

UPPIS

We know
books

THE PANIC ATTACK RELIEF WORKBOOK
A 7-WEEK PLAN FOR OVERCOMING FEAR,
MANAGING PANIC, AND FINDING CALM

Mayra Diaz

Copyright © First Published in English by Rockridge Press,
an imprint of Callisto Media, Inc.

ATACURILE DE PANICĂ
UN PLAN DE ȘAPTE SĂPTĂMÂNI CA SĂ TE
ELIBEREZI DE FRICĂ, SĂ-ȚI CONTROLEZI
PANICA ȘI SĂ-ȚI REGĂSEȘTI LINIȘTEA

Mayra Diaz

© 2024 – Editura PHILOBIA

ISBN: 978-630-6614-24-0

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducător: Corina Iordănescu

Redactare: Dorina Oprea

Corectură: Doina Arabela Saavedra Duque

DTP & Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DIAZ, MAYRA

Atacurile de panică – Un plan de șapte săptămâni ca să te
eliberezi de frică, să-ți controlezi panica și să-ți regăsești liniștea /
Mayra Diaz; trad. de Corina Iordănescu. – București: Philobia, 2024

ISBN 978-630-6614-24-0

I. Iordănescu, Corina (trad.)

159.9

Mayra Diaz

terapeut autorizat pe probleme
familiale și de cuplu

ATACURILE DE PANICĂ

Un plan de șapte săptămâni
ca să te eliberezi de frică,
să-ți controlezi panica
și să-ți regăsești liniștea

Traducere din limba engleză de
Corina Iordănescu

philobia

Cuprins

Introducere • 5

Cum să folosești acest ghid • 7

Partea întâi

Introducere în subiectul atacurilor de panică

Capitolul 1. Să înțelegem originea panicii • 11

Capitolul 2. Cum se tratează panica? • 27

Capitolul 3. Planul tău de gestionare
a atacurilor de panică • 39

Partea a doua

Planul de șapte săptămâni

Săptămâna 1. Cum îți afectează panica starea generală • 51

Săptămâna 2. Identifică-ți nevoile și obiectivele • 73

Săptămâna 3. Află cu ce probleme te confrunți • 95

Săptămâna 4. Întrerupe ciclul gândirii negative • 119

Săptămâna 5. Înfruntă-ți fricile • 141

Săptămâna 6. Îmbrățișează prezentul prin mindfulness
și meditație • 165

Săptămâna 7. Pune în aplicare tot ce ai învățat • 185

Notă de final • 205

Resurse • 207

Referințe bibliografice • 211

Despre autoare • 221

INTRODUCERE ÎN SUBIECTUL ATACURILOR DE PANICĂ

.....

Ca să împiedici panica să-ți controleze viața, este esențial să înțelegi explicațiile sale științifice. În această secțiune vei afla de ce ne panicăm și ce anume cauzează atacurile de panică. Vei vedea care sunt semnalele și simptomele lor, ca să înțelegi mai bine ce le declanșează. Vei afla care sunt diferitele probleme de sănătate mintală asociate panicii și cum te influențează genetica și experiența de viață. Vei vedea, totodată, ce se întâmplă în creierul și în corpul tău când te panichezi și cum pot fi declanșate atacurile de panică de anxietatea anticipativă, de traume și de evenimentele majore din viață.

În această secțiune trecem în revistă metode de tratament terapeutic dovedite clinic, inclusiv terapia cognitiv-comportamentală (TCC), terapia prin acceptare și angajament (TAA) și terapia prin expunere. Vei afla cum pot practicile de mindfulness, meditația și schimbarea stilului de viață să contribuie la calmarea atacurilor de panică. Aceste lucruri te vor ajuta să adaptezi fiecare etapă a planului de șapte săptămâni nevoilor tale specifice. Fiecare capitol include afirmații pe care să le folosești ca metode de sprijin în acest demers. Repetă-le în gând sau afișează-le undeva într-un loc vizibil, ca să le ai la îndemână în timp ce parcurgi cartea de față.

