

CUPRINS

Shirley Trickett

Introducere 5

Partea I: Antrenamente de rezistență 11

1. Temutul este de învins 13

2. Cere să te înveți să te înveți 21

3. Niciun lucru nu te poate învins 26

4. Rospur pe jumătate - trăiesc pe jumătate 31

5. Hiperventilația - câteva dovezi medicale 44

6. Înțelegește că respirația este un lucru normal și nu o boală 47

7. Respirația profundă și relaxarea 51

8. Atenție! Respirația profundă și relaxarea 51

9. Încercă să te înveți să te înveți 55

10. Înțelegește că respirația profundă și relaxarea 55

11. Algoritmă 59

12. Grijă și iarăstă griji 109

13. Exerciții fizice, lumina zilei, lumina solară, acu' curat 115

14. Să învești copilul din tine 124

ISBN 978-973-939-233-5

Distribuit de DAC REVOLUTION, Tel.: 0323-08 04 80

E-mail: tonusrevolution2015@yahoo.com

www.tonusrevolution.ro

Revolution

Antet

Titlul original: COPING SUCCESSFULLY WITH
PANIC ATTACKS

Copyright © Shirley Trickett

Copyright © Editura ANTET REVOLUTION,
pentru prezenta versiune românească

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Editurii Antet Revolution, 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

Distribuit de DAC REVOLUTION, Tel.: 0753-08 04 80,
E-mail: tonomatulcucarti2012@yahoo.com,
www.tonomatul.ro; www.EdituraAntet.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 contractia 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

Experiența altora

Timp de 10 ani am și lucrat cu oameni care s-au confruntat cu atacurile de panică și pe baza acestor experiențe vă ajut să înțelegeți și să înțelegete ce alesă a fost originea acestora. Sper că veți acha și ce anume în ceea ce privește corpului dumneavoastră de vă determină să vă înundăți de panică, cu o cantitate atât de anormală de ridicată de

Atacul de panică este o reacție normală a organismului în fața tricii. Adrenalina care este secretată în mod normal când trebuie să acționăm – să fugim din față unui pericol, să ne luptăm, sau chiar să ne înfuriem – este produsă în exces, iar urmarea este o multime de senzatii neplăcute și o senzație de lipsă. Fără că aceste sensații sunt numite atacuri de panică, în ceea ce se referă la atacul „atac” sugerează o situație de boala, ceea ce nu este întotdeauna corect. În urma capitolului de astăzi, veți înțelege că atacurile de panică nu sunt doar tulburări mentale, ci tulburări fizice și psihice.

Două nu vor putea fi înțelese, până când o să vă înțelegeți cum se comportă corpul dumneavoastră asa, deci nu va răsuflare să săriți direct la partea de ajutor. Partea însăși vă va ajuta și să faceți pe detectivul și să descoperiți cauza scăderii tensiunii dumneavoastră. Ați putea fi surprins de unele dintr-o cauze.

Nu-i nevoie să fiți foarte încordat cu toate atacurile de panică. Multă cred că numai oamenii care sunt deosebit de anxioși au parte de atacuri de panică. Nu înțelegeți această opiniune: am văzut mulți oameni care au suferit atacuri de panică din cauze pur fizice, de exemplu un regim de sărbătoare, exerciții fizice exagerate sau o reacție la un medicament.

Cum se folosește acestă carte

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

TEMUTUL ATAC DE PANICĂ

„Oamenii suntem făcuți din carne și osse și suntem 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 tricii. Adrenalina care este secretată în mod normal când trebuie să acționăm – să fugim din față unui pericol, să ne luptăm, sau chiar să ne înfuriem – este produsă în exces, iar urmarea este o multime de senzatii neplăcute și o senzație de lipsă. Fără că aceste sensații, căci nu sunt altceva, sunt numite atacuri de panică, în ceea ce se referă la atacul „atac” sugerează o situație de boala, ceea ce nu este întotdeauna corect. În urma capitolului de astăzi, veți înțelege că atacurile de panică prezintă astfel.

PARTEA I

AUTOCUNOAȘTEREA

În ceea ce privește numele potrivit al atacurilor de panică, prezintă astfel. Totuși, termenul nu potrivit ar fi „fluxuri de adrenalina” sau „valuri de adrenalina”. Acești termeni descriu exact fenomenul și sună mult mai puțin alarmant.

Cum te simți când ești înundat de adrenalina?

