul atac de panică	13
2. Consultația medicală pentru atacurile de panică	21
3. Nervii epuizați și atacurile de panică	26
4. Respiri pe jumătate = trăiești pe jumătate	31
5. Hiperventilația – câteva dovezi medicale	44
6. Zahăr, condimente și toate bunătățile?	47
7. Atacurile de panică și medicamentele	61
<i>Partea a II-a: Autoajutorul</i>	73
8. Ameliorați-vă respirația	75
9. Un regim alimentar sănătos	85
10. Cum să învingem contracția musculară cronică ...	91
11. Agorafobia	104
12. Griji și iarăși griji	109
13. Exerciții fizice, lumina zilei, lumina solară, aer curat ...	115
14. Să iubești copilul din tine	124

OBSERVAȚIE IMPORTANTĂ

Această carte *nu* înlocuiește ajutorul specializat. *Înainte* de a apela la metode de autoajutor, vă sfătuiesc cât se poate de serios să vă prezentați la medic dacă aveți probleme de sănătate. Este o greșeală să vă stabiliți singur diagnosticul și poate fi periculos.

INTRODUCERE

Sper că această carte vă va părea plină de optimism și cu o abordare practică a extrem de neplăcutei probleme a atacurilor de panică. Am scris această carte pentru că primesc atât de multe cereri de informații despre acest subiect. Prin intermediul ei încerc să aduc alinare, să liniștesc și să-mi subliniez convingerea fermă – și anume că atacurile de panică sunt *vindecabile*. Da, *vindecabile*. Nu am pretenția că dumneavoastră, citind capitolele următoare, veți primi răspunsuri la toate întrebările, și nici că metodele pe care le voi prezenta își vor face efectul imediat. Sper numai că, odată ce veți înțelege bine ce anume vi se întâmplă în timpul unui atac de panică, nu veți mai fi atât de speriat și veți accepta ideea că aceste atacuri nu pică din cer asupra unor oameni neajutorați; apariția lor este întotdeauna motivată.

Dumneavoastră vă provocați aceste atacuri

Există riscul că dumneavoastră veți dori să puneți pe foc această carte înainte de a citi mai departe: *cine* ar vrea să-și provoace singur aceste atacuri? Caracterul îngrozitor al unui atac de panică nu poate fi înțeles dacă nu ai trăit așa ceva: așa că sugestia mea că dumneavoastră sunteți responsabil de temutele episoade v-ar putea enerva, ca să nu spun mai mult. Sper că îmi veți ierta această afirmație când vă voi spune că și eu am trecut prin astfel de atacuri. Rareori scriu despre vreun subiect despre care nu dețin informații directe și vă asigur că pot să descriu un atac de panică, însoțit de toate detaliile îngrozitoare, din propria experiență.

Experiența altora

Timp de 10 ani am și lucrat cu oameni care s-au confruntat cu atacurile de panică și pe baza acestei experiențe vă ajut să descoperiți originea acestora. Sper că veți afla și ce anume faceți corpului dumneavoastră de vă determină să vă inundați periodic cu o cantitate atât de anormal de ridicată de

adrenalină, încât întreaga dumneavoastră ființă reacționează prin niște senzații îngrozitoare și ciudate. Este normal că acestea vă fac să credeți că singurul deznodământ posibil al acestui atac va fi cel puțin un infarct sau o comotie cerebrală și, în cel mai rău caz un deces subit. Iată câteva experiențe tipice ale victimelor atacurilor de panică:

„John plecase de acasă ca să urmeze un curs de afaceri, când a avut primul (sau ceea ce a crezut el atunci că era primul) său atac de panică. Nu era îngrijorat în legătură cu cursul și era încântat că fusese selectat să-l urmeze. Stătea întins în pat și citea ziarul, când a început să simtă că nu mai are aer, că transpiră și că îl cuprinde o spaimă îngrozitoare. S-a mișcat prin cameră și și-a făcut o cafea și senzațiile neplăcute au dispărut. Incidentul s-a repetat când a trebuit să rămână o noapte undeva ca să-și obțină viza de pașaport. Mama lui fusese o persoană nervoasă, care suferea de agorafobie, așa că el a crezut că senzațiile lui se datorau nervilor, dar nu știa care era cauza lor. Adora vacanțele și îi plăcea să iasă în oraș, așa că știa că nu suferea de agorafobie.