Panica este o experiență umană cât se poate de firească. Toți oamenii trec prin stări de anxietate și de panică. Nu sunt singur.

Să înțelegem originea panicii

.....

Majoritatea oamenilor care au atacuri de panică sunt confuzi și tulburați de ceea ce li se întâmplă. În principiu, te sperii de un atac de panică pentru că nu înțelegi ce se întâmplă în corpul tău. Dacă înțelegi de ce apar simptomele, nu vei mai avea senzația că ești victima lor, ci vei putea deveni un observator obiectiv. Această înțelegere te va ajuta, totodată, să reacționezi într-un mod mai eficient la gândurile distorsionate care te cuprind.

Capitolul de față îți arată de unde provine, de regulă, panica, astfel încât să înțelegi care sunt cauzele stărilor prin care treci. Vei vedea care sunt posibilele probleme de sănătate mintală cu care te confrunți sau factorii care contribuie la senzația de panică, cum ar fi anxietatea anticipativă, experiențele individuale care declanșează frica și evenimentele importante din viață generatoare de stres.

Panica produce o gamă largă de simptome. Pot fi foarte diferite de cele prezentate în general de mass-media și, de asemenea, pot fi invizibile sau greu de sesizat din afară. Respirația întretăiată și transpirația palmelor sunt manifestări prin care panica încearcă să te protejeze. Astfel de simptome sunt adesea consecințe neintenționate ale unor transformări specifice care se petrec în corpul tău, așa că ne vom ocupa și de sistemul nervos și de procesele neuronale care au loc în creier. Scopul este acela de a înțelege ce se petrece în organism și ce anume contribuie la starea de panică.

*Voi afla mai multe despre știința din
jurul panicii și ce soluții am la îndemână
ca să o tratez în mod echilibrat.*

LIBRIS We know Ce e în neregulă cu mine?

Victor nu înțelegea ce se întâmpla cu el. Își ținea capul între genunchi și pieptul i se zbătea cu putere. Se afla la serviciu, lucra într-un restaurant aglomerat și era ora de vârf din timpul serii. Luase o comandă de la o clientă. Nemulțumită, clienta se răstise la el pentru o greșală și amenințase că îl cheamă pe șeful lui. Victor primise deja un avertisment în luna respectivă din cauza întârzierilor repetate. Avea un copil mic și îi era greu să ajungă la timp la serviciu.

În timp ce clienta îl apostrofa, Victor simțea cum îi crește temperatura. Obrajii au început să-i ardă și se întreba dacă femeia își dă seama de acest lucru. Ea ridica vocea din ce în ce mai mult, iar lui Victor îi era teamă că, din clipă în clipă, o să apară șeful. Își simțea inima în gât. Nu mai putea să înghită, ca și cum nu avea suficientă salivă. Se întreba câte avertismente mai putea să primească înainte ca șeful să considere că nu era un angajat de încredere. Dacă îl dădea afară? Cum mai plătea luna viitoare chiria? Soția lui era încă în concediu postnatal, așa că se bazau pe venitul lui ca să-și acopere cheltuielile.

A început să simtă că-i e greață și se temea să nu i se facă rău în fața clientei. Victor și-a cerut scuze și s-a dus în fugă într-o cameră de depozitare pentru alimente. Când a închis ușa în urma lui, a simțit că nu mai poate să respire. Clătinându-se, a apucat să se așeze pe un scaun, îngrozit și confuz. Se gândea că o să facă un atac de cord. Era convins că o să moară.

În cele din urmă, Victor a ajuns la Urgențe și a încercat disperat să consulte un cardiolog. Doctorii i-au făcut câteva teste și i-au spus că inima lui e în regulă. L-au întrebat dacă mai avusese vreun atac de panică până atunci și i-au recomandat să facă psihoterapie ca să rezolve problemele legate de stres.

Ce sunt atacurile de panică?