Cercul uman se comportă ca un film vechi cu Charlie Chaplin sau un film video derulat cu mare viteză: totul se desface și crește cu o viteză anumețită, ritmul respirator crește, bătăile în cap se acceleră, tensiunea arterială crește, iar gândurile o să se razvântă. Toate sistemele și aparatelor din organism sunt afectate, inclusiv digestia; de aici – una din cele mai mari neplăceri ale atacelor care suferă atacuri de panică – nevoia imperioasă de a merge la toaletă.

Ce simți în timpul unui atac de panică?

Sondra: Suntem convinsă că o să se întâmple ceva groaznic și că vom tremura din cap până în picioare. Mi se usucă gura și sunt că nu pot să înghit. De obicei, aceste lucruri mi se întâ-

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 aparatelor 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 întâmpile ceva groaznic și tremur din cap până-n picioare. Mi se usucă gura și simt că nu pot să îngheț. De obicei aceste lucruri mi se

întâmplă când sunt într-un magazin. Când ies la aer, senzațiiile 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 anxious, dar parcă sunt mai copleșit de tristețe. Mă simt complet deznașdăjduit 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 spaimă unui nou atac timp de câteva zile.

Sимптомы единого приступа паники

Аcestă 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.
- **Zăpăceașa:** 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 bruse, copleșitoare de tristețe sau supărare.
- **Iritabilitate:** Incapacitatea de a face față micilor enervări.
- **Ameteală:** O să cad jos.
- **Transpirație:** Transpir, sunt bolnav.
- **Palpității:** O să-mi plesnească inima, o să fac un atac de cord.
- „**Gheără 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 atâtă 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.

Cine are atacuri de panică?

Dumneavoastră, eu, vecinul, copilul lui, poate chiar Papa! Toți funcționăm pe bază de adrenalină, de aceea toți putem suferi un atac de panică la un moment dat în viață.

Doar persoanele anxioase suferă de atacuri de panică?

Nu. Dacă de obicei ești foarte anxious, ești mai predispus la atacuri de panică decât o persoană foarte relaxată dar, asa cum vei observa din lista de cauze ale atacurilor de panică, există niște factori fizici care n-au nici o legătură cu nivelurile de anxietate.

Atacuri de panică utile

Când există un pericol real, de exemplu un cutremur sau un atacator, un atac de panică ar fi reacția normală; persoana va fugi sau se va lupta. Excesul de adrenalină ar putea fi folosit eficient.

Atacuri de panică inutile

În acest caz nu există nici o amenințare vizibilă: victimă reacționează cu o spaimă exagerată la o situație normală, de exemplu, faptul că trebuie să stea la coadă la supermarket sau să meargă la o petrecere. Elementul declanșator al panicii poate fi fizic sau psihologic (acestea vor fi analizate mai târziu). Din nou adrenalina inundă organismul în asemenea măsură, încât generează niște senzații fizice extrem de neplăcute și o spaimă atât de paralizantă, încât victimă nu poate să înțeleagă ce se întâmplă și, ce-i mai rău, nu știe ce să facă. El/ea nu au cum să utilizeze excesul de energie: cum să oprească secreția de adrenalină? Poate că persoana respectivă ar dori să fugă de la coadă tipând sau să fugă de la petrecere la fel cum ar fugi din cauza unui cutremur, dar rațiunea știe că nu există un pericol real. Totul este că se poate de derulant. Din păcate, sentimentul de neajutorare invocat pregătește terenul pentru următorul atac de panică și aşa începe cercul vicios.

Atacuri de panică ocazionale

Aceste atacuri se produc deseori ca o reacție la anumite situații, cum ar fi zborul (cu avionul) sau o vizită la dentist, sau

Cum să învingem atacurile de panică

17

pot fi mai puțin specifice, și pot avea loc atunci când persoana este epuizată. Ele dispar când își revine la normal. Atacurile de panică declanșate de unele elemente fizice se încadrează în această categorie. De exemplu, dacă un nas infundat determină inspirații mai dese și panică, atunci când respirația devine la normal, atacurile vor dispărea.

Panică înainte și după perioade stresante

Oamenii înțeleg că au atacuri de panică în timpul unor perioade de criză, dar sunt nedumeriți dacă aceste atacuri apar numai după evenimentul stresant. „Jack o duce foarte bine acum; nu-mi fac probleme deloc. De ce să suferă atacuri de panică acum?“ Când nivelurile de adrenalină au crescut pentru a produce mai multă energie, în cadrul unei crize prelungite, acestea nu scad brusc, în clipă în care nu mai sunt necesare. Excesul de energie se descarcă adesea sub forma atacurilor de panică.