Până n-a făcut legătura dintre atacurile de panică apărute doar când era singur și departe de casă (vacanțele și le petrecea cu o prietenă), n-a înțeles ce se întâmpla. Și-a amintit că a avut aceleași senzații și în copilărie când a fost trimis la o mătușă ca să se vindece de pojar. Și-a amintit că s-a simțit singur și speriat fără fratele său mai mare. Această descoperire și discuția despre vechea sa experiență au pus capăt atacurilor de panică.“

„Mary era o persoană veselă și capabilă, în vârstă de 49 de ani. Medicul i-a prescris un somnifer numit „Triazolam“ (acum nu se mai găsește), când nu mai putea dormi pentru că fusese concediată. Era prima dată în viață când lua pastile pentru ceva. De fapt, nici la medic nu mai fusese de ani de zile. După ce a luat pastilele vreo câteva zile, a început să fie foarte iritabilă și deprimată. După două săptămâni a avut un atac de panică în timp ce ieșise la

cumpărături, iar a doua zi a mai avut alte două atacuri de panică.

Fiica ei a spus că se schimbasese foarte mult de când începuse să ia somniferele, așa ca i le-a aruncat în toaletă. Mary s-a supărat atunci, dar peste câteva zile i-a mulțumit. N-a putut să doarmă deloc două nopți la rând, dar a doua zi după ce a încetat să mai ia somniferele, a început să-și revină și n-a mai avut atacuri de panică.“

Vă rog să observați că Mary a reușit să renunțe brusc la somnifere pentru că nu le lua decât de două săptămâni. În mod normal acest lucru este imposibil. Mai multe informații despre acest subiect în paginile 62 – 63.

„Debbie avea 19 ani și era funcționară. A renunțat la obiceiul de a bea ceai la serviciu pentru că nu mai putea să țină ceașca în mână din cauza tremurăturii. Avea și dificultăți de înghițire și simțea că urma să se întâmple ceva îngrozitor. Doar la serviciu avea aceste neplăceri. Se simțea nefericită acolo din cauza unei șefe pe care ea o considera nedreaptă. Se simțea frustrată pentru că-i era teamă să o înfrunte.

A discutat cu un psihoterapeut de la biserica ei și a înțeles că în prezent se repeta o situație foarte dureroasă din trecut: o altă experiență care o făcuse să se simtă neputincioasă. Ea fusese crescută de tatăl ei și, între 13 și 16 ani, iubita acestuia locuise la ei. Femeia aceea era rea și despotică, dar tatăl lui Debbie n-a părut să-și dea seama ce se întâmpla. Debbie s-a simțit singură și frustrată. După ce a urmat un curs de autoafirmare, ea a fost capabilă să-și înfrunte șefa, și, pe măsură ce a căpătat încredere în forțele proprii și și-a asumat mai multă răspundere, atacurile de panică au dispărut.“

Împărtășirea experiențelor

Deseori este foarte greu să convingi pe cineva că aceste simptome sunt de fapt atacuri de panică, și este și mai greu să convingi aceste persoane că pot prelua controlul și pot învăța

să le țină în frâu și să le elimine definitiv. Consider că lucrul cu grupuri de oameni care suferă de atacuri de panică este cât se poate de satisfăcător și util. Deseori vorbesc până răgușesc în cadrul unor consultații individuale, fără să am prea mare succes, ca să descoperă că îndată ce pacienții se întrunesc în cadrul unui grup și ascultă experiențele celorlalți, se liniștesc pe loc. Unele dintre aceste experiențe vi le împărtășesc și dumneavoastră în această carte. Vă sunt prezentate câteva tipuri de atacuri de panică, în speranța că veți găsi măcar unul asemănător cu al dumneavoastră; dar, nu uitați, este puțin probabil să găsiți unul chiar identic.

