

První pomoc při úzkosti, panice, napětí

Úzkost není jen v hlavě, je to stav organismu. Velmi zkráceně řečeno, tělo může reagovat v různé míře na dvě situace, které se mohou spojit v jednu reakci:

- 1) Tělo reaguje na ohrožení. Nemusí přitom existovat žádné aktuální nebezpečí nebo si ho nemusíme vědomě uvědomovat. Zkušenost s ohrožením však může být už dříve obsažena v paměti těla a nervový systém na ni reaguje automaticky.
- 2) Jsme delší dobu vystaveni stresu. Dlouhodobá zátěž může narušit rovnováhu autonomního nervového systému a ztížit návrat z aktivace zpět ke zklidnění.

Sympatikus a parasympatikus: dva režimy jednoho systému

SYMPATIKUS mobilizace a akce	PARASYMPATIKUS zklidnění a obnova
Pomáhá nám reagovat na nároky a nebezpečí. Zrychluje srdeční činnost, mění dýchání, zvyšuje svalové napětí a připravuje tělo k výkonu, útěku nebo obraně.	Podporuje odpočinek, trávení, obnovu sil a návrat organismu z vysoké aktivace. Je součástí schopnosti pružně přecházet mezi aktivitou a odpočinkem.

Mobilizací reagujeme na stres a poté se opět zklidňujeme. Tyto reakce se přirozeně střídají podle aktuálních potřeb a situace.

Příliš dlouhé setrvání v jednom nebo druhém stavu může narušit rovnováhu nervového systému a vést k nepřiměřeně silným reakcím.

Pružnost – schopnost přecházet z jednoho stavu do druhého a vracet se zpět do rovnováhy – je důležitá pro naši odolnost.

Co se děje, když se střídání nedaří

Při dlouhodobém stresu nebo opakované úzkosti může organismus zůstat příliš dlouho v pohotovosti. Člověk pak může vnímat bušení srdce, sevření, napětí, zrychlené či mělké dýchání, neklid, horší spánek, únavu nebo zvýšenou citlivost na tělesné pocity. U panické ataky se tato aktivace může velmi rychle vystupňovat a samotné tělesné projevy mohou začít působit jako další signál nebezpečí.

Nejde o to, že by člověk úzkostí svůj nervový systém „pokazil“. Dech je jedním z nástrojů, který může podpořit návrat směrem k rovnováze.

Proč pracovat právě s výdechem

Dýchání probíhá automaticky, ale současně ho můžeme vědomě ovlivnit. Pomalé, pohodlné dýchání a mírně prodloužený výdech mohou podpořit parasympatickou regulaci a snížit nadměrnou aktivaci. Cílem není emoci zastavit ani se okamžitě „uklidnit“, ale nabídnout tělu jiný rytmus.



Dýchejte pohodlně, ne co nehlouběji. Pokud je 4 : 6 nepříjemné, zvolte kratší rytmus, například 3 : 4. Důležitá je lehkost a o něco delší výdech, ne výkon.

Vyzkoušejte: 1-2 minuty

1. Opřete chodidla o zem nebo vnímejte jinou pevnou oporu těla.
2. Nejdřív nic neměňte. Jen si všimněte, jak právě dýcháte.
3. Potom zkuste nádech přibližně na 4 doby a výdech na 6 dob.
4. Několikrát zopakujte bez tlačení na výsledek.
5. Nakonec si všimněte: Co se v mém těle změnilo třeba jen o 5 %?

Malé ostrůvky relaxace během dne

Regulaci nervového systému nemusíme nechávat až na chvíli, kdy je nám opravdu zle. Užitečné je vytvářet během dne krátké okamžiky, ve kterých tělo dostane příležitost snížit aktivaci. Nemusí jít o dlouhou meditaci. Někdy stačí půl minuty až dvě minuty.

Před dalším úkolem	Tři klidné nádechy a o něco delší výdechy před další činností.
Kontakt s oporou	Na chvíli vnímejte chodidla, opěradlo židle nebo váhu těla.
Pohled do dálky	Odlepte oči od obrazovky, rozhlédněte se a nechte zrak chvíli spočinout v prostoru.
Mikropauza	Na 30–60 sekund nic neřešte. Povolte čelist, ramena a ruce.
Přechod mezi rolemi	Před odchodem z práce, příchodem domů nebo před spaním si dopřejte krátký přechod.

Když soustředění na dech nepomáhá

Při silné úzkosti může soustředění na dech někdy nepříjemné tělesné pocity ještě zvýraznit. V takové chvíli se do dechového cvičení nenuťte. Místo dovnitř zaměřte pozornost ven – na prostředí kolem sebe a na přítomný okamžik.

Rozhlédněte se kolem sebe a najděte:

5 věcí modré barvy

4 věci, kterých se můžete dotknout

3 různé zvuky, které slyšíte

2 různé povrchy nebo materiály

1 věc, která je vám právě teď příjemná

Potom se sami sebe zeptejte: „Jsem právě teď ve skutečném bezprostředním nebezpečí?“

Padám z útesu? Útočí na mě někdo? Jsem v hořícím domě? Potápí se loď, na které jsem?

Pokud ne, znovu se rozhlédněte a všimněte si, kde skutečně jste právě teď. Úzkost může tělu říkat „Nebezpečí!“, i když v přítomném okamžiku žádné bezprostřední ohrožení není.

Není potřeba tělo přesvědčovat, že se „nemá čeho bát“. Pomáhá mu postupně nabídnout skutečné informace z přítomnosti: jsem tady, vidím své okolí, cítím oporu pod nohama a právě teď jsem v bezpečí.

Důležité: Dechová technika je podpůrný nástroj, nikoli léčba všech příčin úzkosti nebo panických atak. Pokud se potíže opakují, výrazně zasahují do života nebo si nejste jistí, zda mají psychickou příčinu, je vhodné situaci konzultovat s lékařem či odborníkem na duševní zdraví.

terapievladykova.cz