

SADRŽAJ

PREDGOVOR

UVOD

Poglavlje 1 Definicija anksioznosti

Poglavlje 2 Mitovi i pogrešna shvatanja

Poglavlje 3 *The One Move (Jedan potez)*

Poglavlje 4 Primjena *One Move*

Poglavlje 5 Opća anksioznost

Poglavlje 6 Tretiranje lijekovima ili ne?

Poglavlje 7 Korištenje vlastitog skrivenog potencijala

Zaključak

Predgovor

Svaka osoba može eliminirati anksioznost korištenjem Panic Away programa. Bez izuzetaka! Ovo mogu tvrditi, jer sam vidio mnogo ljudi koji su eliminirali anksioznost, a koji su sebe osudili da su neizlječivi slučajevi. Moje ubjeđenje je ojačano činjenicom da su mnogi od ovih ljudi proveli godine tražeći lijek od doktora, psihologa i ljekara alternativne medicine. Nakon sprovođenja u djelo Panic Away programa, njihovi mejlovi gotovo uvijek imaju isti sadržaj:

Da sam prije našao/la ovu knjigu. Proveo/la sam toliko godina pristupajući problemu na pogrešan način. Zašto mi niko nije ovo objasnio ranije?

Sadržaj koji ćete pročitati je jedinstven. Nećete pronaći niti jedan ponavljajući "anksiozni govor" na koji tako često možete naići na internetu i u većini objavljene literature. Ne tvrdim da sam u potpunosti ponovo izumio točak ove metode, jer ja nisam prvi koji se zalaže za drugačiji pristup anksioznosti. Mnogi odlični doktori i pisci ističu iste osnovne principe kao **jedini uistinu djelotvoran pristup za permanentno eliminisanje anksioznosti.**

Napisao sam ovaj kurs mnogo godina prije, baziran na onome što je meni pomoglo. Iz konstantnih povratnih informacija koje sam primao godinama, bio sam u stanju da unaprijedim metodu, čineći je takvom kakva je danas. Istina je da sam bio sretan da shvatim i razvijem pristup dok sam radio na vlastitoj anksioznosti, ali nikada ga ne bih učinio onim što je danas da nije bilo konstruktivnih povratnih informacija od hiljada ljudi koji su imali probleme sa anksioznošću. Želio bih da shvatite ovu metodu kao moćni dio kolektivnog iskustva. Drago mi je, jer ste pronašli ovaj put. Uskoro ćete naučiti kako da započnete budućnost bez anksioznosti. Započnimo.

Uvod

Stojeći u redu u supermarketu, čekanje je bilo dugo, ali još samo jedan kupac prije nego dođete do blagajnika. Stani, kakav je to osjećaj? Neugodni osjećaj nastaje u vašem grlu, vaša prsa vas stežu, sada iznenadni nedostatak daha i vaše srce preskače. "Molim te Bože, ne ovdje."

Brzo osmatranje teritorije – da li je prijeteće? Četiri neprijateljska lica čekaju iza mene, jedan čovjek ispred mene. Kao da vas bodu igle kroz lijevu ruku, osjećate laganu vrtoglavicu i onda eksplozija straha kao što ste se i pribojavali. Imat ćete panični napad.

Bez sumnje to će biti jedan veliki panični napad. U redu, fokusiraj se: sjeti se što si naučio i sada je vrijeme da primijeniš tehniku. Započni vježbu dubokog disanja koju vam je vaš doktor preporučio. Kroz nos, i izbacijte vazduh kroz usta. Razmišljaj o relaksirajućim mislima i ponovo dok udišeš, relaksiraj se i onda izdahni. Ali izgleda da nema nikakvog pozitivnog efekta, u stvari koncentriranje na disanje čini vas da se osjećate samo-svijesnim i još više napetim.

U redu, tehnika 2:

Postepeno mišićno opuštanje. Zategni obadva ramena, drži ih tako 10 sekundi, onda ih opusti. Uradi ponovo. Ne, još uvijek nema razlike. Anksioznost se pogoršava i činjenica da nemate više spasonosnih tehnika samo pogoršava vašu paniku. Kad biste barem mogli biti okruženi svojom familijom ili da je bliski prijatelj pored vas, onda biste se osjećali sigurnije u ovoj situaciji.

Sada je adrenalin u vašoj krvi, vaše tijelo peckaju neugodni osjećaji i užasni osjećaj gubitka kontrole okružuje vaše emocije. Niko oko vas nema pojma o teroru kroz koji vi prolazite. Za njih

to je regluarni dan i još jedan frustrirajuće spori red u supermarketu.

Nemate više nikakvih opcija. Vrijeme je za plan C. Najosnovnija tehnika savlađivanja od svih je "bježanje".

Izađite iz reda. Postiđeni ste, jer je došao red na vas da platite. Blagajnik vas zbunjeno gleda kako odlazite prema vratima. Nema vremena za isprike, vi trebate biti sami. Napuštate supermarket i sjedate u auto da vozite sami. Hoće li ovo biti jedan veliki panični napad? Onaj kojeg se bojite da vas ne gurne preko ivice, mentalne i fizičke. 10 minuta poslije panika opada.

Tek je 10:30 ujutro. Kako ćete izdržati ostatak dana?

Da li vam situacija zvuči poznato? Možda su tjelesni osjećaji malo drugačiji. Možda vam se desilo prvi put u avionu, kod stomatologa ili čak kući dok ste radili ništa posebno. Ako ste ikada imali ono što je poznato kao "panični napad", niste jedini.

Panični napad uvijek dolazi sa akutnim osjećajem prijeteće propasti. Osjećate da ćete ili izgubiti razum ili neku od vaših vitalnih tjelesnih funkcija.

Niste sami, niste čak ni jedan na million. U Americi je procijenjeno da gotovo 5% populacije boluje od nekog oblika anksioznog poremećaja. Za neke to su rijetki panični napadi, a za neke mogu biti tako česti da sprječavaju ljude da napuste svoje domove. Česti panični napadi često se često razvijaju u ono što ljekari zovu "panični poremećaj".

Jedan od prvih koraka ponovnom sticanju kontrole nad vašim životom je dobijanje korisnih informacija. Ova knjiga će vam ih dati i mnogo više od toga. Početak vašeg oporavka počinje ovdje. Ono što ćete naučiti u ovoj knjizi je da postoji veoma

dobra šansa za prekidanje kruga paničnih napada u vašem životu. Krajnji rezultat je da možete imati život kakav ste imali prije. U stvari, primjenom tehnika iz ove knjige vi ćete naučiti ne samo kako da vratite bezbrižan život kojeg se sjećate da ste imali, već ćete steći i novo pouzdanje u životu. Odgovovor na pitanje kako živjeti bez "panike" ili "paničnih napada" vam je na dohvat ruke.

Ova knjiga demonstrira da panika, koju ste iskusili, bit će ključ vaše hrabrosti i uspjeha. Strah koji ste iskusili, kada vas preuzme i ne možete ga kontrolirati, je u stvari vaš najbolji saveznik. On je gorivo koje pokreće vaš novi život. Bez svake sumnje, vi upravo čitate knjigu koja će biti katalizator vašeg oporavka. Jedino pitanje koje je ostalo je: Zašto niste imali odgovore prije? Zašto ste proveli toliko vremena u strahu?

Otkrit ću vam jednostavnu tehniku zvanu "One Move" (Jedan potez), koja će dirnuti samu srž vaših paničnih napada. Nakon toga, ja ću vas naučiti četiri tehnike da kreirate sigurnosnu zonu između vas i anksioznosti, koja će osigurati da se oslobodite zabrinutosti i anksioznosti na koju se veoma često žale ljudi koji pate od velike anksioznosti i paničnih napada.

Prvo, započnimo put ka oporavku izučavanjem šta je panični napad i neka od terminologije koja se koristi u vezi sa paničnim napadima. Mnogi od vas su pročitali skoro sve što se moglo pročitati vezano za paniku i anksioznost, ali ja vas molim da pročitate cijelu knjigu, ne preskačući ništa, jer vas uvjeravam da ova knjiga nudi nešto veoma djelotvorno i korisno kada su u pitanju ovi poremećaji.

Što uzrokuje anksiozni poremećaj?

Velika se debata vodila o tome što uzrokuje anksiozni poremećaj i koji je najbolji način njegovog tretiranja. Neki smatraju da je to hemijski debalans koji se treba tretirati lijekovima, dok drugi smatraju da je rezultat potisnutih emocija u podsvijesti. Radio sam sa mnogo ljudi koji su iskusili razne oblike anksioznih poremećaja i moje mišljenje je da nijedna od ovih teorija nije tačna. Prije vjerujem da je anksiozni poremećaj direktni rezultat iscrpljivanja – fizičkog, mentalnog ili emocionalnog.

Potisnute emocije

Slažem se da treba izraziti emocije i ne treba ih slagati, ali se ne slažem da je to uzrok anksioznih poremećaja. Ako bi sve osobe koje poznajete imale terapiju, siguran sam da bi skoro svima otkrili razne potisnute emocije i uspomene, ali svi od njih ne pate od anksioznosti. Tačno je da dobri terapeuti koji čine ljude svjesnima potisnutih osjećaja, igraju veoma važnu ulogu u pomaganju ljudi da nastave sa svojim životima.

Na primjer, ljudi koji pate od anksioznosti često se boje konflikta i udovoljavaju svakome. Posvećivanje ovom problemu pomaže. Kada anksiozni ciklus počne, određeni praktični koraci se moraju preduzeti da bi se zaustavio. Zauzimanje za sebe i ne udovoljavanje svakome može kreirati dio tog procesa oporavka, ali općenito ne može postići potpuni oporavak. Jedan tip terapije koja daje dobre rezultate u pokusnim studijama je kognitivno-bihevioralna terapija (CBT). Ovdje je fokus na sadašnjosti i ljudi se uče da se nose sa anksioznošću na praktičan način. Problem sa kognitivno-bihevioralnom terapijom je da rezultati u mnogome zavise od toga kako osobu vodi psihijatar.

Hemijski debalans

Mnogo godina su mentalni zdravstveni profesionalci koristili termin "hemijski debalans" da objasne potrebu za lijekovima za tretiranje mentalnih zdravstvenih stanja kao što su depresija i anksioznost. Ovo često korišteno objašnjenje sugestira da je anksioznost medicinski problem i da ga treba tretirati lijekovima. Objašnjenje hemijskog debalansa također odražava sveobuhvatnu temu tretmana – identificiranje koji su neurotransmiteri umiješani i sa lijekovima pokušati vratiti nivo neurotransmitera na "normalan" nivo. Dva tipa lijekova obično se preporučuju za anksioznost. Jedan tip su sredstva za smirenje (kao na primjer, Xanax, Ativan, Valium), a drugi tip su antidepresivi (kao na primjer, Prozac, Paxil, Zoloft). Kao i uzimanje lijekova za bilo koji oblik fizičkih problema, uzimanje lijekova protiv anksioznosti se propisuje dok problem (nadajmo se) ne prođe.

Važno je navesti da pristup "hemijski debalans" je teorija i nije činjenica. Nema testa za hemijski debalans u ljudskom mozgu. Većina toga o ljudskom mozgu je kompletna misterija i potrebna su mnoga istraživanja u ovoj oblasti prije nego iko (uključujući i samog sebe) može apsolutno tvrditi što je uzrok anksioznih poremećaja. Bez obzira na manjak dokaza, mnogi su na zapadu apsolutno uvjereni da je anksioznost rezultat hemijskog debalansa.

Ovo nema nikakvog smisla za mene. Uzmite za primjer vatrogasca koji pati od paničnih napada. U stanju je da radi kao vatrogasac u situacijama ekstremnog stresa i ne doživljava simptome panike, ali kada sjedne kod frizera da se ošiša, uvijek doživi panični napad, jer se osjeća zarobljenim i ne može pobjeći. Da li hemikalije u njegovom mozgu uzrokuju njegovu paniku? Očigledno ne. To je bihevioralna reakcija na situaciju u kojoj se on nađe. Ono što je slučaj sa skoro svim ljudima koji

doživljavaju česte panične napade je da se oni dešavaju u određenim situacijama i zavise od niza vanjskih i unutrašnjih okolnosti.

Na primjer, ako voz iznenada stane između stanica, svako ko ima panični poremećaj može se početi osjećati anksiozno. Vozač javlja svima da će morati čekati u svojim sjedištima dok se problem ne sredi. Odjednom anksiozna osoba se osjeća veoma neugodno i može početi paničiti. Dodatna anksioznost dolazi iz mentalne evaluacije situacije:

Zarobljeni u vozu = ograničena kretanja = nema izlaza = PANIKA

Dva minuta poslije, vozač javlja da se radilo o pogrešnom alarmu i put se može nastaviti. Panika se zaustavlja. Ovo je samo jedan primjer, ali postoje mnogi drugačiji primjeri kako su anksioznost i panika rezultat ljudskih misli prije nego hemijski debalans nad kojim osoba nema kontrole.

Moj osjećaj je da oni koji traže profit iz prodaje lijekova su odgovorni za agresivnu promociju teorije hemijskog debalansa. Može biti da su slučajevi ozbiljnijih mentalnih problema, kao što su manična depresija ili šizofrenija, doista rezultat hemijskog debalansa, ali ne vjerujem da je to slučaj sa anksioznim poremećajima. Nisam u potpunosti protiv upotrebe lijekova za tretiranje anksioznosti. Lijekovi mogu odigrati određenu ulogu kod nekih osoba koji teško mogu da započnu put oporavka.

Fizička, mentalna i emocionalna iscrpljenost

Jedan od najboljih svjetskih eksperata za anksioznost, Dr. Claire Weekes, opisivala je kako skoro svi anksiozni poremećaji započinju iscrpljenošću – fizičkom, mentalnom ili emocionalnom. Kada iscrpate neku od ovih oblasti, tijelo i um postaju veoma osjetljivi na "nervne bolesti" (stari izraz koji je ona koristila za

ono što se danas naziva anksioznim poremećajima). Vjerujem da teorija Dr. Weekes najpreciznije opisuje stvarni uzrok anksioznog poremećaja.

Dr. Weekes je opisivala stanje osjetljivosti kao osobu koja se osjeća nervoznom i osjetljivom na bilo koji šok, bilo da je unutrašnji (kao na primjer, ubrzan rad srca) ili vanjski (kao na primjer lupanje vratima). Što su ljudi zbunjeniji povodom senzacija koje osjećaju, više se boje da je nešto ozbiljno pogrešno sa njihovim umovima ili tijelima. Anksiozna misao o promjeni ritma tijela može poslati tijelo u vrtlog anksioznosti, kao što je to slučaj sa paničnim napadima.

Ciklus straha i konfuzije u stanju osjetljivosti postepeno prelazi u anksiozni poremećaj.

Poremećaj može trajati sedmicama ili godinama, zavisno od pomoći koju osoba dobije. Za prosječnu osobu u stanju anksioznosti, svijet se čini neuobičajenim. Misli izgleda da ne teku kao prije. Ustajanje ujutro je obično praćeno osjećajem straha i nešto jednostavno kao šoping ili vođenje razgovora sa nekim postaje teško iskušnje.

Dr. Weekes je isticala kako je lako za ljude da stvore fobije kada se nose sa konstantnom anksioznošću. Na primjer, ljudi se mogu osjećati neugodno dok se voze, kada odjednom postanu anksiozni, jer ih je misao prepala da ne ostanu zarobljeni u autu sa nemogućnošću izlaza. Tokom vremena, ovo može postati strah od vožnje ili strah od bilo koje situacije gdje ne postoji lagan izlaz. U ekstremnim slučajevima, dolazi do nivoa gdje se ljudi osjećaju sigurno jedino u vlastitom domu (agorafobija).

Kako onda da osoba prekine anksiozni poremećaj?

Oporavak od anksioznosti događa se promjenom pravca gore pomenutog procesa. Anksiozni ljudi moraju naučiti kako da prestanu dodavati strah na strah. Poslije toga bitno je tijelo učiniti ponovo neosjetljivim, dozvoljavajući da mu se vrati osjećaj mira. Na isti način na koji osoba može posijati anksiozno sjeme sumnje, na isti način također može hraniti stanje mira koje će vas štititi od osjećaja stresa i anksioznosti.

Panic Away program uči osobu kako da ovo postignete na veoma jednostavan i u isto vrijeme osnažujući način. Anksioznost se lomi tako da nema toliki uticaj na vas, a onda se mir postepeno oslobađa kroz specifične vježbe.

Prirodno liječenje anksioznosti se veoma često ometa, jer strah mu stoji na putu, čineći da se osoba teško u potpunosti opusti i izliječi. Razumijevanje je potrebno da biste otklonili strah i otvorili prozor mogućnosti. Ovim otvaranjem mir će moći ući i pomoći će stvoriti prirodnu promjenu. Kada otklonite strah i konfuziju, tijelo će se prirodno izliječiti samo, unutar relativno kratkog vremenskog perioda.