Ce aduce (nou) această carte

În această carte ne vom ocupa de controlul practic (fizic) al anxietății, adică ce vom face pentru a regulariza respirația, nivelurile glicemiei și cum să detensionăm cramele musculare pentru a încetini producerea adrenalinei, excesul acesteia constituind principala cauză a atacurilor de panică. Reacțiile corpului omenesc atunci când se apasă în continuu pe butonul de urgență vor fi analizate pe larg în Partea I, iar metodele de autoajutor care vă vor permite să vă luați degetul de pe buton sunt explicate în Partea a a II-a. Recomandările din Partea a Doua nu vor putea fi înțelese, până când n-ați înțeles de ce se comportă corpul dumneavoastră așa, deci nu vă lasați ispitit să săriți direct la partea de ajutor. Partea Întâi vă va ajuta și să faceți pe detectivul și să descoperiți cauza simptomelor dumneavoastră. Ați putea fi surprins de unele dintre cauze.

Nu-i nevoie să fiți foarte încordat ca să aveți atacuri de panică. Mulți cred că numai oamenii care sunt deja exagerat de anxioși au parte de atacuri de panică. Nu împărtășesc această opinie: am văzut mulți oameni care au suferit atacuri de panică din cauze pur fizice, de exemplu un regim de slăbire, exerciții fizice exagerate sau o reacție la un medicament.

Cum se folosește această carte

Deși abordarea inițială privește corpul, este examinată și sănătatea psihică și spirituală. Plenitudinea provine din armonia trupului, a minții și a spiritului, dar afirmația că trebuie să

începi de undeva și să îți îngrijești trupul, netezește calea spre pacea minții, care la rândul său, te ajută să te conectezi la ceea ce cred că reprezintă cea mai importantă parte a ta: sufletul, spiritul tău, esența sau ființa interioară, indiferent cum este ea numită. Iubirea necondiționată a persoanei pe care o întâlnești în călătoria ta interioară constituie pasul cel mai important spre plenitudine.

Această carte mai oferă și câteva referințe medicale legate de hiperventilație, cauza principală a atacurilor de panică, și analizează motivele pentru care simptomele sunt adesea negate sau ignorate. Dacă urmezi un tratament medical, această carte nu are menirea de a-l înlocui, ci de a-l completa. Ceea ce poți descoperi, totuși, este că, după ce afli mai multe despre corpul tău și reacțiile sale, poți să reduci sau să renunți la tranchilizante sau antidepresive.

Observație: Nu faceți nici o schimbare a medicației dumneavoastră fără aprobarea medicului dumneavoastră și fără a fi pe deplin informat cu privire la metodele de renunțare la aceste medicamente (vezi pag. 54 – 57). Este la fel de important să nu aplicați nici un sfat legat de regimul alimentar dacă acesta intră în contradicție cu regimul recomandat de medicul dumneavoastră.

PARTEA I
AUTOCUNOAȘTEREA

TEMUTUL ATAC DE PANICĂ

„Oamenii sunt făcuți din carne și oase și sunt plini de spaimă.“
Shakespeare – „Julius Caesar“

Ce este un atac de panică?

Un atac de panică este o exagerare a reacției normale a organismului în fața fricii. Adrenalina care este secretată în mod normal când trebuie să acționăm – să fugim din fața unui pericol, să ne luptăm, sau chiar să ne înfuriem – este produsă în exces, iar urmarea este o mulțime de senzații neplăcute și o spaimă cumplită. Păcat că aceste senzații, căci nu sunt altceva, au fost numite atacuri de panică. Cuvântul „atac“ sugerează o stare de boală, ceva care trebuie suportat, un episod pe care victima nu este în stare să-l evite sau să-l controleze. În următoarele capitole se va vedea că lucrurile nu se prezintă astfel. Un termen mai potrivit ar fi „fluxuri de adrenalină“ sau „valuri de adrenalină“. Acești termeni descriu exact fenomenul și sună mult mai puțin alarmant.

Cum te simți când ești inundat de adrenalină?

Corpul uman se comportă ca un film vechi cu Charlie Chaplin sau un film video derulat cu mare viteză: totul se desfășoară cu o viteză amețitoare, ritmul respirator crește, bătăile inimii se accelerează, tensiunea arterială crește, iar gândurile o iau razna. Toate sistemele și aparatele din organism sunt afectate, inclusiv digestia; de aici – una din cele mai mari neplăceri ale celor care suferă atacuri de panică – nevoia imperioasă de a merge la toaletă.

