

"Panikas lēkme sākas ar intensīvu draudu nojautu, kas attīstās pēkšņi un ko pavada virkne nepatīkamu fizisko sajūtu – elpas trūkums, sirdsklauves, sāpes krūtīs, smakšana, reibonis, durstīšana rokās un pēdās, karstuma un aukstuma viļņi, kā arī nerealitātes izjūta."

Panikas pārvarēšanas stratēģijas

- Atceries, ka **sajūtas** ir biedējošas, bet tās **nav bīstamas** vai kaitīgas.
- Saproti, ka **panika ir pārspīlēta** tava ķermeņa reakcija uz bailēm.
- **Lauj** savām sajūtām **būt**. Jo vairāk tu būsi gatavs(-a) saskarties ar tām, jo mazāk intensīvas tās kļūs.
- Ja tu pieker sevi pie domas „Ko darīt, ja...?“, tad saki sev - „Tad ko!“ - „**apstādini**“ **savu iztēli**.
- Paliēc tagadnē! Esi tani, **kas patiesībā notiek** ar tevi, pretēji tam, ko tu domā, kas varētu notikt.
- Mēri savu trauksmes līmeni no 0 līdz 10. Iegaumē, ka **tas nepaliks** ļoti augstā līmenī **ilgāk par pāris sekundēm vai minūti**.
- Kad tu piefiksē sevi domājam par bailēm, maini savu „Ja nu...“ domāšanu. **Koncentrējies** un veic vienkāršus uzdevumus*.
- Ievēro, ka tad, kad tu **pārtrauc pievienot** biedējošas domas savām bailēm, tās sāk pagaist.
- **Lepojies par sasniegto progresu!**

* Skaiti no 100 līdz 3, saki sev „STOP!“.

Var izmantot diafragmālās elpošanas metodi - dziļu elpu caur vēderu.

Var izmantot arī progresīvās muskuļu atslābināšanas metodi (izpēti internetā) - spēcīgi sasprindzini katru ķermeņa daļu 7-10 sekundes un uzsverti atbrīvo 15-20 sekundes. Kopā velti procesam 20-30 min, vēlams katru dienu.

Uzticības tālruni: bezmaksas - 116111, diennakts - 27722292, Whatsapp - 29164747

Saturs - Katrīna Zaitkoviča

Foto - Anton Darnus

Dizains - Kārlis Siders



Organizē:



Atbalsta:



Līdzfinansē Eiropas Savienības Eiropas Solidaritātes korpusa

intellepo

Finansējums no Valsts budžeta