Metoda One Move vas uči kako da eliminirate panične napade. Ovo je prvi korak u otklanjanju straha. Ako ne patite od paničnih napada, preporučio bih vam da pročitate dio posvećen ovoj metodi, jer će vas asistirati u eliminaciji vaše ukupne anksioznosti.

Poglavlje 1

Jasno je: Panični napadi su izazvani velikom anksioznošću.

Anksioznost je, vjerovatno najosnovnija od svih emocije. Dok je anksioznost po svojoj prirodi neugodan osjećaj, anksioznost nije opasna ni u kom smislu.

Jedan od najvećih mitova o anksioznosti je da je štetna i može dovesti do brojnih stanja opasnih po život.

Definicija anksioznosti

Anksioznost se definira kao stanje uplašenosti ili straha koje je uzrokovano naslućivanjem stvarne ili zamišljene opasnosti, događaja ili situacije. Anksioznost je jedna od najčešćih ljudskih emocija koju ljudi iskuse u određenim trenucima života. Ipak, većina ljudi koji nikada nisu doživjeli panični napad ili ekstremnu anksioznost, nisu u stanju shvatiti strahovitost tog iskustva. Vrtoglavica, nejasan vid, peckanje, osjećaj da nemate dovoljno zraka, to je samo mali dio.

Kada ljudi iskuse ove osjećaje i ne shvataju zašto, osjećaju da imaju ozbiljnu duševnu bolest. Prijetnja gubljenja totalne kontrole izgleda veoma stvarno.

Bori se ili bježi reakcija

Ja sam siguran da su mnogi od vas čuli za "bori se ili bježi" reakciju kao objašnjenje vašeg stanja. Da li ste povezali ovu reakciju i neobične osjećaje koje ste iskusili tokom i nakon paničnog napada. Anksioznost je reakcija na opasnost ili prijetnju. Ova reakcija je tako nazvana, jer je usmjerena prema borbi ili bježanju od opasnosti. Prema tome, jedina svrha anksioznosti je da zaštiti čovjeka od povrede. Bila je vitalna u

dnevnom opstanku naših drevnih predaka kada su bili suočeni sa nekom opasnošću, automatska reakcija bi ih pokrenula da odmah učine nešto, napadnu ili pobjegnu.

Čak i u današnjem svijetu to je neophodan mehanizam. Veoma je koristan kada morate reagovati na stvarnu opasnost u djeliću sekunde.

Anksioznost je ugrađeni mehanizam koji nas štiti od opasnosti. Interesantno, to je mehanizam koji nas štiti, a ne povrijeđuje – veoma važna stvar o kojoj će biti govora kasnije.

Fizičke manifestacije paničnog napada

Nervoza i hemijski efekti

Kada smo suočeni sa opasnošću, mozak šalje signale dijelu nervnog sistema. To je sistem koji je odgovoran za prilagođavanje tijela za akciju i također smiruje tijelo i ponovno uspostavlja ravnotežu. Da bi izvršavao ove dvije vitalne funkcije, autonomni nervni sistem ima dvije podsekcije, simpatetički nervni sistem i parasimpatetički nervni sistem.

Simpatetički nervni sistem sprema naše tijelo za akciju, priprema nas za reakciju "bori se ili bježi", dok parasimpatetički nervni sistem vraća tijelo u normalno stanje.

Kada je jedan od ovih sistema aktiviran, oni stimuliraju cijelo tijelo i na taj način stvara efekat "sve ili ništa". Ovo objašnjava zašto kada se desi panični napad, ljudi često doživljavaju razne osjećaje po cijelom tijelu.

Simpatetički sistem je odgovoran za oslobađanje adrenalina iz nadbubrežnih žlijezda na bubrežima. Ovo su male žlijezde smještene iznad bubrega. Manje poznato je da nadbubrežne

žlijezde također oslobađaju adrenalin, koji funkcionira kao tjelesni hemijski kurir za održavanje aktivnosti. Kada panični napad počne, ne isključuju se tako lako kao što se uključe. Uvijek postoji period povećane anksioznosti, dok adrenalin putuje kroz tijelo.

Nakon određenog vremena, parasimpatetički nervni sistem stupa u akciju. Njegova uloga je da vrati tijelo u normalnu funkciju nakon što opasnost prođe.

Parasimpatetički sistem je sistem koji svi mi znamo i volimo, jer nas vraća u mirno i opušteno stanje.

Kada koristimo spasonosnu strategiju koju smo naučili, npr. tehnika relaksiranja, mi u stvari prizivamo parasimpatetički nervni sistem u akciju. Dobra stvar za zapamtiti je da će ovaj sistem stupiti u akciju u određenom trenutku, **htjeli mi to ili ne**. Tijelo ne može nastaviti sa stalnim rastom anksioznosti. Dostiže određenu tačku kada mora stupiti na snagu, opuštajući tijelo. Ovo je jedan od mnogih, u našem tijelu, ugrađenih odbrambenih sistema za preživljavanje.

Možete tako daleko ići sa zabrinjavajućim mislima, držeći simpatetički sistem aktivnim, ali najzad će prestati. Kroz vrijeme postaje malo pametniji od nas samih, i shvata da nema opasnosti. Naša tijela su nevjerovatno inteligentna i moderna nauka uvijek pronalazi nevjerovatne obrasce inteligencije koji postoje u ćelijama unutar našeg tijela. Naša tijela imaju beskrajno mnogo načina da izađu na kraj sa komplikovanim redom funkcija koje mi potcjenjujemo. Opusti se i budi uvjeren da glavni cilj tvoga tijela je da te održi na životu i da budeš dobro.

Nisi baš u to uvjeren?

Pokušaj zadržati dah koliko god dugo možeš. Bez obzira kolika je jaka tvoja mentalna volja, nikada ne može oboriti volju tijela. Ovo je dobra vijest – bez obzira koliko jako sebe uvjeravao da ćeš umrijeti od paničnog napada, u stvari nećeš umrijeti. Tvoje tijelo će oboriti strah i potražiti stanje ravnoteže. Nikada nije prijavljen niti jedan slučaj da je neko umro od paničnog napada.

Zapamti ovo sljedeći put kada budeš imao panični napad. Vaš um može držati osjećaje da traju duže nego je tijelo to planiralo, ali na kraju tijelo će se vratiti u stanje ravnoteže. U stvari, ravnoteža (homeostaza) je ono čemu naše tijelo teži.

Smetnja za vaše tijelo nije ništa više od osjećaja rađenja vježbe. Naše tijelo ne pali alarm radi ovih simptoma. Zašto bi to radilo? Zna svoju sposobnost. Naš um je onaj koji paniči, koji burno reaguje i vrišti na čisti teror. Mi smo ti koji se bojimo najgoreg i preuveličavamo naše osjećaje. Ubrzani rad srca će dovesti do infarkta.

Previše aktivni um izgleda da je blizu sloma. Da li je to naša krivica? Ne baš, jer jednostavno nemamo dovoljno informacija.

Kardiovaskularni efekti

Aktivnost parasimpatetičkog nervnog sistema povećava broj otkucaja srca, ubrzava protok krvi, osigurava da su svi dijelovi snabdjeveni sa dovoljno oksigena i da otpadni produkti budu uklonjeni. Sve ovo radi da bi pripremio tijelo za akciju.

Fascinantna odlika "bori se ili bježi" mehanizma je da krv (koja je upućena iz područja gdje trenutno nije potrebna sužavanjem krvnih sudova) dolazi u područja gdje je hitno potrebna. Krv se odvodi iz kože, prstiju i nožnih prstiju do "aktivnih područja", kao što su butine i bicepsi, da bi se tijelo pripremilo za akciju.

Radi toga mnogi osjećaju ukočenost i peckanje tokom paničnog napada, što se često pogrešno shvata kao ozbiljni zdravstveni rizik, kao na primjer prethodnik srčanog udara. Interesantno je da većina ljudi koji pate od anksioznosti često osjećaju da imaju srčanih problema. Ako vas to toliko brine, posjetite doktora i provjerite. Nakon toga možete biti sigurni da nemate srčanih problema.

Respiratorni efekti

Jedan od najstrašnijih efekata paničnog napada je strah od gušenja. Veoma često se dešava da tokom paničnog napada osjetite tjeskobu u prsima i grlu. Siguran sam da svi imaju strah od gubitka kontrole nad disanjem. Iz ličnog iskustva, anksioznost raste iz straha da ćete prestati disati i nećete se moći oporaviti. Da li panični napad može zaustaviti disanje? Ne.

Panični napad je povezan sa povećanjem brzine i dubine disanja. Ovo je veoma važno za odbranu tijela, jer tkiva trebaju dobiti više oksigena da se pripreme za akciju. Osjećaji koji nastaju usljed ovog povećanja u disanju mogu uključiti nedostatak zraka, hiperventilaciju, osjećaje davljenja i gušenja i bol ili tjeskobu u prsima. Stvarni problem je u tome što su ovi osjećaji nama strani i neprirodni.

Pošto sam i sam iskusio ekstremne panične napade, sjećam se da sam u mnogim situacijama imao osjećaj da ne mogu vjerovati tijelu da obavlja disanje za mene, pa bih onda ja preuzeo disanje i govorio sebi kada da udahnem, a kada da izdahnem. Naravno, to nije odgovaralo mojim tjelesnim potrebama za oksigenom, tako da bi se osjećaji intenzivirali zajedno sa anksioznošću. Upotrijebio bih tada tehniku koju ću opisati kasnije, da li sam pustio tijelo da nastavi raditi ono što najbolje radi – kontrolira cijelu situaciju.

Sporedno dejstvo povećanog disanja (naročito ako se stvarna aktivnost ne dešava) je da je snabdijevanje glave sa krvlju smanjeno. To smanjenje je veoma malo i nije uopšte opasno, ali izaziva razne neugodne i bezopasne simptome kao što su: vrtoglavica, pomućen vid, zbunjenost, osjećaj nerealnosti.

Drugi fizički efekti paničnih napada

Brojni drugi efekti su rezultat aktiviranja simpatetičkog nervnog sistema, međutim niti jedan od njih, u bilo kom smislu, nije opasan. Na primjer, zjenice se šire da bi propustile više svjetlosti, što može dovesti do pomućenog vida ili "pojavljivanja" zvjezdica itd. Dolazi do smanjenja lučenja pljuvačke, što rezultira suha usta. Dolazi do smanjivanja aktivnosti probavnog sistema, što dovodi do muke, teškog osjećaja u stomaku i čak tvrde stolice. Konačno, mnoge mišićne grupe se zatežu radi pripreme za "bori se ili bježi" reakciju i ovo rezultira subjektivnim osjećajima napetosti, a nekada se protežu sve do stvarne boli, kao i drhtanja.

Uopće, reakcija "bori se ili bježi" rezultira općom aktivacijom tjelesnog metabolizma. Ovaj proces uzima mnogo energije i zbog toga se osoba osjeća umornom.

Mentalne manifestacije

Cilj "bori se ili bježi" reakcije je stvaranje individualne svjesnosti o potencijalnoj opasnosti koja može biti prisutna. Prema tome, kada je aktivirana, mentalni prioritet je pretraživanje okoline od potencijalnih opasnosti. U ovom stanju veoma je teško koncentrisati se na bilo koju drugu aktivnost, jer je um istreniran da traži sve potencijalne opasnosti i da od toga ne odustaje dok opasnost ne identifikuje. Kada panika pogodi, mnogi ljudi traže brzi i najlakši izlaz iz trenutne okoline, kao na primjer jednostavno napuštanje reda u banci i izlazak napolje. Nekada

anksioznost može narasti ako smatramo da napuštanje će uzrokovati neku vrstu socijalnog sramoćenja.

Ako imate panični napad dok ste na radnom mjestu i znate da morate nastaviti raditi zadatak koji imate, razumljivo je da ćete se veoma teško skoncentrisati na zadatak. Veoma je uobičajeno da se uznemirite u takvoj situaciji. Mnoge osobe sa kojima sam radio i koji su imali panične napade godinama ukazivali su da vještačko svjetlo (kao ono koje dolazi od kompjuterskih monitora i televizijskih ekrana) može izazvati ili pogoršati panični napad, posebno ako se osoba osjeća umornom i iscrpljenom. Ovo vrijedi imati na umu ako radite dugo na kompjuteru. Stalne podsjetnike trebate postaviti na računaru da vas podsjetite da ustanete od stola i uzmete svježeg vazduha kada možete.

U drugim situacijama kada tokom paničnog napada nema vanjske opasnosti, um se okreće unutrašnjosti i počinje razmišljati o mogućoj bolesti tijela ili uma. Može se kretati od mišljenja da je to zbog nečega što ste pojeli za ručak, pa sve do mogućnosti dolazećeg srčanog napada.

Pitanje koje ostaje je: zašto je "bori se ili bježi" reakcija aktivirana tokom paničnog napada kada nema ničeg naoko čega bi se plašili?

Nakon pažljivog ispitivanja, ukazuje se da se mi bojimo samih osjećaja – mi se bojimo tjelesnog gubitka kontrole. Ovi neočekivani fizički simptomi kreiraju strah ili paniku da je nešto veoma pogrešno. Zašto imate fizičke simptome "bori se ili bježi" reakcije ako niste ničim uplašeni? Postoje mnogi načini manifestacije ovih simptoma, ne samo kroz strah. Na primjer, možete biti općenito pod stresom zbog nekog razloga u životu i ovaj stres rezultira povećanjem produkcije adrenalina i drugih hemikalija, koji mogu s vremena na vrijeme izazvati simptome. Ovaj povećani nivo adrenalina može se zadržati hemijski u tijelu,

čak i kad je stres davno prošao. Još jedna mogućnost je dijeta, koja direktno utiče na naš nivo stresa. Pretjerane količine kofeina, alkohola ili šećera su poznate da uzrokuju stres u tijelu. (Poglavlje 5 daje više pažnje ishrani i njenoj važnosti).

Neriješene emocije se često označavaju kao mogući pokretač paničnih napada, ali važno je znati da eliminiranje paničnih napada iz vašeg života ne znači obavezno analiziranje vaše psihe i kopanje po podsvijesti. Tehnika "One Move" (Jedan potez) će vas naučiti kako da se nosite sa trenutnim situacijama i kako da odbijete napad, zajedno sa otklanjanjem osnovne anksioznosti koja podstiče početnu anksioznost.

Prije nego pređemo na sadržinu toga, ispitat ćemo neke od uobičajenih mitova i pogrešnih shvatanja anksioznog poremećaja.

Poglavlje 2

Mitovi i pogrešna shvatanja

"Da li ludim?"

Razumljivo je za svakoga da se boji da ludi kada pati od paničnih napada. Postoji veoma malo javne svjesnosti o mentalnim bolestima, tako da ljudi često donose ekstremne zaključke. Ovi zaključci su obično bazirani na dezinformacijama i pretjeranoj mašti.

Najpoznatija duševna bolest je šizofrenija, čak i sama riječ izaziva jezu kod prosječne osobe.

Šizofrenija je oboljenje koje karakterišu ozbiljni simptomi kao što su nevezane misli i govor, iluzije ili čudna uvjerenja (na primjer šizofreničari često tvrde da primaju poruke od unutrašnjeg glasa), halucinacije. Osim toga, šizofrenija je uglavnom genetsko oboljenje.

Šizofrenija obično počinje postepeno, a ne najednom (kao kod paničnog napada). Zbog toga što je genetska bolest, samo neki ljudi mogu postati šizofreničari, a kod drugih ljudi, ne postoji količina stresa koja može uzrokovati šizofreniju. Treća veoma važna stvar je da ljudi koji postanu šizofreničari, obično pokazuju blage simptome kroz cijeli život (kao neobične misli, kitnjast govor itd.). Prema tome, ako ovo nije primjećeno kod vas do sada, onda su velike šanse da nećete postati šizofreničar. Ovo je posebno istina ako imate preko 25 godina, jer šizofrenija se obično pojavljuje u kasnim tinejdžerskim ili ranim dvadesetim godinama života.

Gubljenje kontrole

Tokom paničnog napada neki ljudi su naklonjeni vjerovanju da će "izgubiti kontrolu". Ovaj gubitak kontrole može biti tjelesni

tj. da će svi vitalni organi prestati raditi ili da će osoba mentalno izgubiti vezu sa stvarnošću. Obično od ovog straha pate oni koji mrze biti socijalno osramoćeni.

Gubljenje kontrole može se protezati od udaranja autom nedužnog prolaznika ili uzimanje noža i ubijanje vama najbliže i najdraže osobe (svi mi pomislimo na ovo s vremena na vrijeme!).