Panica este o izbucnire intensă și bruscă a unei stări de frică sau de disconfort. *Frica* este reacția noastră emoțională la o amenințare imediată (reală sau percepută ca atare). *Anxietatea* este anticiparea unei viitoare amenințări. Se manifestă mai lent și poate dura mai mult. Un „atac de anxietate“ este, de fapt, o denumire improprie, fiindcă anxietatea nu cauzează un acces brusc de frică. Denumirea corectă este „atac de panică“.

Mulți oameni cred că atacurile de panică sunt dramatice și că e imposibil să le ratezi, ceea ce nu e neapărat adevărat.

Conform definiției din *Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale*, ediția a 5-a, un atac de panică trebuie să îndeplinească două condiții: (1) stare de panică ce se instalează și se intensifică în decurs de câteva minute, combinată cu (2) patru sau mai multe din următoarele simptome:

- Bătăi puternice ale inimii / accelerarea ritmului cardiac
- Senzația bruscă de căldură sau de frig
- Transpirație
- Parestezie (amorțeală sau furnicături, în special la mâini sau la picioare)
- Tremurat (ușor sau puternic)
- Sentimentul că ești decuplat de realitate (senzația de ireal)
- Respirație întretăiată sau senzație de sufocare
- Depersonalizare (senzația de detașare de propria persoană, inclusiv o experiență extracorporală)
- Senzația că nu ai aer, că te îneci
- Sentimentul că pierzi controlul asupra situației

LBDIS

We know
books

- Durere sau disconfort în zona pieptului
- Greață sau dureri de stomac
- Senzația de amețeală, dezechilibru, vertij sau leșin
- Sentimentul că o să mori
- Sentimentul că ți-ai pierdut mințile

Deci da, un atac de panică poate fi evident, dar poate fi și invizibil. E posibil să te cuprindă brusc frica și să-ți fie greață, să te simți amorțit, amețit și să ai senzația că lucrurile din jur sunt ireale – și nimeni să nu știe că ai un atac de panică. Este posibil și să ai un atac cu simptome limitate, ceea ce înseamnă panică însoțită de mai puțin de patru dintre simptomele menționate mai sus. Fiindcă există atât de multe manifestări care pot apărea în timpul unui atac, fiecare experiență de acest gen diferă de la persoană la persoană. Chiar și același individ poate avea atacuri de panică diferite între ele.

Cum pot cauza atacurile de panică tulburări de panică

Atacurile de panică sunt larg răspândite. Potrivit unui studiu realizat la nivel național privind incidența tulburărilor mintale, aproximativ 22% dintre americani au suferit un atac de panică de-a lungul vieții. Studiul a arătat, de asemenea, că 2,7% dintre americani declară că au suferit de o tulburare de panică. Asta înseamnă șase milioane de oameni.

Faptul că ai avut un atac de panică nu înseamnă că suferi de o afecțiune psihică. Însă tulburarea de panică este un diagnostic formal consemnat în *Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale*. Criteriile pentru diagnosticarea tulburării de panică sunt atacuri de panică repetate care se

declanșează brusc, teama și îngrijorarea persistente, timp de cel puțin o lună, că se va produce un nou atac și/sau o schimbare semnificativă de comportament cauzată de atacurile de panică, cu impact negativ asupra vieții de zi cu zi. Tulburarea de panică este diagnosticată de un profesionist din domeniul medical. Pentru stabilirea afecțiunii sunt evaluate simptomele și istoricul familial. Atacurile de panică au caracteristici comune cu alte afecțiuni, prin urmare medicul va face o evaluare generală a stării tale de sănătate pentru a elimina alte posibile cauze.

Tulburarea de panică, un tip de tulburare anxioasă, apare din cauza fricii de manifestările fizice asociate panicii, care pot fi foarte stresante. În timp, acel stres poate duce la reacția de evitare. Putem avea simptome caracteristice panicii (cum ar fi creșterea ritmului cardiac) și în alte situații, de exemplu în timpul exercițiilor fizice. Teama de manifestările fiziologice poate duce nu numai la evitarea acelor lucruri care cauzează stări de panică, dar și a oricăror situații care generează senzații fizice similare. În realitate, evitarea agravează sentimentul de frică, întărindu-ne convingerea că ceea ce evităm (de exemplu, senzația de sufocare) este realmente periculos. Se creează astfel un cerc vicios de escaladare a panicii și de comportamente la care recurgem tot mai frecvent pentru a împiedica apariția panicii, care nu fac decât să exacerbeze frica.