Atacurile de panică frecvente ale persoanelor nervoase

Persoana care este anxioasă în permanentă este mai predispusă la atacuri de panică. Viața poate fi plină de restricții pentru oamenii care suferă atacuri de panică pe un fond de anxietate continuă. Adesea acești oameni suferă de agorafobie și au fobii sociale. Oamenii din această categorie au nevoie de ajutor specializat. Situația nu este chiar atât de gravă pe cât pare, iar unii oameni se descurcă foarte bine. „Totdeauna am fost o persoană anxioasă“ nu înseamnă neapărat că astă îți e soarta. Partea esențială a tratamentului constă în sfaturi date cu răbdare și linștire pe termen lung.

Care sunt cauzele atacurilor de panică

Se spune că ar fi:

- **Psihologice:** nervi epuizați care provoacă anxietate și depresie.
- **Fizice/Psihologice:** de exemplu, epuizarea nervilor care provoacă spasme musculare sau hiperventilație (respirație exagerată).
- **Fizice:** de exemplu, regimurile de slăbire, hainele prea strâmte.

- **Spirituale:** disperarea, a nu vedea nici o rază de lumină dincolo de o realitate dureroasă, thanatofobia.

Este foarte dificil să separi cauzele atacurilor de panică, deoarece efectele disconfortului fizic, psihologic și spiritual se pot întrepătrunde. Totuși să încercăm să le diferențiem. Am văzut că excesul de adrenalină determină simptomele, dar ce anume generează producția exagerată a acestui element chimic? Lista este foarte lungă. Nu mai este nevoie să spunem, nu vom analiza motivele justificate ale unui atac de panică, de pildă găsirea unei cobre în grămadă de compost.

Cauze fizice:

Niveluri instabile ale glicemiei, regimurile alimentare, postul. Motivele pentru care variațiile nivelului glicemiei produc atacurile de panică sunt analizate pe larg la pag. 47 – 60.

Probleme ale urechii interne. Problemele urechii interne produc amețeală. Este groaznic ca lumea să înceapă brusc să se învârtească, mai ales dacă acest lucru se întâmplă afară, în aer liber. Vertjul (tip de amețeală provocat de problemele urechii interne) poate duce la agorafobie.

Hipotensiunea arterială. Francezii acordă o mare importanță hipotensiunii arteriale. La noi în țară pare să treacă aproape neobservat. Totuși, aceasta poate fi un puternic factor declanșator al atacurilor de panică, întrucât duce la oxigenarea insuficientă a creierului, ceea ce generează anxietate, amețeală și leșin. Un consum crescut de sare și mai mult sport pot fi de ajutor.

Reacția la medicamente. Reacțiile alergice și efectele secundare ale unor medicamente pot spori anxietatea și atacurile de panică. Ciudat este și că tranchilizantele și antidepresivele pot avea adesea același efect, în special la începutul tratamentului.

Încetarea consumului de medicamente, de alcool, oprirea fumatului. Când încetează consumul de medicamente cu efect sedativ, nivelul adrenalină crește și pot apărea atacurile de panică (vezi pag. 61 – 69).

Presiuni asupra pieptului, îmbrăcăminte strâmtă, probleme ale pieptului. Orice restricție în zona pieptului poate duce

Cum să învingem atacurile de panică

la hiperventilație. Aceasta este cauza principală a atacurilor de panică.

Probleme digestive, mai ales alergiile alimentare. Cantițările anormale de gaze din aparatul digestiv pot apăsa asupra diafragmei, pot restricționa respirația și pot produce dureri în piept, ambele cauze putând duce la declansarea atacurilor de panică.

Am analizat pe larg alergiile alimentare, sensibilitatea la diferite substanțe chimice și candida în cartea mea „*sindromul colonului iritabil și diverticulita*“ (Thorsons, 1990). De asemenea, există multe cărți în librării și magazine de alimentație naturistă care oferă regimuri exclusive detaliate ce vă pot ajuta să descoperiți ce alimente vă fac rău. Această problemă este mult mai răspândită decât se crede și, cum o reacție poate determina palpității, transpirație și amețeală, nu-i de mirare că poate genera și panică. Apa gazoasă „Alka?“ sau o linguriță de bicarbonat de sodiu și bicarbonat de potasiu în apă (de preferință caldă) pot „bloca“ reacția. Dacă aveți alergii sau intoleranțe alimentare, adesea acestea sunt un semn că trebuie să vă purificați colonul și să vă schimbați regimul alimentar. De asemenea, v-ar fi de ajutor vitaminele, mineralele și unele produse cum ar fi acidophilus care echilibrează bacteriile din intestine. Enzimele digestive sunt și ele utile. Puteți solicita informații la magazinul local de alimente naturiste sau puteți scrie la „New Nutrition“ (vedeți adresele utile). Modul în care vă puteți ajuta mintea să ignore factorii declanșatori de panică este prezentat în partea despre autoajutor a acestei cărți.