Smirite se! Iako ove misli jesu strašne, vi nećete izvršiti niti jedno od ovih djela. Opustite se. Razlog zašto ih doživljavate je zbog toga što se tijelo osjeća izvan kontrole. Vaš um ima osjećaj da ako je tijelo izvan kontrole, on je sljedeći na redu.

Vi nećete izgubiti vaš um. U stvari, ja sam siguran da niko nije ni primijetio da izgledate da vam je nelagodno, iako ste imali mnogo paničnih napada na javnim mjestima. Mi smo, prema prirodi, društvene životinje i plašimo se biti osramoćeni. Ustati se sa stolice usred poslovnog sastanka ili vrištati za ambulantnim kolima može vam prolaziti kroz glavu, ali malo je vjerovatno da će se to i desiti. Na kraju, čak i ako se osramotimo u javnosti, šta tome fali? Moramo naučiti da budemo ljubazni prema sebi. U stvari, što ste više iskreni sa vašim strahovima, manji pritisak će biti na vama.

Padanje u nesvijest u javnosti

Srž straha od padanja u nesvijest u javnosti je da iznenada postanemo tako ranjivi, naročito ako smo sami. Tko će nas pogledati ako budemo ležali na trotoaru? Mi se također plašimo misli da ćemo pasti u nesvijest zbog straha da se više nikada nećemo probuditi, već ćemo pasti u komu.

Padanje u nesvijest je uzrokovano nedostatkom krvi u mozgu. Kada se onesvijestimo, tijelo pada na zemlju i omogućava da krv lako snabdije mozak, što je još jedan pametni sigurnosni mehanizam našeg tijela. Jednostavno, padanje u nesvijest

tokom paničnog napada je veoma neobično uslijed količine krvi koja cirkuliše. Vaše srce obično kuca brzo i postoji veoma malo šanse da će mozak biti uskraćen sa snabdijevanjem. Mantanje koje se često osjeti tokom paničnog napada uzrokovano je povećanim disanjem i dok je to obično zbunjujuće za osobu, to nije štetno i ne vodi do padanja u nesvijest.

Infarkt

Svako ko je imao panične napade, u određenom trenutku se pođe bojati za zdravlje svoga srca. Pogledajmo činjenice o bolesti srca i vidimo kako se razlikuju od paničnih napada.

Glavni simptomi bolesti srca su nedostatak zraka i bol u prsima, kao i povremeno drhtanje i nesvjestica. Takvi simptomi su općenito povezani sa količinom fizičkog napora koji vršite. To znači, što više vježbate, simptomi su gori i što manje vježbate, to bolje.

Simptomi će obično veoma brzo nestati, ako se osoba odmara. Ovo je mnogo drugačije od simptoma povezanih sa paničnim napadima. Naravno, simptomi paničnog napada mogu se desiti tokom vježbanja, ali oni su mnogo drugačiji od simptoma infarkta. Najveća važnost je da će bolest srca skoro uvijek uzrokovati značajne električne promjene u srcu, što veoma očigledno pokaže EKG. Kod paničnih napada jedina promjena koju pokaže EKG je lagani porast broja otkucaja srca.

Ljudi uvjeravaju sami sebe da ako su zabrinuti dovoljno o svom srcu ili ako se koncentriraju previše na njegove radnje, srce se može nekako zbuniti i zaboraviti kako da kuca pravilno. Veoma je uobičajeno za ljude koji pate od paničnih napada da redovito provjeravaju otkucaje srce, da bi se uvjerali da još uvijek kuca.

Tačno je da mentalno možemo uticati na režim otkucaja srca. Kada se veoma dobro skoncentrišete, možete primijetiti nepravilan otkucaj ili dva. To nije razlog da se uznemirite. Zapamtite da naša tijela imaju nevjerovatnu unutrašnju inteligenciju. Naučite biti više ležerniji sa svojim srcem, pustite da radi svoj posao. Poslušajte srce kada ste relaksirani i kada vježbate. Što ste više ležerniji sa različitošću otkucaja srca, više ćete imati povjerenja u svoje srce kada je napregnuto.

Ako ste zabrinuti zbog srčanih problema, uradite EKG i opustite se. Ako uradite EKG i ako doktor kaže da je u redu nalaz, možete smatrati da nemate srčanih problema. Također, ako se vaši simptomi dešavaju u bilo koje vrijeme, a ne samo kada je napregnuto, to je dodatni dokaz da nemate srčanu bolest.

Nestvarnost / Isključenost

Postoji simptom koji se često ne spominje u literaturi o paničnom poremećaju (izazvan prekomjernom anksioznošću) o kojem bih ja volio raspraviti. To je osjećaj nestvarnosti. Mnogi ljudi bivaju zabrinuti ovim osjećajem gubljenja razuma.

Ljudi koji su doživjeli panične napade rekli su da su se osjećali isključeno iz svijeta ili da su imali osjećaj nestvarnosti. Osjećaj su opisali kao da je svijet postao ništa više nego projekcija filma. Ovaj osjećaj je uznemirujući, jer često vodi do individualnog vjerovanja da je njihov mozak trajno oštećen i radi toga uzrokuje ove osjećaje. Tipična manifestacija ovoga je kada osoba vodi razgovor sa nekim i iznenada se počne osjećati alarmantno izolovano i udaljeno od situacije. Kada se osjećaj pojavi, može biti tako uticajan da osobi treba par dana da ostavi za sobom jezivi osjećaj i prestane o njemu razmišljati.

Ovo sam spomenuo zbog toga što se o ovom stanju ne priča često i da ponovo uvjerim one koji su iskusili ovaj osjećaj, da

je on samo prateća pojava prekomjerne anksioznosti i da prođe čim se tijelo nauči opustiti.

Kada se tijelo vrati u normalu i imadne šansu da eliminiira višak hemikalija koje su proizvele nadbubrežne žlijezde, onda će se ovaj neobični osjećaj povući. Dajte im vremena i ovi osjećaji će se smiriti kako se vi budete kretali iz života anksioznosti u mirniji život.

Razmotrili smo opće karakteristike paničnih napada. Sada pogledajmo kako možemo poraziti paniku.

Poglavlje 3

“One Move”

Svi smo svjesni kako je panični napad zastrašujuće iskustvo. Naši umovi se utrkuju sa mogućnošću umnog i tjelesnog gubljenja kontrole. Upotrebljavamo spasonosne tehnike koje znamo i kada nam ne pomognu, osjećamo se ranjivima i samima sa mnoštvom zbunjujućih tjelesnih osjećaja i užasavajućih misli.

Dozvolite mi da podijelim sa vama moj uvid u panične napade koji je preokrenuo moj život, od života straha u život hrabrosti i istinskog samopouzdanja. Tehnika je lukava i vična i želim da je pažljivo razmotrite, jer ne samo da je u potpunosti eliminisala panične napade iz mog života, nego i života dugogodišnjih paničara. Razlikuje se od svakog drugog tretmana anksioznog poremećaja na koji sam naišao i dira samu srž anksioznosti i paničnih napada.

Tradicionalni pristup u tretiranju paničnih poremećaja je pogrešan. Ljudi se neprekidno uče da pobjede anksioznost. Spasonosne tehnike su brojne i određuju se kao “oružja” za savladavanje opasnog napadača, a to je panični napad. Čak i naziv “panični napad” sugestira na borbu i konflikt. Panični napadi se opisuju kao vanjska sila koja želi vidjeti svoje žrtve poraženim i da se osjećaju izolovano. Stvarna istina je da u stvari nema napada, niti da postoji napadač. Panični napadi nisu prijeteći ili opasni, oni su svjesnost serije povišenih tjelesnih osjećaja. Gdje leži istinski odgovor za život slobodan od panike? Da li leži u stalnoj borbi za sprječavanje napredovanja anksioznosti ili se ljudi moraju pomiriti da zauvijek žive sa paničnim poremećajem, koji će ih mučiti cijeli život?

Odgovor je pronađen posmatranjem prirode. Priroda je veliki učitelj. Gledajte kako izlazi na kraj sa protivnim silama. Drvo

se savija sa vjetrom, rijeka teče oko kamena. Priroda se nikada ne bori, nikada ne pruža otpor, sve teče sa urođenim prihvatanjem i u tome leži ključ tretiranja paničnih napada.

Naši osnovni instikti nam govore da se udaljimo i štitimo sebe od straha. Mi se ili borimo sa njim pomoću naših najboljih spasonosnih tehnika ili jednostavno bježimo u sigurno sklonište. Sve ove akcije kreiraju unutrašnju borbu. Kao ratni poklič u slučaju paničnog napada, mi potežemo i guramo protiv nadolazeće anksioznosti sa svim otporom koji možemo prikupiti i onda pokušavamo da savladamo situaciju, što rezultira još većim unutrašnjim stresom, strahom i konfliktom.

Mi nervozno razmišljamo: "Što ako izgubim ovu borbu?", "Što će se desiti ako me anksioznost pobijedi?", "Da li ću biti hospitaliziran, ili gore, što ako poludim?" Dok se borimo sa ovim mislima, mi se udaljavamo od opasnosti pokušavajući ugušiti osjećaje. Možemo popiti lijek za opuštanje, početi seriju spasonosnih vježbi ili čak popiti malo alkohola da ugušimo zastrašujuće osjećaje koji prolaze našim tijelom.

Ponekad, kada nas sreća posluži, mi smo u dobroj borbenoj kondiciji i strah, čini nam se, opadne. U drugim situacijama, mi potpuno gubimo i doživljavamo panične napade u svojoj punoj snazi, dok strah okružuje naše emocije i ostavlja nas da se osjećamo ranjivim i plašljivim. Bilo kojim putem da ispari, uvijek nam ostaje trajna povratna misao: "Kada će nas opet ovo pogoditi? Kada ću ponovo morati da se borim sa ovim?"

Čim se pojave nagovještajni signali paničnog napada, mi odmah pokušavamo da smanjimo i kontroliramo osjećaje u nadi da ćemo podstaći stanje mira. Oni koji stalno imaju panične napade često spominju da je njihov predominantni strah od gubljenja kontrole tijela ili uma. Mi činimo sve da kontroliramo situaciju i radeći to mi ne dozvoljavamo našim tijelima da rade u stanju kada su povišene tjelesne funkcije

uzrokovane reakcijom "bori se ili bježi". Napinjemo naše mišiće, kao da se pripremamo za psihološki sudar. Ova priprema za sudar je slična onome što naše tijelo čini u stvarnom fizičkom sudaru, kao što je auto sudar.

Koristeći jednostavnu auto sudar analogiju, opažamo blisku opasnost ispred na putu i mi reagujemo automatskim refleksima dok se adrenalin oslobađa u krvotok i primjenjujemo sve manevre koje možemo da bismo izbjegli realnu opasnost fizičkog sudara. Ključna razlika kod paničnog napada je da stvarna opasnost ne postoji. Umjesto brze navale anksioznosti koja bi se trebala rasuti čim opasnost prođe, osoba sa paničnim poremećajem opaženu opasnost pušta stalno kao usporeni film, što dovodi do produženog stanja povišene anksioznosti.

Prije nego vas upoznam sa tehnikom One Move, važno je shvatiti: **Nikada nema štetnog psihološkog ili fizičkog sudara tokom paničnog napada.** Može izgledati da postoji realna i sadašnja opasnost, kao na primjer auto sudar. Podsjetite sebe svih prijašnjih slučajeva kada ste izašli neozlijeđeni iz paničnih napada. Razmislite o svim paničnim napadima koje ste imali i kako ste uvijek izašli na drugu stranu, vjerovatno skamenjeni, ali ipak živi i neoštećeni, sa nikakvom štetom učinjenom vašem tijelu, osim mogućeg umora. Pravi problem ovdje koji uzrokuje većinu uznemirenosti i razumljivu bol je strah od oštećenja za koji smatrate da panični napad uzrokuje.

Prvi ključ za uspješan oporavak leži u našoj mogućnosti da upravljamo paničnim napadom, da u potpunosti sudjelujemo u doživljaju. Postanimo posmatrači straha i anksioznosti, a ne žrtve.

Strah i panika doživljeni tokom visoke anksioznosti su rezultat individualnog reagovanja na emocije i njihovog identificiranja kao upozorenje od "napada", vjerujući u stvarnu i blisku

fizičku ili psihološku prijetnju. **Prema tome, prvi ključ u razumijevanju je da nema panike, ako nema opažene prijetnje.**

Shvatate li da postoji velika sličnost između paničnog napada i vožnje željeznicom u zabavnom parku? Obadva su iscrpljujuća iskustva, koja nadražuju naš nervni sistem i povećavaju našu tjelesnu svjesnost. Željeznica u zabavnom parku ne šalje isti nivo panike kroz nas, jer smo u potpunosti svjesni da nije opasna po život i da će uskoro doći na siguran stop. Ovo je isti stav koji trebamo prihvatiti i kod paničnih napada. Jedino se naša interpretacija razlikuje i nju trebamo da promijenimo.

Što to znači? To znači da ako prihvatite strah i pustite emocije i osjećaje da slobodno teku vašim tijelom, radije nego da se zatvorite pred prijetećim paničnim napadom, strah odmah opada. Osjećaj koji vas obično prestravljuje postaje upravo to, osjećaj i ništa više od osjećaja znojenja dlanova, mantanja, drhtanja, nedostatka zraka itd. Neugodni osjećaji bez kojih možete, ali ključna razlika sa ovim pristupom je da osjećaji ne vode do paničnog napada.

Nije da se nikada više nećete osjećati nervozno, jer određeni nivo anksioznosti je dio svakodnevnog življenja. Razlika je u tome da vaša povremena anksioznost ne preraste u veću anksioznost. Povremeni osjećaj anksioznosti je u redu i svi ga doživljavaju. Vaša nova reakcija vas stavlja u harmonizaciju sa svim drugim ljudima koji nikada ne doživljavaju panične napade, jer njihovi osjećaji se ne razvijaju u prekomjerni osjećaj iracionalnog straha.

Dakle, gdje počinjemo? Zbog toga što ne postoji opasnost, ne postoji ni stvarna prijetnja. Ovo jednostavno, ali istinito shvatanje kombinirano sa tehnikom One Move će biti alat kojim ćete naučiti odbiti panične napade u sekundama?

Pogledajmo prvi korak u odbijanju paničnog napada.

- Prigrbite i prihvatite strah tako da emocije mogu slobodno teći i rasipati se, radije nego da ostanete zaključani u žestokom krugu vraćajuće anksioznosti.

Drugim riječima, posmatrajte i nemojte reagovati.

Početna iskra anksioznosti koja pokreće panični napad potječe iz borbe unutar nas, koja je obično na dubljem podsvjesnom nivou. Što je uzrokovalo tu početnu borbu je nevažno i nije potrebno biti svjestan toga da bi se eliminisali panični napadi. U svakom slučaju, posjetite psihoanalitičara i otkrijte korijen anksioznosti, ali budite svjesni da će vam to samo dati znanje o tome što je originalni pokretač i neće obavezno rezultirati u izliječenje vašeg stanja. Ono čemu mi stremimo je svjesno prepoznavanje paničnog napada i nova i osnažena reakcija na njih kada se pojave. Reakcija će odbiti panični napad i ukloniti obrazac vraćajućih napada.

Tokom početnih momenata paničnog napada, primijetit ćete poznate obrasce. Za mnoge, to može biti jednostavno osjećaj nelagode ili čvor u stomaku, nedostatak daha ili tjeskoba u prsima. Simptomi obično započinju jedva primjetno, nekada satima ili danima prije paničnog napada, zavisno od situacije. Kada osjetite početni osjećaj koji obično prati panični napad, prestanite raditi to što radite i ako možete, nađite udobno mjesto da budete sami. Ovaj put ne pripremate scenu da se borite kao prije, ovaj put vi spremate mjesto, mjesto za prihvatanje, da pozovete i poželite dobrodošlicu strahu i anksioznosti.

Prihvatite strah koji raste u vama. Mentalno, pošaljite kratku poruku govoreći da vam je drago što je došao da vas posjeti, pošaljite mu toplu dobrodošlicu. Pošaljite poruku da pozivate ovaj osjećaj u svoje tijelo i um. Tretirajte ga kao starog prijatelja koji vam dolazi u posjet. Pošaljite mu dobrodošlicu,

jer želite da ga posmatrate. Nije neobično da se osjećate uplašeno u ovakvom trenutku, jer ovaj novi pristup je možda neobičan, pozivate anksioznost još bliže. Vi u stvari pozivate i želite dobrodošlicu panici koja vas inače uznemiruje i prestravljuje.

- Budite čvrsti. Posmatrajte kako osjećaj straha raste i privlači se bliže.