În situații de risc major, cum ar fi un uragan sau un accident de mașină, e normal să fii panicat. Dar dacă ai senzația că panica preia controlul asupra vieții tale e posibil să te confrunți cu ceva mai grav și e un semnal că ar trebui să apelezi la un specialist.

Prin ce se deosebește tulburarea de panică de alte afecțiuni psihice?

Este posibil să ai atacuri de panică și totuși să ai o altă afecțiune psihică. Tulburarea de anxietate generalizată (TAG) se referă la dificultatea de a-ți stăpâni tendința de a fi excesiv de îngrijorat în legătură cu diferite aspecte ale vieții tale și la o stare de tensiune accentuată, ceea ce duce la simptome precum dureri fizice, iritabilitate și imposibilitatea de a te relaxa. Această îngrijorare continuă poate genera atacuri de panică, dar nu este singura lor cauză.

Tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC) presupune existența unor obsesii care sunt persistente, intruzive, a unor gânduri, imagini sau impulsuri deranjante care duc la compulsii – comportamente repetitive, excesive, luând adesea forme ritualice menite să neutralizeze starea de stres. Obsesiile pot duce la atacuri de panică, dar caracteristica esențială a acestei tulburări este ciclul obsesiv-compulsiv.

Tulburarea de stres posttraumatic (TSPT) apare după ce persoana a trecut prin experiențe care i-au pus viața în pericol, a fost grav rănită, a fost victima violenței sexuale sau a fost expusă unor astfel de situații. Acestea pot duce la simptome intruzive precum flashbackuri, coșmaruri, evitarea circumstanțelor care-i amintesc de trauma trăită, gânduri și sentimente negative și hiperexcitabilitate (sensibilitate fizică și emoțională accentuată). Hiperexcitabilitatea și gândurile sau sentimentele negative pot duce la apariția atacurilor de panică, deoarece corpul încearcă să facă față aceluia eveniment traumatic.

Tulburarea de anxietate socială (SAD) se referă la frica sau anxietatea intensă față de situații sociale în care ai putea fi judecat de ceilalți, ceea ce duce la evitarea activităților sociale. Este posibil să ai stări de panică dacă suferi de SAD, dar asta

se datorează faptului că ți-e frică să nu fii judecat sau criticat. La fel ca în cazul tulburării de anxietate socială, o formă specifică de fobie indică o teamă intensă și excesivă față de o anumită situație sau de un anumit lucru.

Frica de panica propriu-zisă este trăsătura esențială care diferențiază tulburarea de panică de alte afecțiuni.

De unde vine panica

Cu toții ne simțim uneori panicați. Panica există pentru a ne proteja de o amenințare imediată. Ea apare din reacția de tipul „luptă sau fugi“, sistemul natural de protecție al organismului care ne pregătește să fugim sau să reacționăm în fața a ceea ce considerăm că este periculos. Pe termen scurt, panica nu este dăunătoare, nici chiar atunci când se manifestă sub forma unor atacuri de acest gen. Avem nevoie de panică pentru a ne mobiliza resursele și a ne adăposti rapid sub o masă în timpul unui cutremur sau pentru a ne apăra de un agresor. Panica izbucnește rapid într-un moment de criză și ar trebui să se estompeze după ce a trecut pericolul.

Panica devine o problemă atunci când apare în situații care nu sunt, de fapt, riscante, dacă atacurile devin tot mai frecvente fără să existe o explicație logică sau dacă ți-e frică de manifestările panicii și începi să-ți schimbi modul de viață pentru a evita orice îți amintește de un atac de panică (de exemplu, orice situație care face să-ți bată inima cu putere sau să-ți transpire palmele). Panica poate duce la instalarea tulburării de panică dacă frica de un eventual atac de panică începe să te copleșească și să domine felul în care îți trăiești viața.