Ce simți în timpul unui atac de panică?

Sandra: Sunt convinsă că o să se întâmple ceva groaznic și tremur din cap până-n picioare. Mi se usucă gura și simt că nu pot să înghit. De obicei aceste lucruri mi se

întâmplă când sunt într-un magazin. Când ies la aer, senzațiile dispar.

Mark: Mă simt foarte slăbit, de parcă sunt gata să leșin și nu pot să respir cum trebuie. Transpir și prietena mea spune că pălesc. Mă simt atât de neajutorat când mi se întâmplă acest lucru și sunt întotdeauna convins că o să mor. Dupa aceea, mă simt prost.

Peter: Pe neașteptate, mă simt copleșit de spaimă, inima îmi bate nebunește și simt că-mi vine s-o iau la fugă. Trebuie să ies imediat afară, indiferent de locul unde mă aflu și să ajung acasă imediat; niciodată nu am astfel de crize acasă.

Marjory: Am gânduri atât de nebunești și cuvintele sună atât de ciudat. Totdeauna am senzația că am un atac cerebral. Tot ce se află în jurul meu îmi pare ciudat. Simt că mă blochez de frică de fiecare dată și pe moment mi-e greu să mă conving că e doar un atac de panică. Mai târziu, sunt gata să accept acest lucru, dar nu în acel moment, de fapt chiar mă înfurii dacă cineva îmi spune că am probleme cu nervii.

Liam: Parcă mă cuprinde din senin o depresie bruscă, profundă. Sunt și anxios, dar parcă sunt mai copleșit de tristețe. Mă simt complet deznădăjduit când mi se întâmplă acest lucru și deseori mă simt îngrozitor timp de câteva zile după aceea. După ce îmi revin și îmi analizez stările, de obicei constat că anxietatea pare să mi le declanșeze, deși pe moment nu-mi dau seama de acest lucru. Trăiesc cu spaima unui nou atac timp de câteva zile.

Simptomele unui atac de panică

Această listă este menită să încurajeze, nu să sperie. Ar trebui să vă convingă de faptul că această simplă revărsare a adrenalinei va produce toate acele senzații ciudate pe care le aveți, ba chiar și mai multe:

- *Teama*: De moarte, de sfârșitul lumii, de a nu înnebuni, de a nu avea un atac de cord, de a nu avea un atac cerebral, de a nu vă pierde controlul, de a nu leșina, de a nu deveni incontinent, de a nu începe să țipați, de a nu vă îmbolnăvi, de a nu părea prost, de a alerga, teama de necunoscut.
- *Zăpăceala*: În toiul crizei, chiar și celor care au deseori atacuri de panică le vine greu să accepte că această criză este de fapt, un atac de panică.
- *Dezorientarea*: Cum am ajuns aici?
- *Senzația de irealitate*: Chiar și un mediu familiar pare ciudat.
- *Percepții intensificate*: Tot ce se află în jur pare prea rapid, prea zgomotos, prea strălucitor.
- *Sentimente de tristețe și de soarta implacabilă*: Sentimente bruște, copleșitoare de tristețe sau supărare.
- *Iritabilitate*: Incapacitatea de a face față micilor enervări.
- *Amețeală*: O să cad jos.
- *Transpirație*: Transpir, sunt bolnav.
- *Palpitații*: O să-mi plesnească inima, o să fac un atac de cord.
- *„Gheară în piept”*: Nu pot să respir.
- *Durere în piept*: Am un atac de cord.
- *Zgomote în urechi*: Am niște senzații ciudate în cap; e atac cerebral.
- *Furnicături în mâini, picioare sau în jurul gurii*: Am un atac cerebral.
- *Mi-a înțepenit limba*: Am un atac cerebral.
- *Nu-mi găsesc cuvintele*: Am un atac cerebral: mă sclerozez.
- *Leșinul*: Când organismul nu mai suportă atâta adrenalină, se produce o reacție de relaxare artificială prin pierderea temporală a cunoștinței cauzată de leșin: mușchii se relaxează, respirația încetinește etc. Poate că un atac de panică ar putea fi reacția organismului care forțează acest leșin.

Observație: Durerea din piept trebuie *totdeauna* examinată de un medic.