Ako ste vizuelni tip osobe, možete dati anksioznosti mentalnu sliku smiješnog lika iz crtanog filma ili problematičnog djeteta.

Dopustite da vas strah preplavi. Osjetite svaki pojedini osjećaj. Ne želimo da pobjegnemo od paničnog napada ovaj put, u stvari mi pokušavamo da ga prihvatimo u cijelosti.

Nastavite sa osjećajima i posmatrajte ih kao što bi posmatrali morski talas, kako se spušta i raste kroz vaše tijelo. Približni vremenski okvir svakog pojedinog paničnog napada je oko 20 minuta.

Doći će momenat gdje možete posmatrati i onda će vas preplaviti, borit ćete se ili ćete se povući na sigurno. Ovo je razumljivo, jer osjećaj može biti veoma neugodan. Međutim, ovo je vitalni trenutak u procesu. Signalizira momenat za uoptrebu tehnike koja je promijenila moj život, One Move. U ovom ključnom momentu kada osjetite da je sve izgubljeno i da ne možete nastaviti posmatrati i doživljavati jake emocije, identificirajte izvor vaše anksioznosti i zahtijevajte više.

VIŠE?

Vjerovatno ćete pomisliti: "Mora da se šalite!", "Jedva da ovo mogu podnijeti."

Zahtijevajte više! Vrištite ako morate, ali neka vaša anksioznost zna da vi imate čvrst zahtjev da želite da iskusite najgore što može da vam ponudi! Zahtjev za više je izjava koja će vas najviše osnažiti kada ste usred paničnog napada. Na taj način šalžete jasnu i snažnu izjavu da je strah obmana (blef), da još uvijek imate kontrolu i da ste je uvijek i imali. Kao na željeznici u zabavnom parku, vi dozvoljavate sebi da doživite osjećaje straha. Vi ste dobrovoljni učesnik, a ne žrtva. Sada se svjesno krećete prema strahu, zahtijevajući da vam pokaže još više neobičnih tjelesnih osjećaja kroz koje prolazite.

Evo neke mantre koju možete koristiti:

"Osjećam se anksiozno, ali sada mi pokaži kako je osjećati se veoma, veoma anksiozno."

"Osjećam čvor u stomaku, ali pitam se kako je imati još veći čvor u stomaku, da li možeš još više stegnuti? Da li je to sve što možeš ponuditi?"

"Primijetio sam razne strašne misli u mom umu, učini ih još bržima, da li imaju neke još strašnije?"

Ovaj zahtjev za više je zahtjev koji strah ne može isporučiti. Vi se dobrovoljno krećete u istom smjeru osjećaja i ne dajete strahu podstrek da kreira mentalnu borbu i anksioznost. Na ovaj način zadajete udarac anksioznosti, jer nema više goriva da vozi kampanju terora. Upaljač koji je bio opasno blizu da eksplodira u panični napad u punoj snazi je ugašen. Ova akcija naziva strah prevarom (blefom), nikada nije bilo ničega od čega ste se trebali plašiti. Prijetnja je bila obmana. Panični napad je bio loša stvar, ali nikada nije bilo stvarne, opipljive prijetnje.

Vaš strah nema druge opcije nego da se povuče. Ne ostavljajte mu prostora za manevre.

Može vam pomoći ako agresivnije tražite još više. Osjećaji su naravno neugodni i niko se ne pretvara da su ugodni, ali to ne treba da vas zaustavi da ih u potpunosti iskusite. U stvari, uvijek ste ih u potpunosti iskusili, ali ovaj put ste dobrovoljni učesnik. Ono što radite je izjavljivanje sa samopouzdanjem samom sebi i svome tijelu da možete iskusiti ove osjećaje i bilo koju količinu anksioznosti, jer znate istinu. Nemate se čega bojati.

Zahtijevajte više.

Strah ne zna kako da izađe na kraj sa ovim zahtjevom. Potpuno je zbunjen sa ovom novom reakcijom i nema druge opcije nego da se povuče. Strah se hrani strahom. Vi gasite gorivo koje pokreće panični napad. Sada nema borbe, nema čime da se hrani. Dodatna mjera, kada strah bude opadao tiho recite svome strahu: "Da li je to najbolje što možeš?" Pozovite ga natrag! "Ostani, imaš li išta drugo čime bi me mogao preplašiti?" Dok bude odlazio, što će i uraditi, jer strah nema druge opcije, poželite mu sve najbolje dok bude napuštao vaše tijelo i ostavite mu otvoren poziv za njegov povratak. Morate srdačno primiti anksioznost kada se vrati, da biste eliminirali zadržavajuće misli neočekivanog povratka.

Kada se uradi pravilno, rezultat ove tehnike je trenutnan. Odmah ćete osjetiti zaokret i parasimpatetički nervni sistem, o kojem smo govorili ranije, kreće u akciju i ponovno uspostavlja mir. To je kao da ste napustili drugu stranu straha sa novim samopouzdanjem. Nije bilo ponora, nije bilo litice sa koje ste pali. Sve što je bilo je serija fizičkih osjećaja.

Možda ćete primijetiti da strah pokušava da se vrati, to jest nešto strašno, kao strašna misao koja prolazi kroz vaš um. Ne brinite. To je samo ciklus anksioznosti koja se postepeno smanjuje. Ne dozvolite da vas uvuče u borbu. Posmatrajte je kao prije, kao oblak na nebu koji prelazi iznad vas i pustite je. Zapamtite, posmatrajte i ne reagujte. Ostanite čvrsti i

nastavite posmatrati vaš um i tijelo. Opustite se znajući da što god vas zadesi vi to možete prevazići. Neka to bude vaša dnevna mantra.

"Ja mogu prevazići svaku situaciju koju mi život priredi."

U početku će vjerovatno biti teško vjerovati u same sebe da zahtijevate više, jer panični napadi su možda oduzeli nešto vašeg samopouzdanja. To je sasvim prirodno, možda ćete tražiti više, a poslije toga trčati sa rukama u zraku. Ne dozvolite da vas ijedan neuspjeh zabrinjava. Vježbajte stalno. Ako odmah ne postignete rezultate, ne odustajte. Što budete više koristili ovu tehniku, više ćete shvatati kako je moćna. Vremenom, dostignut ćete tačku kada ćete osjetiti da se panični napad približava i istinski ćete ga srdačno dočekati cijelim umom i tijelom. Zaista ćete shvatiti da nema ništa zbog čega bi se brinuli. Mentalno ćete vikati da vaša anksioznost dođe, ali neće doći. Da li ste ikada primijetili da kada se osjećate opušteno ne možete učiniti ništa da dobijete panični napad, bez obzira koliko se trudili da ga dobijete. Također, ne možete prisiliti sami sebe da budete divlje ekstatični ili veoma mračni. Bez obzira koliko se trudili, ne možete učiniti da vaše tijelo dobije panični napad. Sada znate i razlog zašto. Kretanjem prema strahu eliminira izvor njegove moći.

Možda ćete misliti: "Nemoguće! Ja ne tražim više paničnih osjećaja, znajući svoju sreću, upravo je to ono što ću i dobiti i konačno će me gurnuti preko ivice i dokrajčiti me." U stvari, vi se bojite da tražite više straha i anksioznosti i bojite se da će taj zahtjev stvoriti još više problema za vas.

Vjerujte sami sebi. **Vjerujte u sposobnost svoga tijela da može prevazići svaku situaciju.** Primijenite ono što ste pročitali ovdje, prakticirajte to. To će biti vaš najkorisniji saveznik u najstrašnijim momentima.

Uzmimo primjer i primjenimo ovo u praksi.

Vozite se vozom i upravo ste sjeli. Bio je to dug dan, umorni ste i planirate spavati na putovanju. Zatvaraju se vrata voza jakim udarcem. Anksiozna misao sijevne u vašem umu.

“Što ako doživim panični napad u vozu? Kako ću pobjeći? Neću biti u mogućnosti da izađem iz voza!”

Počinje. Vaša prsa odjednom su uža. Primjećujete da vaše srce ubrzano kuca. Brzo pogledate okolo. Neko poznato lice da vas utješi? Niko. Početni simptomi paničnog napada počinju. Pogledajmo prvo način koji ste koristili u prošlosti:

Dok se otkucaji vašeg srca povećavaju, vi postajete nervozni. Možda ste naučili neke tehnike disanja i vi ih koristite. Jedan od problema sa tehnikama disanja, iako koristan, je da rezultati nikada ne izgledaju dovoljno brzi ili vidljivi, stoga se rijetko nastavljaju primjenjivati. Mnogi ljudi ne vole se fokusirati na svoje disanje, jer imaju osjećaj da to izaziva gušenje i povećanu anksioznost.

Dakle, disanje izgleda ne pomaže. Najvjerojatnije, vaš sljedeći korak je da ustanete i počete hodati okolo. U toalet odete, na primjer, gdje možete biti sami. Ustajanjem i hodanjem okolo čini da se osjećate manje zarobljenim. Zatvorite vrata toaleta i sjednete.

Osjećate se malo bolje. Dobro je biti sam, udaljen od drugih ljudi koji mogu biti svjedoci vaših neprilika i pravljenja budale od sebe. Problem je u tome što se ponovo počinjete osjećati zarobljenim i bježite iz toaleta. Vadite iz džepa relaksante za pomoć u slučaju paničnih napada. To ne mora nužno biti farmaceutski relaksant, možda je bočica alkohola ili nešto drugo. Što god da je vaša zadnja linija odbrane, bolje da pomogne u ovoj situaciji. Ako ne, onda ćete morati potegnuti kočnicu za slučaj opasnosti, da biste izašli iz voza. Ova

situacija, kao kod većine paničnih napada, je eskalacija panike i iscrpljenje spasonosnih tehnika.

Sada prođimo isti scenario sa novim razumijevanjem:

Dok čujete kako se vrata voza bučno zatvaraju, pojavljuju se misli koje vas plaše, ali ovog puta ne reagirate strahom, već sa jednostavnim posmatranjem – možda i sa malim uzbuđenjem imaćete priliku da naučite nešto više o vašim paničnim napadima.

Ne govorim da nećete iskusiti strah, to je ponekad neizbježno. Ali razlika je u tome da što god iskusite, upustit ćete se u to. Vi ste preživjeli. Srce vam lupa jače i primjećujete da vam disanje postaje kratko i brzo. Odlučujete da iskusite sve ovo. Prolazi vam misao i govori vam da se ustanete, odete do toaleta. Odlučujete da to ne uradite. Govorite sami sebi da ako postane gore, onda ćete to razmotriti kao zadnju opciju. U ovom trenutku ostajete na istom mjestu. Sada ste u momentu paničnog napada. Sada slušate vaše strašne misli i doživljavate sve neobične tjelesne osjećaje. Zadovoljni ste sobom. Shvaćate da jašete talas anksioznosti i niste čak ni započeli korištenje prve spasonosne tehnike. Onda se pogoršava. Počinjete osjećati intenzivan strah u stomaku, dok vaša lijeva ruka podrhtava u žmarcima. Približavate se klimaksu velike anksioznosti. Provjeravate sve vaše opcije, vrištati, pobjeći ili pozvati još više. To je ono što ćete uraditi, tražit ćete još više. U stvari, čvrsto zahtijevajte da se panika poveća, tako da iskusite cijeli spektar emocija. Nekoliko sekunda prolazi. Nije se povećala kao što ste tražili. Stvari se smiruju. Vaše srce ne lupa kao prije. Dolazi kraj. Sada se možete osjećati puni samopouzdanja. Ne samo da ste iskusili panični napad, nego ste upravljali njime i doživjeli ga čitavim putem. Vi stojite čvrsto na zemlji, ne u pretjerano agresivnom maniru, nego kao istraživač koji traži da osjeti cijeli spektar svojih emocija. Nema zadržavajućeg straha od povratka paničnog napada na

vašem putovanju vozom, jer ste sigurni da ako opet dođe, prevazićete ga kao i prethodni. Zatvorite oči i relaksirajte se u svom sjedištu puni samopouzdanja.

Ono što radite je **sprijateljavanje sa strahom na nesukobljavajući način.**

Pozivate ga u svoj život, čineći ga svojim. Posjedujete ga.

Ovo je potpuni zaokret u odnosu na ono što ste prije naučili. Uče nas da koristimo spasonosne tehnike i nakon određenog vremena anksioznost nas nadvlada. Zaobiđite ove pristupe. Probajte potpuni zaokret, sprijateljite se sa svojim strahom i onda posmatrajte kako kroz kratko vrijeme anksioznost opada.

Ovo nije nova tehnika ni po čemu. Možemo vidjeti iz prošlosti kako je ovaj način primjenjen na mnoga različita polja življenja uspješnog života.

Drevne kineske borilačke vještine kao što je Aikido, koristi ovaj pristup kod samoodbrane. Kada ste suočeni sa napadačem, ove škole odbrane uče da najveća odbrana nije u tome da se upustimo u borbu. Jednostavno posmatrajmo. Da li bi napad trebao da uslijedi nakon što je proban put neotpora? Ljudi su učeni da se brane ručnim blokovima da bi kanalisali energiju agresora na bezopasan način. Na kraju, kada agresor shvati da se našao na zemlji mnogo puta, odustaje i povlači se. Agresor postaje bezopasan. Opasnost je razoružana.

Ja opisujem strah jednostavno kao vanjsku silu, agresora koji vas posjećuje. Istina je da je to sve naša tvorevina, igra koju igramo sami sa sobom. Strah je pretjerana reakcija na tjelesne senzacije. Ja želim istaći činjenicu da ovo nije samo proces jednostavnog posmatranja anksioznosti.

Metoda prihvatanja i posmatranja je opisana u drugim

kognitivnim pristupima za savladavanje anksioznosti, ali to čini samo prvi korak tehnike One Move.

Posmatranje samo po sebi nije dovoljno moćno da zaustavi napad. Samo posmatranje je kao sjediti nepokretno na ogradi. To je stav neutralnosti, ali možda ste primijetili u prošlosti da biti neutralan prema anksioznosti nije često puta dovoljno. Da biste zaista eliminisali panične napade, trebate dodatni elemenat. Trebate pokret. Taj pokret je unutrašnji i usmjeren je prema anksioznosti i paničnom napadu. Traženje više je takav pokret. Zbog svoje jednostavne prirode, to je koncept koji se često odbacuje i preko kojeg prelaze medicinski profesionalci.

Nemojte biti zbunjeni akademskim žargonom kojim opisuju vaše anksiozne poremećaje. Ono što vam doktori i psiholozi ne objašnjavaju je da mehanizam anksioznosti nije kompleksan problem. Da, problemi u vašem životu ili hemijske reakcije u vašem tijelu koje dovode do početne anksioznosti jesu kompleksni, ali razumjeti i razoružati mehanizam anksioznosti nije kompleksan proces. "33 koraka da budete slobodni od anksioznosti" nije rješenje. To je jednostavno složena lista spasonosnih tehnika. Vi trebate samo jedan korak, jedan pokret usmjeren prema srži anksioznosti. Taj prekidač u razmišljanju će vam dati rezultate koje tražite.

Zapamtite, anksioznost nije logična. Pogledajte strahove koji prolaze vašim umom, oni nemaju osnovu opravdanosti, niti oni prate razlog ili strukturu. Panični napadi su nelogični, oni nemaju smisla. Nema opasnosti, a vi se i dalje bojite osjećaja. Ono što trebate je jednako nelogična solucija. U ovom slučaju to znači vršenje suprotnog od onog što je logički um pokušao da uradi boreći se sa anksioznošću. Morate primijeniti One Move.

Da sumiramo korake o kojima smo raspravljali:

1. Kada panika nastane, gdje god da ste, jednostavno je počnite **posmatrati**. Nemojte pokušavati da izbjegnute ili potisnete tjelesne osjećaje.
2. **Prigrbite (prihvatite)** iskustvo i osjetite sve osjećaje koji prolaze vašim tijelom. Ne označavajte osjećaje kao dobre ili loše.
3. Kada osjetite da će panika otići izvan kontrole i vaše pouzdanje u svoje sposobnosti da posmatrate strah bude na izmaku, primijenite tehniku "One Move" pozivanjem da vaše tijelo iskusi **više. Zahtijevajte još više** neobičnih osjećaja.
4. **Vjerujte** u to da ste sigurni. Ponovite proces i nastavite se kretati prema strahu tražeći više. Vjerujte da će vaš um i tijelo ostati neozlijeđeni.

Ono što se hemijski dešava, kada imate panični napad, je da vi razmišljate o misli koja kaže: "U velikoj si opasnosti". Ta misao podstiče sinaptičke puteve i pokreće bori se ili bježi reakciju. Misao koja pokreće cijeli proces dolazi od neobičnih tjelesnih osjećaja o kojima smo pričali ranije. Ono što izaziva ovaj početni osjećaj varira od čovjeka do čovjeka. Za neke to su neriješeni emocionalni problemi, a za neke to je dijeta ili tjelesne promjene. Uzrok osjećaja nije ono što nas zanima trenutno, već naša reakcija na ove osjećaje koja uzrokuje anksioznost i paniku.