Nu există nicio cauză specifică pentru care se produce tulburarea de panică. Foarte probabil, aceasta apare ca urmare a unei combinații de factori genetici moșteniți, pe fondul diferitelor experiențe de viață. Să aruncăm o privire asupra lor.

FACTORUL GENETIC

S-a demonstrat că tulburarea de panică se transmite în familie. Potrivit unei metaanalize a factorilor epidemiologici de natură genetică ai tulburărilor de anxietate, publicate în *American Journal of Psychiatry*, procentul de transmisibilitate genetică este de 43%. Nu avem, până în acest moment, o explicație clară pentru acest lucru. S-au făcut studii privind posibile gene care ar putea fi asociate cu tulburarea de panică sau care ar face legătura între anxietate și depresie. Cu toate acestea, până acum nu a fost identificată nicio genă care să fie responsabilă de apariția tulburării de panică. Cel mai probabil, unii oameni moștenesc o anumită sensibilitate care îi face mai predispuși la panică și la alte emoții puternice.

STILUL DE VIAȚĂ

Experiența de viață și ceea ce ai învățat din experiențele prin care ai trecut îți influențează relația cu panica. Atacurile de panică apar, de regulă, începând în jurul vârstei de 20 de ani, probabil fiindcă acea etapă a vieții presupune o mulțime de schimbări și factori de stres. Studii publicate în 2018 în *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* au arătat că o experiență traumatică ce provoacă o tulburare de stres posttraumatic poate duce și la o tulburare de panică. Modul în care cei apropiați sau cei care ne-au crescut ne-au modelat percepția asupra vieții poate afecta și relația cu stările de panică. Mulți dintre cei care se confruntă cu atacuri de panică au învățat să se teamă de simptomele fizice (de exemplu, se tem că palpațiile care însoțesc astfel de crize înseamnă că au un atac de cord sau că emoțiile puternice pe care le simt înseamnă că o iau razna sau că nu mai au control asupra vieții lor).

Care sunt cauzele atacurilor de panică?

În esență, ne simțim panicați fiindcă percepem un pericol imediat. De-a lungul evoluției umane, am devenit predispuși la o anxietate față de anumite lucruri, cum ar fi păianjenii sau animalele cu colți mari. Această anxietate innăscută poate duce la fobii dacă am trecut prin experiențe care au transformat acea anxietate în frică, de exemplu în situația în care am fost mușcați de un câine.

E important de reținut că e suficient să ne *gândim* că ceva este periculos pentru ca panica să se activeze. Minte noastră percepe un lucru ca fiind periculos chiar dacă nu este așa, probabil din cauza convingerilor personale sau a experiențelor pe care le-am trăit. Astfel de gânduri pot duce la anxietate anticipativă, o stare prelungită și intensă de spaimă legată de ceea ce s-ar putea întâmpla. Această stare de anxietate se poate transforma apoi în panică și poate determina persoana respectivă să evite situații asociate cu panica, continuând astfel să-și întărească convingerea că triggerul pe care îl evită este, în sine, periculos. Stresul propriu-zis poate cauza panică, chiar și stresul „bun” generat de o promovare sau de cumpărarea unei locuințe noi.

ANXIETATEA ANTICIPATIVĂ

Anxietatea este foarte asemănătoare cu frica, iar originea ei se află în același loc în care apare și panica: sistemul nervos. Anticiparea se naște din abilitatea creierului de a se pregăti pentru viitor, prin procesare sau vizualizare. Anxietatea anticipativă este sentimentul de groază pe care îl avem când anticipăm un eveniment pe care îl interpretăm ca fiind o amenințare. Panica este o senzație înfricoșătoare și neplăcută. Prin urmare, este de înțeles că o persoană care a suferit un atac de panică va încerca să anticipeze situații care ar putea declanșa un nou atac, pentru a-l împiedica să se producă. Această anticipare poate produce o

reacție de stres la fel de puternică precum cea pe care am avea-o dacă în acel moment am simți frica propriu-zisă, ceea ce cauzează și alimentează panica.