Nas înfundat. Aceasta poate determina hiperventilație și panică.

Tulburări ca după schimbarea de fus orar. Pot crește nivelurile unei substanțe chimice numite serotonină din creier. Acest lucru sporește anxietatea.

Dureri cronice. Oamenii care au dureri mari adesea respiră mai des în încercarea de a-și controla disconfortul. Din păcate, și acest lucru produce panică.

Injectii cu adrenalină. S-au raportat atacuri de panică după anestezice locale administrate de dentist. Unele injectii cu anestezice locale conțin adrenalină.

Medicamente (excitante) stimulatoare prescrise de medici. Medicamentele anti-foame, steroizii indiferent dacă sunt luate din motive medicale sau pentru a mări performanțele sportive (atletice).

Drogurile (excitante) stimulatoare cumpărate de pe stradă. LSD, cocaină, canabis.

Căldura, exercițiile sportive. O cameră supraîncălzită poate produce atacuri de panică, de asemenea exercițiile fizice violente sau neobișnuite. Și acestea determină creșterea nivelurilor de adrenalină.

Cauze psihologice/fizice. Nervii epuizați, activitatea redusă în urma unor evenimente stresante, hiperventilația, împrietirea emotională (nevroza). Toate acestea sunt analizate în următoarele două capituloare.

Abuzul asupra copiilor. Oamenii care au fost abuzați fizic, psihologic sau sexual suferă adesea de atacuri de panică la maturitate.

Acest capitol ar trebui să infirme opinia generală conform căreia numai oamenii anxioși suferă de atacuri de panică: orice, fie de natură fizică, fie psihologică, care determină creșterea dramatică a nivelurilor de adrenalină, poate cauza un atac de panică. Numai după ce veți înțelege acest lucru vor putea fi demisificate și atenuate atacurile de panică. Principala cauză a atacurilor de panică, nervii epuizați, va fi analizată în capitolul următor.

CONSULTAȚIA MEDICALĂ PENTRU ATACURILE DE PANICĂ

Tratamentul ideal (desi nu prea se găsește așa ceva!) ar consta în controlul anxietății, în cadrul căruia veți fi consiliati, veți primi informații complete în legătură cu modul de funcționare a corpului dumneavoastră, vă va fi corectată respirația, veți primi sfaturi privind regimul alimentar, cum să faceți față tensiunii musculare cronice și așa mai departe. În plus, dacă ati avut simptome foarte severe, poate că vi s-ar recomanda utilizarea pe durată limitată, atent supravegheată a unui tranchilizant sau antidepresiv.

Medicamentele ajută în caz de atacuri de panică?

Tranchilizantele, antidepresivele și un medicament numit Tegretol se folosesc în caz de atacuri de panică, iar unii oameni le consideră utile. Alții sunt de părere că medicamentele nu le folosesc la nimic, iar numeroși oameni au suferit datorită formării dependenței de medicamente care n-ar fi trebuit utilizate pe termen lung. Să nu uităm că, dacă aceste medicamente sunt utile unor oameni pentru o durată de timp limitată, pentru alții ele pot constitui chiar cauza atacurilor de panică și a agorafobiei. Acest aspect este analizat la pag. 61-65.

Are efect consilierea psihologică?

În parte, da, dar numai psihologia nu este de ajuns; pacientului trebuie să i se explice cum anume acționează el asupra propriului organism. Abordarea strict psihologică reprezintă o cale întortocheată de a ajunge la spaimele pacientului. Până nu se dărâmă barierele hiperventilației și tensiunii musculare, adevărul despre problemele pacientului poate fi inaccesibil atât pacientului, cât și psihoterapeutului.

Compartimentarea/specializarea medicinei

În zilele noastre, când există medici specializați strict pentru diferite afecțiuni, adesea aspectele importante ale bolii