Dakle, imate misao u vašem umu da je ovo nešto izvan vaše kontrole. To nešto je veoma loše što će vam se desiti i možete imati neko strašno oštećenje ili u najgoru ruku neotklonjivo oštećenje – smrt. Ove strašne misli podstiču predstojeći panični napad.

- Deaktivirat ćete tu prijetnju odmah oduzimajući snagu tim strašnim mislima.
- Oduzet ćete snagu tim strašnim mislima korištenjem tehnike One Move (Jedan potez).

Ključna razlika između nekoga ko je izliječen od paničnih napada i nekoga ko nije je veoma jednostavna. **Oni se ne boje paničnih napada.** Oni vide tjelesne osjećaje kao osjećaje, a ne osjećaje na koje treba pretjerano reagirati. Pokazujem vam kako da budete jedni od takvih ljudi.

Još jedan interesantan način gledanja na tehniku One Move: Trik zaustavljanja panike i anksioznih napada je da želite da imate jedan. Želja za napadom ga odbija. Da li možeš imati panični napad u ovoj sekundi? Pokušaj, kladim se da ne možeš.

Čuli ste za izreku "Ono čemu se odupireš, postoji". Ova izreka je perfektno primjenjiva kada je u pitanju strah. Ako se odupireš situaciji ili osjećaju straha, strah oko tog problema će postojati. Kako da prestanete pružati otpor, stanite direktno na njegov put. Radeći to, strah neće moći postojati. U biti to znači *da ako svaki dan namjerno tražite panični napad, nećete ga imati.* Možda niste shvatili, ali vi ste ti koje ste svaki put odlučili da paničite. Vi birate razmišljajući: "Ovo je iznad moje kontrole", "Nešto strašno će mi se desiti."

Koristimo vizuelnu analogiju; zamislite da je imati panični napad isto što i stajanje na ivici litice. Izgleda da vas anksioznost gura bliže padanju sa litice. Svaki neobični osjećaj potvrđuje da će se nešto grozno desiti i osjećate se sve bliže i bliže ponoru. Imate dvije otvorene opcije u ovoj situaciji.

1. Možete se okrenuti i izboriti se za povratak na sigurno tlo korištenjem spasonosnih tehnika i strategija koje ste prije naučili. Također, možete uzeti i dozu lijeka da bi vam

pomogli da se osjećate sigurnije. U biti, vi se borite.
2. Koristite moju tehniku. Hrabro skočite!

Da biste bili zaista slobodni od straha morate, metaforički rečeno, skočiti. Morate skočiti sa ivice litice, koja vas mnogo plaši, u sve stvari koje vas najviše plaše.

Kako da skočite – Skočite pozivajući više straha.

Imate garantiranu sigurnost u činjenici da vam panični napad ne može nauditi.

To je medicinska činjenica. Sigurni ste, osjećaji su divlji, ali ne mogu vam nauditi. Vaše srce ubrzano kuca, ali neće biti oštećeno. Skok postaje ništa više nego pad sa pola metra visine. Imate svu sigurnost koju trebate i nikada se niste ni trebali plašiti. Ponor koji je pred vama je iluzija.

Vjerujte toj medicinskoj spoznaji, osjećajte se sigurno. Pomislite na sve napade koje ste imali do danas i preživjeli ste.

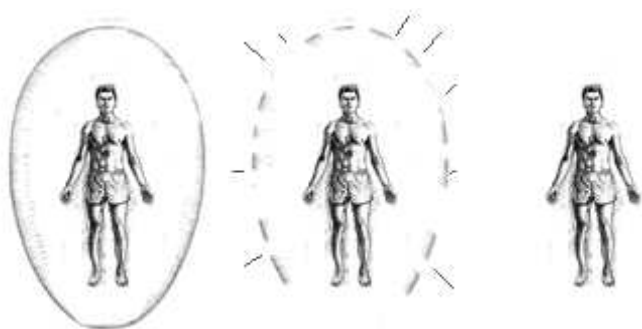
Od sada ćete tretirati svaku anksioznu situaciju drugačije. Tražit ćete panični napad kao tražioc avanture. Ovo traženje anksioznosti primjenjujte kada budete na sredini anksiozne epizode, ali i u situacijama kada se ojećate dobro i opušteno.

Započnite upravo sada i ostatak dana. Idite i nadajte se da ćete imati panični napad. Zvuči suludo, ali pokušajte. Osjetite kako osnažujuće je novo razmišljanje za vas. Do sada ste se plašili njegovog dolaska, ali sada vi jurite njega. Strah nema gdje da se sakrije.

Želim da razmišljate o anksioznosti kao o mjhuru koji nas okružuje. Kada smo u tom mjhuru straha, naša percepcija stvari se mijenja i osjećamo kako se naš svijet sužava. Osjećamo se doslovno isključeni iz svijeta oko nas, dok

gledamo kroz taj mjehur straha. Mjehur straha iskrivljuje svakodnevne situacije. Za neke, nešto jednostavno kao odlazak u kupovinu može postati strahovito iskustvo.

Korištenje tehnike One Move, kao što je opisano iznad, je veoma efektivno, jer je isto kao i uzimanje igle i probadanje mjehura. Pop! Uništava iluzije o stvarnoj opasnosti. Igla u ovom zamišljenom scenariju je volja ili želja da izazovete panični napad, tražeći više, pozivajući njegov blef. To je samopouzdanje koje imate duboko u sebi i koje vas usmjerava izvan mjehura straha prema životu.



Panic Away, u najsigurnijim ste rukama!

Zašto tehnika One Move ne djeluje za neke ljude?

Kada tehnika One Move ne djeluje za neke ljude, problem je u povjerenju. Takvi ljudi primjenjuju metodu samo do pola i onda se povuku. Pokušavaju, ali nakon nekoliko pokušaja anksioznost se ne smanji tako brzo kao što bi oni to željeli i razočarani time oni se vraćaju na stare spasonosne tehnike da bi prekinuli osjećaje panike.

Zapamtite, kada koristite One Move, NE pokušavajte prekinuti osjećaje straha. Vaš prvi i najvažniji cilj je da ih u potpunosti doživite. Naravno, to nije ono što vi želite. Duboko

u sebi vi želite da se sve to okonča, ali da biste došli do toga morate se kretati prema i kroz anksioznost, da biste izašli na drugu stranu. To je paradoks okončavanja paničnih napada.

Veoma važno u svemu tome je povjerenje. Povjerenje će vas voditi kroz panični napad. Vjerujte da ste sigurni i vjerujte da vaše tijelo može to izdržati. Kada budete tražili više anksioznosti, očekujte da ćete je i dobiti – i kada je dobijete, doživite je i posjedujte je kao svoju. Ne zahtijevajte više anksioznosti, ako se u isto vrijeme nadate da se to neće i ostvariti. Zahtijevajte više svim svojim srcem, očekujte prepreke i nastavite se kretati naprijed sa vjerom prema svom cilju.

Što ako panika nikada ne prestane?

Anksioznost neće rasti do tačke sa koje nema povratka. Anksioznost ne može neprekidno rasti. Opast će, a kada se to desi, psihološki vi ste u potpuno drugoj poziciji. Sada vi preuzimate kontrolu. Prije, to je bila prijeteća oluja koja vas okružuje i vi ste pokušavali da se sakrijete. Svaki put kada bi oluja panike prošla, osjećali ste se sretnim, jer ste je preživjeli. Sada je drugačije, jer je doživljaj prošao kroz vas i za kratko vrijeme ste preradili oluju panike. Ova nova pozicija moći čini vas da se osjećate da imate veću kontrolu i više pouzdanja, jer vi u stvari podstičete paniku da učini najgore što može - i ništa se ne dogodi. Živi ste i zdravi.

Novo pouzdanje koje dobijete od tehnike One Move omogućuje vam da pobijedite. Kada se prestanete bojati osjećaja, panični napadi su okončani. Život se otvara pred vama kako postajete više neustrašivi. Zapamtite da su ljudi različiti. Neki će eliminirati panične napade brže od ostalih. Nemojte da se uznemirite ili razočarate u sebe ako se to ne desi tako brzo kao što biste vi željeli. Iz mog iskustva, ljudi koji ne postignu cilj eliminiranja paničnih napada, jesu oni koji odustanu prerano.

Poglavlje 4

U ovom poglavlju želim da vam pokažem nekoliko primjera kako se tehnika One Move može primijeniti u raznim životnim situacijama. Možda imate specifičnu situaciju koja uzrokuje vašu paniku i niste sigurni kako da pravilno primijenite ovu tehniku. Nadam se da će ovo poglavlje razjasniti takve probleme.

Vožnja, dok ste anksiozni

Jedno od najčešćih pitanja koja dobivam je kako primijeniti tehniku One Move da savladate anksioznost dok vozite auto. Strah od situacije da zapadnete u gužvu na cesti ili prelazak preko mostova itd., ljudi imaju mnogo različitih strahova kada je vožnja u pitanju. Anksioznost često potiče od straha od zapadanja u gužvu na cesti ili gubljenja kontrole nad vozilom i izazivanje sudara.

Iako se neki ljudi godinama bore sa fobijom od vožnje, skoro svi takvi ljudi sa kojima sam se savjetovao, nije im se desilo da se njihov strah od nesrećnog slučaja doista i dogodio. Pogledajmo primarni strah od uzrokovanja nesreće zbog ometanja od strane paničnog napada, koji ljudi imaju dok voze.

Većina ljudi se dovede u stanje visoke anksioznosti prije nego i izađu autom na cestu, zamišljajući scene izazivanja sudara 10 auta zbog toga što su oni "poludili" tokom vožnje. Ako imate takve brige, prva važna stvar je da uradite rezime vaše istorije vožnje. Da li ste bili nesmotren vozač u prošlosti? Da li imate istoriju loše vožnje? Većina fobičnih vozača ima čistu vozačku prošlost i nikada nisu učestvovali ni u manjem vozačkom incidentu. Anksiozni vozači nisu smrtna opasnost na cesti, već mogu biti mnogo oprezniji od uobičajenih vozača koji nakon napornog dana na poslu praktično spavaju za volanom.

Kao što smo prethodno pojasnili biologiju anksioznosti, anksiozan vozač ima visok nivo čulne opreznosti. Ovaj nivo opreznosti drži vozača svjesnog bilo kakve potencijalne opasnosti i fokusiranog na vožnju. Naravno, ovo nije sugestija da su anksiozni vozači idealan način zamjene, ali vjerujem da je važno istaći ovu činjenicu zbog toga što mnogi sebe grde zbog toga što su anksiozni u autu. Ako ste općenito dobar vozač, onda sjednite u auto sa tim pouzdanjem i ponovo potvrdite tu činjenicu sebi. Ponovnim potvrđivanjem da ste sposoban vozač smanjit će zabrinutost. To samouvjerenje zajedno sa tehnikom One Move za vozače (dole ispod je opisana), pomoći će vam da vratite pouzdanje tokom vožnje koje ste nekada imali.

Druga velika zabrinutost većine fobičnih vozača je strah da ne budu zarobljeni u autu u bilo kom smislu. Pod ovim podrazumijevam da ne zapadnu u saobraćajnu gužvu na prometnoj cesti, na dugim mostovima ili čak zaustavljanje na semaforu na crvenom svjetlu. Kada mu se dopusti, um će sa ovim strahom zamišljati svakakve smrtonosne scenarije u kojima ćete biti zarobljeni u autu, bez pomoći i doživjet ćete veliki panični napad.

Važna stvar ovdje je da obuzdate ove strahove prije nego što se ukorijene, nudeći sebi rješenja za bilo koji od ovih scenarija i ne dopuštajući da vas um prevari da postoji zamka negdje ispred. Razmislite malo. Da li doista postoji bilo koja situacija, kao neka od gore opisanih, u kojoj ćete zaista biti zarobljeni sa nemogućnošću spašavanja?

Ne, naravno da ne postoji.

Promet na kraju uvijek pođe teći i ne ostaje gužva zauvijek. Postoji tok i uvijek postoji izlaz. Ovo može značiti da pronađete izlaz za same sebe, ali nikada ne dozvolite da vas ove misli satjeraju u ćošak, misleći da ne postoji izlaz. Kada djelujete nasuprot ovim strahovima sa logičnim rješenjima,

potkopajete kontrolu koju strah ima nad vama. Počinjete da uviđate blef koji se odigrava i koji vas drži prestrašenim od toga što se može dogoditi u saobraćaju.

Vaš um se može pobuniti i izaći sa najgorim mogućim scenarijem u kojem možete "zapeti", ali da li je doista to zastrašujuća zamka koju zamišljate da će se desiti? Svakoga minuta događaju se saobraćajne nesreće. Ovi vozači nemaju druge opcije nego da stave signale za opasnost i da napuste vozilo. Nigdje ne idu. Tamo ste vi, tamo je izlaz, iako je ekstreman. Koristeći moju tehniku, nikada ne mora doći do toga. U stvari, naučit ćete kako vožnja može biti ugodno iskustvo ponovo.

Tehnika One Move za vozače

Pokazat ću vam kako da primijenite tehniku One Move kada vozite. Kada vozite auto, potpuno je ista procedura primjene One Move kao što je opisano u prethodnom poglavlju, osim što je potrebna veća opreznost. Objasnit ću vam.

Predlažem vam da odete sa autom na probnu vožnju, po mogućnosti po noći ili u nedjelju kada ima manje drugih auta na cesti. Odvezite rutu koja vam stvara anksioznost. To može biti izlazak iz vaše sigurnosne zone ili vožnja preko mosta ili neka druga situacija. Ako se osjećate veoma nervozno, započnite sa manjim testom. Važno je da se suočite sa rutom koja vam stvara barem neki nivo zabrinutosti. Nećete biti dugo na putu prije nego se pojavi anksioznost. Ova anksioznost može biti mala, ali ako vam vožnja doista predstavlja problem, postepeno će prerasti u osjećaje panike.

Dok osjećate da panika raste, započnite sa podsticanjem osjećaja. Osjetite kako vam je tijelo anksiozno. Promatrajte neobične osjećaje koji prolaze vašim tijelom i počnite snažno podsticati napade da budu još snažniji. Vi sada izazivate anksioznost da se pokaže. Uronite u anksioznost što više

možete.

Vaš trening je da se odvezete na testnu vožnju sa nadom da ćete imati panični napad. To je vaš cilj. Prije nego napustite dom, vi namjerno tražite anksioznost. Ovo je preokret događaja, jer kada se osjećate anksioznim, obično i ne pomišljate da vozite.

Testne vožnje možete imati sa još nekom osobom u autu, ali nakon određenog broja testnih vožnji predlažem vam da vozite sami, jer tu leži stvarna neovisnost i sloboda. Ako se uvijek vozite sa još jednom osobom, onda možete svoriti ideju da je vaš suputnik onaj koji vas čini sigurnim, a ne vaše novopronađeno samopouzdanje.

Postoje određene stvari na koje morate paziti dok vježbate. Vozite primjerenom brzinom i vodite pažnju o drugim autima i cesti. Ako osjetite vrtoglavicu, najbolje je da stanete i nastavite sa tehnikom One Move dok ste parkirani. U suprotnom, potpuno ste sigurni. Sigurni ste zbog toga što ste u stanju povišene svjesnosti i ako održavate primjerenu brzinu niste opasnost za sebe i druge na cesti. Sigurni ste zbog toga što su neobični osjećaji ništa više nego "osjećaji", a oni vam ne mogu nauditi. Misli u vašem umu koje vas teroriziraju su samo iluzije.

Kada se vratite kući nakon uspješne vožnje, može biti od koristi da vodite dnevnik o uspjesima. Nazovite ga dnevnik o vožnjama. Pomaže vam da potvrdite kako napredujete i ako budete imali loš dan na cesti, moći ćete pročitati dnevnik i vidjeti kako u stvari napredujete. Pokušajte potvrditi sebi kako doista napredujete. Možemo imati jednu dobru sedmicu i onda jedan loš dan i odjednom drugih šest dana kao da se nije ni desilo. Uvijek pokušajte da se fokusirate na uspjeh i onda će uspjeh doista se i desiti. Ovo se odnosi na sve situacije u kojima pokušavate prevazići anksioznost.

Tehnika One Move će vam omogućiti da prevaziđete strah u bilo kojoj situaciji na cesti. Kretanje prema strahu poništava snagu ili uticaj anksioznosti. Za ovo treba malo prakse, ali kao što kažem, nekoliko testnih vožnji kada nema mnogo auta na cesti je najbolje.

