

Jak zvládnout panickou ataku

Panické ataky mohou být opravdu strašidelné a bývá náročné se s nimi vypořádat. Pokud si procházíte vy nebo někdo z vašich blízkých panickými atakami, je důležité vždy myslet na to, že vám tyto stavy neublíží. Navíc existuje spousta způsobů, které mohou pomoci panickou ataku zmírnit.

Když pociťujete velkou úzkost nebo symptomy panické ataky, zkuste najít tiché místo, kde se můžete nadechnout a zklidnit své myšlenky. V situacích, kdy není možné fyzicky odejít na bezpečné místo, zkuste si takový prostor alespoň představit. Je opravdu důležité během panické ataky nezůstávat o samotě. Pokud cítíte, že na vás pocit paniky přichází, požádejte o pomoc a podporu kohokoliv blízkého - rodinu, kamaráda nebo třeba učitele.



Jak zmírnit panickou ataku?

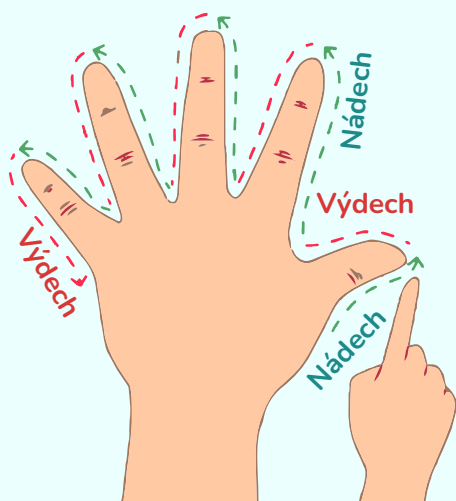
Zaměřte se na své dýchání



Nezapomínejme, že panická ataka je reakcí našeho těla. To znamená, že když se naučíme s tělem pracovat, můžeme tím získat zpět kontrolu nad tím, co se s námi děje, a panickou ataku tak zmírnit. Dýchání je při panické atace klíčovým pomocníkem. Nezadržujte dech, pokuste se pomalu a zhluboka dýchat nosem.

Vyzkoušejte techniku dýchání s pěti prsty. Roztáhněte jednu dlaň tak, abyste měli mezi prsty prostor. Přiložte ukazováček druhé ruky ke spodní části připravené dlaně. Při obkreslování palce směrem nahoru se pomalu nadechněte a jakmile začnete obkreslovat směrem dolů k dlani, vydechněte.

Takto pokračujte u každého prstu a opakujte, dokud se nebudete cítit o něco klidnější.



Přesměrujte pozornost na své okolí



Vyzkoušejte uzemňující techniku 5 - 4 - 3 - 2 - 1. Tato technika spočívá v zapojení všech pěti smyslů, což pomáhá zaměřit se na přítomný okamžik a odpoutat pozornost od nepříjemných myšlenek a pocitů. Rozhlédněte se kolem sebe, všimněte si a pojmenujte:



5 věci, které vidíte



4 věci, kterých se dotýkáte



3 věci, které slyšíte



2 věci, které cítíte nosem



1 chuť, kterou máte v ústech

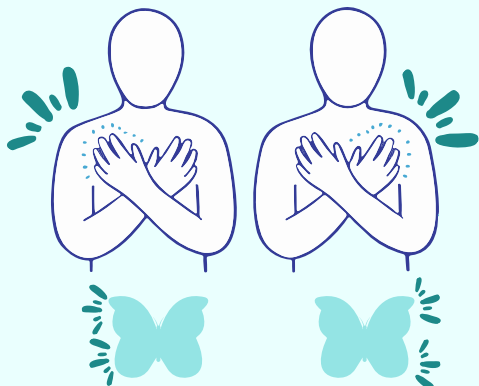
Jak zmírnit panickou ataku?

Motýlí dotek



Zkuste studenou vodu nebo led

Motýlí dotek je další způsob, který vám může pomoci uzemnit se a zklidnit vaše tělo, když cítíte úzkost nebo paniku. Zkřížte paže a jemně poklepávejte 25krát ve střídavém rytmu otevřenými dlaněmi na hrudník nebo vnější stranu paží. Zhluboka a pomalu při tom dýchejte.



Opláchněte si ruce a obličej studenou vodou, případně sáhněte po kostce ledu a držte ji v dlaních. Studená voda a pocit chladu nám může pomoci znovu zapojit smysly a přesměrovat pozornost od silné úzkosti a strachu zpět k vlastnímu tělu, což může zklidnit naše myšlenky.

***Pamatujte:** Každý člověk prožívá panickou ataku jinak. Proto také nebude každá z těchto technik fungovat pro všechny. Někomu pomůže zaměřit se na dech, ale pro někoho může být tato technika naopak nepříjemná. Pokud zažíváte panickou ataku, nedělejte nic, co by vás ještě více rozhodilo, a do ničeho se nenuťte.*