FOBII SPECIFICE

O fobie este frica intensă față de un anumit obiect sau față de o situație, mult mai puternică decât lasă să se întrevadă factorul declanșator în sine. Fobiile pot apărea când o frică cu care am fost „programați“ de-a lungul evoluției este dublată de o experiență care provoacă instantaneu un disconfort major, cum ar fi aceea în care ai căzut dintr-un copac și ți-ai rupt o mână. Fobiile pot apărea și pentru că, la un moment dat, ai intrat în panică, într-o situație extrem de înfricoșătoare. Dacă ai avut un accident de mașină care te-a îngrozit la momentul respectiv, este posibil să asociezi acea spaimă cu condusul mașinii. Este posibil chiar să eviți complet să mai conduci, amplificându-ți acea frică și, în timp, acesta să devină un trigger pentru atacurile de panică.

SCHIMBĂRI DE VIAȚĂ MAJORE ȘI TRAUME

Un factor de stres este orice element care distruge, în mod forțat, echilibrul corpului. Reacția la stres este acțiunea întreprinsă de corpul tău pentru a reveni la starea de echilibru, ceea ce poate pune presiune asupra întregului organism și te poate predispuce la panică. Schimbările majore din viață, cum ar fi venirea pe lume a unui copil sau experiențele traumatice, de exemplu un accident de mașină, pot cauza stres. Când te confrunți cu stresul, apar și tensiunile musculare. Astfel de tensiuni îți pot afecta capacitatea de a gândi și îți pot distorsiona percepția generală asupra lumii și a vieții, astfel încât totul poate părea mult mai periculos sau mai grav. Pentru a face față acestei percepții, este posibil să începi să eviți cu totul anumite activități, cum ar fi întâlnirile cu colegii, evenimentele sociale sau locurile aglomerate, reactivând astfel factorii declanșatori ai panicii.

Când în combinație intră și agorafobia

Agorafobia este frica intensă că ai putea avea un atac de panică sau manifestări stânjenitoare (de exemplu, să ți se facă rău de la stomac) într-un loc din care ți-ar fi greu să ieși sau unde nu ai putea primi ajutor. Această spaimă teribilă îi face pe oameni să evite astfel de situații, cum ar fi sălile de spectacole sau călătoriile departe de casă, ceea ce le poate afecta considerabil modul de viață. Pe unii, agorafobiile severe pot chiar să-i împiedice să iasă din casă. Poți suferi de agorafobie și dacă eviți anumite situații, de exemplu să mergi în locul în care ai avut primul atac de panică.

Potrivit *National Comorbidity Survey Replication* (Sondaj național privind tulburările mintale), agorafobia afectează aproximativ 2% din populația americană. Este mai răspândită în rândul femeilor și apare în special la adolescenți și vârstnici. Tulburarea de panică poate exista și în absența agorafobiei, iar aceasta din urmă poate apărea cu sau fără tulburarea de panică. Un exemplu de agorafobie fără tulburare de panică îl reprezintă evitarea de către o persoană a locurilor în care e posibil să nu existe toalete publice, de teama unei situații neplăcute cauzate de incontinență sau greață, fără să fi avut vreodată un atac de panică.

Părerea mea e că, dacă ești afectat de agorafobie, e ca și cum toată viața ta se îngustează. În timp, vor fi tot mai puține locuri sau activități la care vei merge, de teama că ai putea avea simptome neplăcute. Agorafobia te poate împiedica să faci lucruri pe care vrei să le faci sau să te bucuri de lucrurile care în mod normal îți fac plăcere. Dar ea poate fi depășită. Metodele pe care le vei învăța aici te pot ajuta să confrunți acele situații pe care le-ai evitat până acum și să revii la viața ta obișnuită.