Želim da vam dadnem nekoliko tvrdnji koje možete koristiti dok budete vozili. Mogu se ponavljati tiho ili na glas i pomoći će vam da se opustite i usmjerite um, držeći vas fokusirane da vozite dobro.

"Ja sam sposoban vozač i uvijek stižem na odredište sigurno."

"Ja sam smiren, oprezan i imam punu kontrolu dok vozim."

Proučavanje slučaja

Lindzin strah od vožnje

"Moj strah od vožnje je paralizovao moj život. Vožnja na cestama sa puno saobraćaja, pogotovo na autocestama, uzrokovala bi mi često panične napade. Obično bi započelo sa misli o nekoj horor priči na cesti za koju sam čula u posljednje vrijeme. Onda bi moje tijelo reagovalo sa ubrzanim radom srca i otežanim disanjem. Činjenica da moje tijelo postaje nervozno onda bi uzrokovalo strah da ću doživjeti jedan od svojih zloglasnih paničnih napada. Bilo je slučajeva kada sam zvala muža da dođe da me spasi!

"Odustajanje od vožnje je bilo nemoguće. Imam djecu koju moram voziti u školu svaki radni dan i ne postoji drugi način da stignu u školu izuzev da ih ja odvezem. Sigurna sam da bi oni voljeli da se okrenem prema njima i kažem im da nema danas škole, jer vaša majka se previše boji da vas odveze do škole. Naravno, to nije opcija. Svako jutro bih se borila sa ovim demonskim strahom i često sam se osjećala kao da gubim tlo pod nogama. To me je iscrpljivalo i uzrokovalo

mnoge nesane noći dok sam razmišljaja gdje sve treba da vozim idući dan.

"Postoje dva puta do škole. Jedan je autoputem, a drugi je mnogo duži, zaobilazni put koji je potpuno traćenje vremena. Zavisno od toga kako sam se osjećala, pošla bih mnogo ranije ako ću ići zaobilaznim putem, ako sam se osjećala nervozno. Ako sam se osjećala hrabro onda bih krenula kao i većina ostalih majki u susjedstvu. Došlo je do te tačke da su moja djeca to primjećivala.

"Duži put danas, mama se vjerovatno ne osjeća dobro."

"Nešto se moralo uraditi. Počela sam istraživati na internetu i naišla sam na Panic Away program. Trebalo mi je neko vrijeme da u potpunosti shvatim što se uči tehnikom One Move i nisam imala ideju kako da je primijenim na moje vožnje do škole. Ali nakon par čitanja, shvatila sam. Mislim da je započelo sa mojom ljutnjom na ovaj demonski strah. U stvari, derala sam se, izazivala strah kao u filmovima. "Ako ćeš me terorizirati do kraja mog vozačkog života, izađi i uradi najgore što možeš".

"To je bilo strašno i iznenađujuće me osnažilo, kao da sam uklonila teret sa grudi. Sljedeće jutro sam izašla sa istim stavom. Po prvi put nakon nekoliko godina, vozila sam sa osjećajem pomirenja sa onim što je neizbježno. To je bilo mirenje sa činjenicom da ako doživim panični napad, kojeg sam se oduvijek bojala, jednostavno ću ga imati. Neće me ubiti, a ako me neće ubiti, onda dođavola pusti me da odvezem djecu u školu i da uradim sve obaveze koje trebam uraditi danas. Ove misli su se kasnije razvile u "Ako me nećeš ubiti, onda je bolje da odeš nego da budem pod tvojom vlašću do kraja života."

"Koji preokret! Sve se potpuno složilo. Da, osjećala sam iste trnce i isto neobično drhtanje sedmicama kasnije, ali sada

nije me briga za to. Moj stav se u potpunosti promijenio, od činjenice da sam bila prestravljena i najmanjim osjećajem do toga da ne marim više za to. Kao da su mi dodijali panični napadi i nisam više željela da tolerišem strahove. Nisam sigurna da je ovo ispravna interpretacija tehnike One Move, ali ovo je što sam uzela iz ove tehnike i za mene je djelovalo.

"Sada vozim sa samopouzdanjem i dalekom mišlju da sam bila prepadnuta. Ne želim reći da je u potpunosti bez stresa, buka, promet itd., ali mislim da to znači da sam se vratila na isti nivo kao i svi ostali vozači na cesti."

Strah od napuštanja doma

Postoji fobija koja se povezuje sa iskustvima paničnih napada, a ona se zove agorafobija. Agorafobija je strah od otvorenog prostora ili biti na krucnim javnim mjestima, kao što su tržni centri. To je strah koji je povezan sa napuštanjem sigurne zone, kao što je dom.

Zbog osjećaja ranjivosti, ljudi koji imaju ovaj strah često imaju panične napade u ovim "otvorenim" situacijama. Tačno je ako kažemo da mnogi ljudi koji imaju stalne panične napade imaju i različite stepene agorafobije. Neki ljudi imaju dugotrajnu anksioznu podlogu da ako napuste dom da će doživjeti panični napad. Drugi su opet toliko onemogućeni ovim strahom da veoma teško mogu da napuste svoj dom, čak i na kratko vrijeme.

Razmišljanje koje leži iza agorafobije obično slijedi liniju da ako dožive panični napad, ko će im pomoći. Ranjivost raste iz osjećaja da ako žrtve agorafobije uhvati anksioznost, odjednom neće biti u stanju da vode računa o sebi i da će biti prepušteni milosti mjesta na kojem se nalaze i nepoznatih ljudi oko njih.

U svojoj ekstremnoj formi, agorafobija može dovesti do situacije da ljudi ne napuštaju svoj dom godinama. Molim vas da zapamtite da ovo nije beznadežna situacija i ja uvijek ističem činjenicu da nešto postaje beznadežno kada neka osoba doista vjeruje da je to tako. Tehnika One Move je oslobodila mnoge ljude ekstremnih oblika agorafobije i ponovo ih vratila u normalan i aktivan život.

Primarni problem koji se mora kod agorafobije riješiti je vjerovanje u sigurnu zonu. Da bismo razjasnili, kada pričam o "sigurnoj zoni" mislim na zonu u kojoj osoba vjeruje da neće ili će rijetko doživjeti panični napad. Pošto nađe komfor u toj zoni, osoba provodi sve više i više vremena tu. Sigurna zone od anksioznosti je mit koji održava um. Um je razvio naviku razmišljanja koja diktira da biti u sigurnoj zoni znači jedino mjesto gdje će se osoba osjećati sigurno.

Ako je agorafobija vaš problem, razmislite o razlozima zašto vaš um vjeruje da je određeno mjesto sigurno, a druga mjesta nisu sigurna. Razlozi se protežu od biti blizu telefona ili ljudi kojima vjerujete do poznatog fizičkog okruženja koje vas čini sigurnim.

Realnost anksioznosti je da nema takvih stvari kao što je sigurna zona. Ne postoji ništa opasno za život od paničnog napada i sjedenje kući je isto što i sjedenje pod zvijezdama na pustom ostrvu. Naravno, vaš um će vam odmah reći da je pusto ostrvo besmisleno mjesto za biti, jer nema bolnica, sredstava za smirenje, doktora, **SIGURNOSTI**.

Morate razmotriti vaša prethodna iskustva paničnih napada. Zar niste još uvijek tu, zdravi, nakon svih tih napada tokom kojih ste mislili da ćete umrijeti?

Možda ste imali situacija kada ste bili odveženi u bolnicu gdje su vam dali sredstva za smirenje, ali da li doista mislite da ne biste preživjeli bez tih lijekova za smirenje? Preživjeli biste. Da

ste doživjeli isti panični napad na pustom ostrvu, prošao bi, iako biste bili potpuno sami. Da, kada imate bolesti koje zahtijevaju medicinsku pažnju kao što su astma, dijabetes i druge, onda imati medicinsku pomoć blizu je veoma važno, ali nijedan doktor na svijetu ne bi rekao nekome ko pati od anksioznosti da postoje određene sigurne zone u kojima se možete kretati.

Kao što i sam znam kako zastrašujuće može biti kada se izađe iz sigurne zone, dok osjećaj straha raste, ne želim da zvučim surovo. Cilj ovog kursa nije kažnjavanje ljudi zbog njihovog ponašanja, već način zajedničkog gledanja ka rješenjima i gledanja kroz mitove koji stvaraju zatvorske zidove. Cilj je omogućiti vam da se vratite bogatijem i ljepšem životu. Također, shvatam da ljudi oko vas ne mogu razumjeti zašto put do prodavnice vam stvara toliku nelagodu. Morat ćete im oprostiti i pokušati da se ne uznemiravate radi nedostatka razumijevanja vašeg problema.

Ako osoba kao što je vaš partner ili član porodice nije nikada imala problema sa anksioznošću, ta osoba često teško može da razumije i suosjeća sa tim kroz šta vi prolazite. Siguran sam da ste mnogo puta bili izvučeni iz kuće, protivno vašoj volji, udarajući i vrišteći. Ovo može dovesti do tenzija i prepirki i uznemirujuće je, jer se možete osjećati kao da vas ne razumiju ljudi oko vas. Ljudi često jednostavno pokušavaju da urade ono što misle da je dobro za vas. Ako vidite da su dobronamjerni, onda ćete se moći bolje povezati sa njima i moći ćete spriječiti bilo koji budući konflikt sa njima.

Postoji jedna stvar sa kojom, nadam se da ćete se složiti sa mnom, a to je da jedina osoba koja vas može izvući iz agorafobičnog razmišljanja jeste vi sami. Sve su to vaše misli i samo vi možete započeti mijenjati taj obrazac. Nošenje sa dugotrajnom agorafobijom je spor proces, ali kada rezultati počnu dolaziti sve ide mnogo brže i brže, dok ne dođete do tačke gdje ćete teško moći vjerovati da je izlazak iz toga bio

tako težak zadatak.

Proučavanje slučaja agorafobije **Silvijin One Move**

"Moje korištenje tehnike One Move je veoma jednostavno. Ovu tehniku vidim kao izlaz iz ograničenog života u slobodan i život sa samopouzdanjem. Bila sam vezana za dom 5 godina. Mogla sam funkcionisati do određenog nivoa, jer sam imala muža i djecu da urade stvari za mene, ali iznutra sam doista umirala. Bila sam bijesna na sebe zato što nisam hrabra i osjećala sam se zarobljenom od strane fobije koja će trajati do kraja mog života. To je doista veoma depresivno kada ne vidiš izlaz.

"Moj problem je proizilazio iz opće anksioznosti koja je prerasla u strah da ne doživim panični napad napolju. Ovo je značilo biti ekstremno anksiozna ako sam bilo gdje izvan kuće. Čak i hodanje do kraja ceste je bilo problem.

"Nisam sigurna kako je ova fobija postala tako loša, ali jednostavno sam odlučila da moram prestati živjeti ovakvim načinom života. Moj brak je patio i nisam sigurna koliko bi potrajao da nisam odlučila poduzeti nešto u vezi sa agorafobijom. Trebala sam rješenje.

"Moj muž mi je pružao veliku podršku, ali znala sam da je tugovao za samouvjerenom ženom koju je oženio prije par godina. Kada se osvrnem na prošlost, vidim da sam živjela u praznoj ljusci života. Učinila sam sama sebe zatvorenicom, ne svoje kuće nego zatvorenicom svoga uma. Moje misli su bile čuvari zatvora i prijetile su mi da ako pokušam pobjeći snosit ću posljedice.

Ispalo je da je posljedica bježanja sloboda.

"Bijes je bio taj koji me je naveo da istražujem i da na kraju kupim knjigu Panic Away. Pročitala sam je i u početku nisam bila previše oduševljena. Tražila sam metodu koja neće uključivati nikakav posao i metodu koja će mi omogućiti da izbrišem sve uspomene na strahove koje sam imala – magična tableta. Nakon što sam pročitala knjigu par puta, ostavila sam je na stranu i nisam joj se vraćala sve dok nisam došla pameti.

"Prvi put kada sam odlučila da primijenim tehniku One Move je bilo kada sam pošla u kupovinu. Planirala sam da kupim zavjese i doista sam htjela da ih sama odaberem. Stigla sam u trgovački centar sa svojim mužem, prepadnuta, ali u isto vrijeme i uzbuđena, jer od danas je trebalo da bude drugačije. Osjetila sam to. Počela sam da pričam sa strahom, ne reagujući na njegov strašni glas, jednostavno posmatrajući ga i pričajući sa njim kao da je petogodišnjak.

"Kada je misao o prijetećem paničnom napadu narasla, uhvatila sam sebe da paničim. Htjela sam da kažem sebi: "Umrijet ću ako ne ne stignem kući". To je ta ista misao koja me je držala u zatvoru čitavo vrijeme. Koja besmislica. Trznula sam se i rekla: "NE, kreni paniko! Pokaži mi najbolje što znaš, ima da kupim zavjese."

"Ništa."

"Kreni više sa panikom, umiranjem i svim drugim. Nemam cijeli dan."

"Balon je pukao tada. Tada sam postala učiteljica koja čuva nemirnu djecu (svoje misli) pod kontrolom. To je bilo osnažujuće. Završila sam kupovinu bez problema, vratila se kući i proslavila sa svojim mužem uz čašu vina.

"Moj potpuni oporavak nije nastupio odmah. Trebalo mi je još nekoliko putovanja zajedno sa velikim smetnjama prije nego

sam ostvarila značajan napredak. Nedugo zatim, počela sam se buditi ujutro sa razmišljanjem gdje bih voljela danas da odem. Kasnije sam putovala od kuće sama.

"Nadam se da mogu inspirisati druge čitatelje, koji imaju sličnih problema, da je najvažnija stvar za zapamtiti je da postoji nada. Ne dozvolite da vas te misli satjeraju u ćošak vašeg uma, koji kaže da je ovo jedino mjesto na kojem možete biti sigurni. To nije tačno. To jednostavno nije tačno.

Strah od letenja

Let avionom je često anksiozno iskustvo za prosječnu osobu, tako da je razumljivo kakav izazov onda predstavlja za osobu sa velikom anksioznošću i čestim paničnim napadima.

Pokazat ću vam kako da primijenite One Move da bi pobijedili strah od letenja, da bi se mogli osjećati samouvjerenim i sigurnim u sebe dok budete letjeli na duge ili kratke relacije.

Većina ljudi koji pati od paničnih napada, općenito se ne boji mehaničkog kvara na avionu, već prije neuspjeha samim sobom, na primjer panika izvan kontrole dok letite. To je zato što osoba sa paničnim poremećajem osjeća kao da hoda okolo sa unutrašnjom bombom koja može eksplodirati svakog trenutka, šaljući ga u spiralu paničnih napada. Ako "unutrašnja bomba" eksplodira na sigurnom mjestu kao što je dom, mnogo je lakše izaći na kraj sa tim, jer to okruženje je sigurna zona za um te osobe. Biti 10.000 metara iznad zemlje stvara osjećaj nesigurnosti u takvom okruženju. Također, postoji često i element klaustrofobije koji se manifestira kod straha od letenja. Anksiozna osoba često osjeća potrebu za više otvorenog prostora ili negdje da se sakrije i da bude sama, udaljena od drugih ljudi.

Ako imate strah od letenja, kada budete rezervirali kartu vaš

početni stav je važan. Budite uzbuđeni, jer imate mogućnost da letite. Podsjetite sebe, da kada budete u avionu, imat ćete nove tehnike koje će vam pomoći da prevaziđete svoj strah i omogućit će vam da letite na duge relacije. Ne brinite, bit ćete potpuno sigurni u avionu.

Bezbržan let često započinje noć prije. Pokušajte se dobro naspavati prije odlaska. Tako ćete izbjeći umor koji može izazvati povećani stres. Na dan leta, organizirajte se što bolje možete, kako ne bi bilo nevolja oko dolaska na aerodrom, prolaska kroz carinu itd. Ovo možete postići ako ostavite dovoljno vremena za sve to. Nema smisla dodavati više stresa na već nervozan put, zbog toga što morate žuriti da stignete na aerodrom u zadnjoj minuti.

Dok se budete ukrcavali na avion, morate potvrditi činjenicu da vam anksioznost ne može nauditi. Kao što je uvijek i bilo u prošlosti, proći ćete kroz period anksioznosti neozlijeđeni i biti u avionu ne znači da ste u situaciji na koju se ove misli ne mogu primijeniti.

Ovo je vaš novi pristup letenju:

Ukrcajte se na avion ne sa nadom da ćete se osjećati opušteno i smireno, već sa nadom da ćete iskusiti anksioznost i strah.

Kao i uvijek, pravi trik da bi tehnika One Move bila najefektivnija je da se upustite u iskustvo u potpunosti. Ako imate misao da su svi osjećaji anksioznosti loši, onda će vas to još više preplašiti i učiniti vas manje pozitivnim kada je u pitanju letenje.

Ukrcajte se u avion, sjedite u svoje sjedište i ako nemate poznate osjećaje anksioznosti, pozovite ih. Ako su već tu, želite da izađu na vidjelo. Vi to možete, jer se ne krijete i ne bježite od njih. Vi ne sjedite u svom sjedištu i molite da se ne

pojave – prisjetite se kako ste reagovali prije kada bi se pojavili? Većinom biste počeli paničiti i onda pomislili o tome kako je avion zadnje mjesto na svijetu na kome biste poželjeli biti. Te misli bi narasle za kratko vrijeme dok ne bi sami sebe bezumno prepali i to bi se desilo prije nego se glavna vrata zatvore.

Ako ne osjećate ništa alarmantno, to je u redu. Odvratite svoju pažnju sa čitanjem knjige ili slušanjem muzike, ali da biste bili sigurni provjeravajte svoje osjećaje svako malo da vidite postoji li išta anksiozno u pozadini.

U nadi da ćete imati panični napad, pokušajte svojevolumno namamiti osjećaje anksioznosti. Zvuči kao posljednja stvar koju biste radili u avionu, ali zapamtite da se vi nikada ne povlačite pred potencijalnim dolaskom paničnog napada.

To je naš unutarnji glas, koji kada je pod stanjem pripravnosti uslijed potencijalnog paničnog napada, vrišti jednu od dvije stvari:

A) "Molim te Bože, ne sada, ne mogu se nositi sa tim ovdje. Crvena uzbuna!"

ili pozitivna, osnažujuća

B) "Tu si znači, očekivao sam te da se pojaviš. U redu, pokaži mi što imaš. Ja sam spreman, čekam te."

Ako osjetite početak paničnog napada, to je u redu. Ne želite da bježite od njega, u stvari, nadate se da će izroniti da biste se mogli suočiti sa njim.

Zbog toga što je cijela ova situacija strana za vas i bojite se lošeg ishoda, morate biti malo hrabri da biste svesrdno zahtijevali više neobičnih osjećaja i što više budete zahtijevali da imate napad tokom leta, više ćete se osnažiti i imati više

povjerenja u sebe. Nekada može pomoći da postanete emocionalni ili uzbuđeni kada prizivate strah da se otkrije, jer to pomaže otpuštanju i toku emocija.

Ako iskusite navalu adrenalina/straha, primijetit ćete da ima efekat valova. Prolazi kroz tijelo i ako obratite pažnju osjetit ćete da prođe brzo, dvadeset ili trideset sekundi. Nemate se čega plašiti ovdje. Nakon što prođe, samopouzdanje se vraća, dok ne naiđe sljedeći val i sljedeći, dok ne shvatite šablon. Ne reagovanjem, efekat na vas je ništa više nego tjelesni osjećaji minus panika. Ako letite sa drugim ljudima sa kojima niste bliski, ne govorite im kako ste anksiozni, jer vas to može učiniti da se osjećate još nelagodnije sa njima. Mogu se brinuti za vas i možete pogrešno shvatiti njihovu brigu kao dokaz da se doista trebate zabrinuti.

Recite sebi:

“Koristit ću svoje tehnike i onda kasnije ako se budem osjećao da im trebam reći, reći ću im. Ovog trenutka neću dijeliti svoje iskustvo ni s kim.”

Konačno, ako se osjećate veoma anksiozno na letu, reći ću vam još nekoliko korisnih stvari od kojih ćete se osjećati pouzdanije:

- Ako ne koristite nikakve tablete za smirenje, možete razmisliti da posjetite doktora i da mu objasnite situaciju. Iako ih nikada niste uzeli, mala propisana doza, na primjer Xanax-a, je korisna. U stvari, preporučujem vam da jednostavno imate tablete u koferu koji je sa vama. Na ovaj način uvjerite sebe da iako se budete osjećali veoma loše, uvijek ih možete popiti da se smirite. Sama pomisao da imate oslonac u ovakvim situacijama pomaže vam da smirite svoje anksiozne misli.
- Pijte mnogo vode i ponesite sa sobom flašu vode. Veoma je lako dehidrirati kada putujete na velike distance. Voda

Također pomaže da izjednačite vazdušni pritisak u ušima prilikom polijetanja i slijetanja.

- Ako mislite da će vam pomoći da ublažite teret leta, prije uzletanja recite stjuardesi da ste nervozan putnik. One imaju mnogo iskustva sa ovim strahom. To je dio njihovog posla da pružaju pomoć nervoznim putnicima. Nekima pomogne da kažu stjuardesi da su nervozni putnici, jer kasnije se osjećaju manje sami dok lete. Realnost je da vi niste sami. Vjerovatno ima mnogo nervoznih putnika na vašem letu.

Proučavanje slučaja

Stivenov strah od letenja

"Dok nisam doživio svoj prvi panični napad 1999. godine, letio sam avionom mnogo puta i nisam nikada imao strah od letenja. Nakon prvog paničnog napada, koji se slučajno desio dok sam bio na misi u crkvi, moj stav prema letenju se dramatično promijenio. Ne brinući se prije dok letim i preko Atlantskog okeana, sada zbog paničnog napada sam se brinuo ako sam bio udaljen od doma. Primijetio sam kako sam počeo bio stvarati opravdanja, samo da bih izbjegao letenje. Uvjeravao bih djevojku da su odmori kod kuće mnogo bolji i da nema razloga da se leti na neke strane destinacije.

"2001. godine promijenio sam posao i dio moje dužnosti je zahtijevao redovne letove. To je postalo veliki izvor stresa za mene. Jedva da bih i spavao noć prije leta i nakon što bih se natjerao da se ukrcam na avion, počeo bih piti alkohol da mi pomogne da opustim nerve. Stizao bih na odredišta blago pijan, umoran i sa nemogućnošću da odradim valjano radni dan. Nešto se moralo promijeniti.

"Čitao sam o Panic Away programu na forumima i odlučio sam da vidim da li će i meni pomoći sa mojim već hroničnim

strahom od letenja. Imao sam samo par dana prije sljedećeg leta i doista sam tražio umno čudo. Jutro kada sam trebao letjeti, stigao sam na aerodrom nervozan sa svojom malom torbom i novim vještinama za paniku u svojoj glavi. Na papiru, tehnika je imala smisla, ali nisam znao da li će tako biti i na letu u stvarnosti.

"Sjeo sam u svoje sjedište i osmatrao sam kako se osjećam. Da, bio sam uplašen. To je bilo u redu, jer mi je rečeno da očekujem to.

Avion je izašao na uzletišta i ja sam se, kao i obično, osjećao malo više anksiozno. Smiješna stvar je da sam doista znao kada će panika početi. Moje misli bi izgledale stisnuto. Moje oči bi počele bacati pogled po avionu i svaki mali pokret ili zvuk bi mi odvrtao pažnju. Imao sam malu bocu alkohola i nisam bio siguran da li da popijem sav alkohol u jednom gutljaju, kao i obično ili da probam novu tehniku.

"Mislim da sam bio tako uzbuđen, kao kada se vojnici pripremaju da izađu iz rovova i krenu u borbu. Sjećam se da sam zahtijevao (u svojim mislima) da anksioznost dođe i da uradi najgore što može. Ispravio sam se u sjedištu i čekao snažan napad. Odao sam se strahu na hrabar način. Imao sam nalet adrenalina, ali nije bio izvan kontrole. Zbog toga što sam ja bio taj koji je prizivao ovo iskustvo, osjećao sam kao da surfam valovima straha, a ne da me ti isti valovi guše. Nastavio sam to raditi još nekoliko minuta. Kao što sam i pročitao, strah se kretao u formi valova kroz moje tijelo. Nakon što se napad završio, osjećao sam se veselim. Osjećao sam se hrabro, dječije hrabro, što nisam osjetio godinama.

"Taj let i letovi koji su uslijedili bili su divni za planiranje. Nakon još nekoliko letova, počeo sam da se ne brinem mnogo o letu noć prije. Počeo sam vjerovati da se mogu nositi sa bilo kojom situacijom na koju naiđem. Ne mogu da kažem da sam u potpunosti opušten putnik, jer moram priznati da se i dalje

malo brinem dok se ukrcavam na avion ili ako naletimo na turbulenciju. Stvarna razlika za mene je ta da sam prešao prepreku koja je činila let strašnim iskustvom. Prepreka je bila strah od "gubljenja" dok sam u avionu. Sada shvatam da je prepreka bila iluzija. Dopustio sam svom umu da vjeruje da je "gubljenje" stvarna mogućnost i da će me ta misao dovesti do panike.

"Interesantno je da čim sam savladao strah od letenja, strah da ne doživim panični napad dok sam na zemlji je nestao. Vjerujem da se ovaj bonus desio zbog toga što je neki dio mene shvatio da ako mogu podnijeti panični napad dok letim, onda krcato kino ili put autom bi bio kao šetnja po parku."

Strah od govora u javnosti

Za mnoge ljude najveći strah nije strah od smrti, nego strah od govora u javnosti. Takvi ljudi bi prije ležali u sanduku, nego održali govor u slavu mrtvog. Javni govor za ljude sa paničnim poremećajem ili općom anksioznošću često postaje glavni izvor briga sedmicama, pa čak i mjesecima prije samog govora.

Ti govori ne moraju nužno biti tradicionalni "na podijumu" događaji, već mogu biti jednostavni kao što je kancelarijski sastanak gdje se očekuje od osobe da iznese svoje mišljenje. U ovom slučaju ljudi se boje da ne dožive panični napad dok budu pričali. Osoba se boji da bude nesposobna, usljed anksioznosti, da dovrši što je htjela reći. Osoba zamišlja da pobjegne i kako će onda morati izmišljati razna opravdanja zbog toga zašto je napustila kancelariju.

Ovo se razlikuje od većine ljude koji se boje govora u javnosti, zbog toga što se osjećaju neugodno kada su u centru pažnje svojih kolega. Nervoja je problem za takve ljude, ali oni ne poznaju opasnost kao što je panični napad, jer vjerovatno

nikada prije nisu iskusili jedan od njih.

Kako osoba koja ima anksioznost od govora u javnosti može prevazići to? Stadij jedan je prihvatanje da svi ti bizarni osjećaji neće nestati preko noći. U stvari, nećete se ni brinuti kako da ih se riješite za sljedeći govor. Kada dođu tokom govora/sastanka, pristupit ćete im na novi način.

Ono što trebamo uraditi je da vratimo vaše samopouzdanje na nivo na kojem je bilo prije nego su se ti osjećaji ikada i pojavili. Ovaj put ćete im pristupiti na novi, osnažujući način, što će vam omogućiti da ponovo osjetite samopouzdanje. Većina dobrih govornika se suočava sa anksioznošću prije govora, ali oni koriste tu nervozu da bi unaprijedili svoj govor. Pokazat ću vam kako da i to uradite.

Ovo je veoma važno. Prosječna zdrava osoba može iskusiti veliku anksioznost i veoma nelagodne osjećaje dok drži govor i nije u opasnosti da ikada izgubi kontrolu. Bez obzira kako velika anksioznost bila, uvijek ćete završiti svoj dio, čak iako se na početku budete osjećali veoma nelagodno da nastavite. Nećete postati nesposobni u bilo kojem slučaju. Stvarni napredak se dogodi kada u potpunosti vjerujete da niste u opasnosti i da će osjećaji proći. To je u biti ono što tehnika One Move i podstiče. Tražeći više, vi u stvari govorite: "Shvatam da ti (anksioznost) ne prijeteš mi."

Ono što panični napad zadržava da se vraća stalno je strah od straha – strah da će vas sljedeći napad doista nokautirati i osjećate se da ste sretni što ste prošli napad preživjeli neozlijeđeni. Vaše samopouzdanje je poljuljano prethodnim anksioznim epizodama, jer su bile strašne i rastrojile su vas. Kada u potpunosti shvatite da niste ni u kakvoj opasnosti, onda možete imati novi odgovor na anksioznost, dok bude rasla tokom govora.

Uvijek postoji prekretnica kada osoba prelazi iz stanja opće

anksioznosti u panični napad i to isto se dešava i dok govorite u javnosti kada razmišljate na ovakav način:

“Neću biti u stanju da podnesem ovo pred svim ovim ljudima.”

Taj djelić sekunde sumnjanja u sebe dovodi do navale adrenalina i ekstremna anksioznost dolazi u vidu valova. Kada osjetite početnu anksioznost i ako reagujete na to sa samopuzdanjem da to nije opasnost za vas, anksioznost će se povući brzo.

Koristeći ovaj novi pristup je vaš veoma moćan saveznik, jer znači da je u redu da budete uplašeni i da osjećate anksioznost dok držite govor. To je u redu. Osjetit ćete to i kretat ćete se sa tim kroz osjećaje sve do druge strane. Zbog toga što se on ili ona osjeća veoma anksiozno, često prije nego je govor i počeo, ta osoba može osjećati da je već otpisana i prije početka govora. Sada se možete opustiti kada dođete do te tačke. U potpunosti je prirodno da se osjećate anksioznost.

Uzmite za primjer najgore osjećaje koje ste ikada doživjeli u ovakvoj situaciji. Imat ćete početnu automatsku reakciju koja kaže:

“Opasnost, imat ću epizodu anksioznosti ovdje i doista ne mogu dopustiti da se to desi.”

U ovakvom trenutku većina ljudi reaguje na tu ideju i potvrđuje da je to istina, zbog svih tih neobičnih osjećaja koje doživljavaju. To je trenutak kada vas vaše razmišljanje može odvesti do niza misli koje kreiraju krug anksioznosti koji proizvodi negativan uticaj na vaše sveukupne vještine prezentacije. Dakle, tu početnu “O Bože, ne sada” misao pustite da prođe i odmah nastupite sa stavom:

“Tu si znači, pitao sam se kada ćeš doći. Očekivao sam da ćeš

se ukazati, ali ja nisam uopšte u opasnosti od bilo kojeg neobičnog osjećaja koji ti kreiraš. U potpunosti sam siguran ovdje.”

Umjesto da potiskujete emocionalnu energiju i uzbuđenje u vaš stomak, vi se krećete kroz to prema vani. Vaše tijelo je u neznatno uzburkanom stanju kao što i treba biti dok dajete govor, dakle oslobodite tu energiju kroz izražavanje samog sebe. Potisnite je kroz vašu prezentaciju ne u svoj stomak, nego je potisnite vani izražavanjem samog sebe mnogo snažnije. Na ovaj način vi anksioznost pretvarate u prednost korištenjem iste da biste iznijeli govor u određenom trenutku življe i energičnije.

Primijetit ćete da anksioznost opada kada se svjesno krećete naprijed sa njom. U pauzama govora zahtijevajte više anksioznosti. Želite više tih osjećaja, jer ste zainteresirani za njih i uopšte niste u opasnosti zbog njih.

Izgleda kao da ima mnogo stvari o kojima trebate razmišljati dok držite govor, ali to u stvari nije tako. Bit ćete iznenađeni koliko mnogo različitih i nepovezanih misli možete imati dok držite govor. Kod ovog pristupa se radi o prihvatanju novog stava samopouzdanja za ono što ste smatrali da je ozbiljna prijetnja do sada.

Ako je vaš strah od javnog govora uzrokovan osjećajem da ćete biti u klopci, onda bih vam preporučio mentalna opuštanja koja se mogu pripremiti prije govora. Na primjer, neki sastanci/govori dopuštaju vam da skrenete pažnju. To ne mora značiti da morate to koristiti, ali za neke ljude može biti korisno. To može biti na primjer nešto jednostavno kao predstavljanje drugih ljudi ili mogućnost postavljanja pitanja od strane ljudi. Shvatam da ovakvo odvratanje pažnje nije uvijek moguće i da zavisi od situacije, ali bilo šta što

vas čini da se osjećate manje zarobljenim ili da ste u klopci, vrijedi truda.

Proučavanje slučaja

Robertovo iskustvo javnog govora

„Ja sam direktor kompanije razvojnog softvera. Često me pozivaju na razne konferencije gdje trebam predstavljati svoje proizvode. To sam činio mnogo godina bez ikakvih problema dok nisam doživio panični napad. Moj prvi panični napad se dogodio tokom veoma stresne sedmice.“

„Spremao sam se da započnem govor kada sam osjetio da da mi srce počinje ubrzano kucati i počelo mi se mantati. Osjetio sam trnce kroz cijelu ruku. Bio sam uvjeren da ću doživjeti infarkt.“

„Ovaj incident me je mnogo prepao i kada su medicinski rezultati potvrdili da je sve u redu, teško sam povjerovao da se radi samo o anksioznosti. Znao sam šta je anksioznost, ali nikada prije je nisam doživio na ovaj način, nikada na ovako ekstreman način. Pošto sam imao mnogo ugovorenih prezentacija, to je postalo moj veliki problem, jer moja funkcija u kompaniji je zahtijevala to od mene.“

„Moja žena je istraživala i kupila je Panic Away program za mene. Bili smo na odmoru sedam dana, što mi je dalo vremena da shvatim o čemu se radi. Naveče bih pravio zabilješke iz knjige i tražio sam način na koji mogu primijeniti metodu da mi pomogne sa ovim strahom. Osjećaji koje sam imao su me veoma nervirali i nisam bio siguran da ću biti u stanju da ih prevaziđem bez lijekova.“

„Moj sljedeći govor nije prošao najbolje, jer sam znao da sam to radio mnogo bolje, ali velika razlika je bila ta što se nisam plašio osjećaja koji su me ranije dovodili do panike. Mislio

sam da trebam lijekove da bih utrnuo na osjećaje straha, ali ono što sam naučio iz knjige je da su osjećaji u redu."

„Ono što se promijenilo je bila moja reakcija na te alarmantne osjećaje. Ranije sam pretjerano reagovao na njih i govorio sam sebi da ću umrijeti. Sada sam im čak činio dobrodošlicu. Osmatrao sam ih i nisam ih označavao kao dobre ili loše osjećaje. Oni su bili samo to, osjećaji."

„Kako je vrijeme prolazilo, bio sam sve više i više lagodniji sa osjećajima koji su bili malo izvan kontrole prije samog govora. To je sve zahvaljujući mom novom pristupu koji sam naučio iz knjige. Tokom zadnjeg govora osjećao sam se opuštenije nego ikada prije. Hodao sam binom sa tim dubokim osjećajem samopouzdanja u stomaku. To je bio stav:

„Idemo ponovo. Previše sam iskusan da bih se prepao ovih strašnih misli i osjećaja. Obavit ću ono što treba da obavim ovdje i ako padnem mrtav na bini, pa šta, pao mrtav."

„Ovo je bilo buđenje koje sam stekao koristeći Panic Away program. Tehnika One Move mi je omogućila da se otvorim osjećajima: „Hajde, tražim još više. Kao stijena sam."

„Mislim da previše vremena trošimo reagujući na misli. Većina ljudi sa kojima radim su izvan ravnoteže zbog stresa. Tehnika One Move me je naučila kako da se nosim sa mislima koje uzrokuju panični napad. Ne reagovanjem na te osjećaje, ne borim se sa njima više i ne stvaram pritisak. Jednostavno sam tamo sa tim osjećajima i omogućujem im da teku efektivnije i brže se vraćam u stanje uravnoteženosti."

Poglavlje 5

Kada ste suočeni sa paničnim napadima, tehnika One Move je najmoćnije psihološko sredstvo koje možete koristiti. Primijenite je svaki put kada osjetite da ćete doživjeti panični napad i deaktivirat ćete paniku odmah.

Pričali smo o razvoju posebne strategije kretanja prema strahu da biste smanjili njegovu snagu i kontrolu. Jedino kada se borimo sa anksioznošću ili bježimo od nje, ona dobija zamah. Možemo biti žrtve straha jedino ako sami to dopustimo.

“Uradi stvari kojih se bojiš i smrt straha je izvjestan.” – Ralph Waldo Emerson

Sada se želim dotaknuti nuspojava paničnih napada. Većina ljudi koji imaju česte panične napade opisuju zadržavajuću anksioznost u pozadini koja ostaje i nakon završetka paničnog napada.

Panični napadi nisu spontana i nasumična iskustva. Njihovi korijeni su u temeljnoj anksioznosti koja služi kao hrana za panične napade. Neki ljudi tvrde da napadi dođu niotkuda, ali bližim istraživanjem, osoba obično ima povišen nivo anksioznosti prije nego otpočne panični napad. To je ta anksioznost u pozadini o kojoj ćemo govoriti u ovom poglavlju.

Ljudi opisuju opću anksioznost kao čvor u stomaku praćen ponavljajućim strašnim mislima. Ovo stanje se odnosi na Opći anksiozni poremećaj ili GAD (skraćeno na engleskom jeziku). Ova opća anksioznost je plodno tlo za buduće panične napade i važno je da se eliminiše, kako osobu ne bi ometali nelagodni osjećaji stresa, a sve u cilju nesmetanog izvršavanja dnevnih obaveza.

Ako kreiramo skalu anksioznosti od 1 do 10, panični napad bi označili sa 10, a blaženu relaksaciju sa 0.



U tipičnom danu, prosječna osoba u gradskom okruženju može imati stres/anksioznost između 4 i 5. Ljudi koji doživljavaju panične napade imaju na toj skali 9 ili 10 tokom paničnog napada i neko vrijeme se ne vraćaju u potpunosti u normalno stanje. Veliki procenat tih ljudi se i nakon prolaska paničnog napada ne vraća u normalno stanje.

Mnoge osobe koje imaju česte panične napade kažu da su u stanju konstantne anksioznosti, da su svaki dan između 6 i 7 na skali anksioznosti. Ujutro se bude sa anksioznošću i navečer odlaze u krevet sa istim osjećajem nelagode. Kao da je njihovo tijelo zapelo na postavci visoke anksioznosti. Ova konstantna anksioznost čini ih da se osjećaju nervozno, iritantno i fizički nezdravo. Tijelo postane napeto, a um opsjednut anksioznim osjećajima. Ova stalna napetost u umu i tijelu vodi do mučnih osjećaja kao što su:

- muka
- vrtoglavica
- iscrpljenost
- problemi sa vidom
- grčevi
- nametljive misli
- osjećaji nerealnosti i depresije

Ovo stanje se obično dijagnosticira kao Opći anksiozni poremećaj (GAD) i često se povezuje sa iskustvima paničnih napada.

Ako vam je dijagnosticiran Opći anksiozni poremećaj, ne uvjeravajte sebe da imate kliničku bolest. Nemate. **Ovaj poremećaj ne znači da imate fizičku ili mentalnu bolest.** Vaš mozak je u redu, vaše tijelo je u redu. Kada bih mogao, ispravio bih u knjigama psihologije termin "poremećaj". Ovaj termin obmanjuje. Priziva ideje haosa i totalnog sloma mentalne funkcije. To nije slučaj. GAD je bihevioralno stanje koje je navika i može se jednostavno promijeniti praćenjem serije koraka. Možete se vratiti mnogo opuštenijem životu, ako budete pratili korake i tehnike koje ću iznijeti ispod.

Tretiranje opće anksioznosti

Kada ljudi vježbaju tehniku One Move za eliminaciju paničnih napada, intenzivni strah koji okružuje anksioznost ruši se. Kada panični napadi postanu mnogo rjeđi, opća anksioznost ispari i stanje mira se vraća.

Ako nakon određenog vremena osjetite da se vaša opća anksioznost nije smanjila, onda možete početi primjenjivati sljedeće korake za tretiranje zadržavajuće anksioznosti. Može biti slučaj da niste nikada ni doživjeli panični napade, već da ste imali konstantan problem sa općom anksioznošću. Ako je to vaš slučaj, onda je ovo poglavlje od posebne važnosti za vas.

Iznijet ću 5 veoma moćnih oruđa koja će vam omogućiti da otklonite bilo koju osnovnu anksioznost iz vašeg života i koja će omogućiti vašem tijelu i umu da se vrati u stanje mira i ravnoteže. Ova oruđa možete koristiti odvojeno, ali za najveću korist od njih najbolje je da ih primijenite sve. To su:

- **Eliminiranje anksioznog razmišljanja/nametljivih misli**
- **Prehrana**
- **Vježbanje**
- **Odvraćanje pažnje**
- **Thought Field Therapy (TFT)**

Eliminiranje neželjenih misli

U skoro svim slučajevima opće anksioznosti, faktor koji pokreće osjećaje je anksiozno razmišljanje. Malo će uspjeha biti u eliminisanju korijena anksioznosti, ako se ne pozabavimo ovim anksioznim mislima. Ljudi koji doživljavaju anksioznost i panične napad često, moraju se nositi sa negativnim pratećim pojavama neželjenih anksioznih misli. Ove misli mogu biti na primjer, zabrinutost za zdravlje, zabrinutost za bližnje ili čak strahovi koji nemaju nikakvog racionalnog smisla uopšte, ali koji nastavljaju da se zadržavaju u umu. Nekada neželjene anksiozne misli dolaze iz prethodnih iskustava, a nekada su jednostavno bizarne, ostavljajući osobu zabrinutu zašto im se takve misli i javljaju. U svim ovim slučajevima osoba je uznemirena anksioznim mislima, jer one stvaraju stres i zabrinutost. Kroz nekoliko sljedećih stranica, vodit ću vas kroz jednostavni proces koji se sastoji od dva koraka i koji je djelomično povezan sa metodom One Move, ali koji je napravljen posebno za eliminiranje anksioznog razmišljanja.

Učinkovito eliminiranje anksioznog razmišljanja zahtijeva dva koraka. To su: Promjena ponašanja (Shift in Attitude) i Tehnika za vizualizaciju (Visualization Tool).



Promjena ponašanja

Anksiozne misli, same po sebi, ne stvaraju vam neprilike. Važno je kako vi reagujete na te misli. Reakcija koju imate na misao omogućuje da ta misao ima uticaj i moć nad vama. Da biste bolje shvatili kako neželjene misli dolaze, pomaže da vizuelno nacrtamo sliku kako se to događa. Ovo je fikcionalni primjer i pomoći će vam da bolje razumijete kako da se nosite sa problemom.

Zamislite sebe da stojite na ulici i svuda oko vas lijeno lebde misli. Neke od tih misli su vaše, druge misli su iz vanjskih izvora kojima imate pristup, kao na primjer novine, televizija, magazini itd. Primjećujete da kada usmjerite pažnju na neku misao, ona vam je bliže. Misli koje ignorirate nastavljaju da lebde. Kada se fokusirate i bliže istražite misao, primjećujete kako se veže na drugu sličnu misao i shvatit ćete kako se prebacujete sa jedne misli na sljedeću. Nekada su to praktične, svakodnevne misli kao na primjer računi, kućni poslovi itd., ili misli iz prošlosti ili maštarije.

U našem zamišljenom scenariju, vi neočekivano primijetite misao koja lebdi ispred vas i koja vas plaši. Ovu misao se zove "Strah X". X može biti panični napadi, bolest ili nešto bizarno. Primjećujete da je nemoguće da ne pogledate tu misao i kada joj poklonite svu svoju pažnju ona vam prilazi sve bliže i bliže. Kada istražite tu misao počinjete reagovati sa strahom, jer vam se ne sviđa ono što vidite. Vi dalje primjećujete kako ta

početna strašna misao je povezana sa još više brige "što ako" mislima, koje također istražujete do u detalje. Što više pokušavali da pobjegnute od te misli gurajući je od sebe, izgleda da vas sve više prati kao da se zaglavila na vama. Pokušavate da se fokusirate na prijatnije misli, ali shvatate da se stalno vraćate na tu strašnu misao.

Postoji izreka da se "misli lijepe kao ljepilo". Sam čin emocionalnog reagovanja na misao lijepi misao za vas i što više provodite vremena brinući se i opsjedajući se tom mišlju, vremenom ljepilo postaje sve čvršće. Misao i sve druge povezane misli su tu ujutro, kada se probudite i naveče, kada pokušavate da zaspete. Misao je zapela u vašoj psihi, jer vaša emocionalna reakcija na nju je zadržava. Misli su oblik energije bilo dobre ili loše. Kako mi ocijenimo te misli, to određuje koliki će uticaj imati na naše živote. Misli prvo trebaju biti hranjene pažnjom, ali ono što doista vole je snažna emocionalna reakcija da bi se zalijepile za vas!

Misli koje ostanu sa nama, prvo ih privlačimo pažnjom koju im poklanjamo i onda se pričvrste na jedno mjesto emocionalnom reakcijom na njih.

Ovo je veoma važna stvar. Misao može imati uticaj na vas, jedino ako vi to dozvolite. Naša emocionalna reakcija je izvor energije za misao. Ono što je zanimljivo je da za misao nije bitno da li je to pozitivna ili negativna emocionalna reakcija. Energija i pažnja je ono što misao privlači. Kada imate emocionalnu reakciju na misao, redovito ćete privlačiti tu misao, sve dok emocionalna reakcija ne izgubi energiju i iščezne.

Na primjer, ako vam neko koga poznajete dadne veoma pozitivan kompliment, možete se zateći da se nenamjerno vraćate toj misli svaki put kada imate slobodnog vremena. Vjerovatno će to popraviti vaš nivo samopouzdanja i raspoloženja tokom dana. Nažalost, mi se manje fokusiramo

na pozitivno, a više na negativno. Izgleda da veoma lako zaboravljamo te pozitivne komplimente i da nas češće privlači ono što nas može uznemiriti. Uzmimo obrnut primjer, ako vas neko uvrijedi, siguran sam da ćete pronaći emocionalnu reakciju na tu misao mnogo jaču i vjerovatno će trajati mnogo duže.

Dakle, osnovni obrazac razmišljanja je sljedeći:

Ako niste zauzeti nekom aktivnošću ili nekim zadatkom, vaš um će odlutati do misli na koje imate jaku emocionalnu reakciju. Općenito, pošto su to misli na koje vjerovatno najjače reagujete, ljutite i misli koje vas plaše, izgleda da isplivaju brzo.

Najbezuspješniji način eliminiranja neželjenih misli je da ih pokušavate potisnuti (ugušiti). Studije o potiskivanju misli (Wegner, Schneider, Carter i White, 1987) su dokazale da sam akt potiskivanja misli rezultira većom učestalošću pojavljivanja neželjenih misli. To se naziva "povratni efekt". Jednostavno rečeno, što više pokušavali da se riješite (potisnete) misao, neželjena misao će se više pojavljivati (vraćati).

Kako da se onda riješimo neželjenih misli?

Morate promijeniti ponašanje. Pod mijenjanjem ponašanja mislim promjena u načinu reagovanja na misli. Promjena u ponašanju će brzo razoružati emocionalnu reakciju koju imate na misli koje vas plaše. Kada znatno smanjite emocionalnu reakciju, neželjene anksiozne misli će se rasuti. U prošlosti ste vjerovatno pokušavali da se riješite misli na način da ih se oslobodite borbom.

Trik je u tome da ne pokušavate da ih se oslobodite, već da imate novu reakciju na njih kada prolaze vašim umom.

Nikada u potpunosti ne možemo kontrolirati ono što

prolazi našim umom, ali možemo kontrolirati kako reagujemo na to. To je ključna razlika između nekoga ko je u zamci strašnog razmišljanja u odnosu na nekoga ko nije.

Misli koje nas prestravljaju ne pokreće neka nepoznata sila. Mi ih osnažujemo i mi ih i odbacujemo. Kada imate nelagodnu misao, bolje da ne razmišljate, jer je obično vaša prva reakcija unutrašnja napetost i pomisao: "O ne, ne volim tu ideju. Ne želim tu misao sada." Sam akt pokušavanja da otjerate tu misao i nemir nakon toga što ne uspijete u tome, uzrokuje da misao zapne u vašoj psihi. To je kao kad govorite svom umu neprekidno: "Što god radio, ne razmišljaj o ružičastom slonu." Na taj način ne možete imati niti jednu misao koji nije povezana sa ružičastim slonom.

Sve dok se budete borili sa mišlju, vaš um, kao bezobrazno dijete će se vraćati na tu misao. Ne možemo reći da vaš um zlonamjerno radi protiv vas. Bolje je da um uporedimo sa radarom koji registrira naše misli koje imaju visok nivo emocionalne reakcije povezane sa tim mislima.

Da ne biste emocionalno reagovali morate naučiti onesposobiti "faktor straha" neke misli. Morate prihvatiti i biti lagodni sa bilo kojom misli koja uđe u vaš um. Ne sakrivajte se i ne potiskujte anksioznu misao.

Uzmimo primjer:

Recimo da imate strah "X" u vašem umu. Taj strah može biti praktično bilo što, što vaš um može smisliti. Znae da misli nisu realan strah i želite da vas ne uznemiravaju više.

Sljedeći put kada vam strašna misao dođe u um, ne potiskujte je. Ovo je veoma važno.

Recite sami sebi da je to u redu i da ta misao može nastaviti da se igra u vašem umu ako želi, ali da joj vi nećete pružati

mного pažnje i vi sigurno nećete reagovati na nju sa strahom. Duboko u srcu srcu znate da postoji mala mogućnost da se ta misao desi u stvarnosti. Duboko vjerujete u to i nećete dozvoliti da se emocionalno prevrćete čitav dan zbog jedne misli. Recite sami sebi:

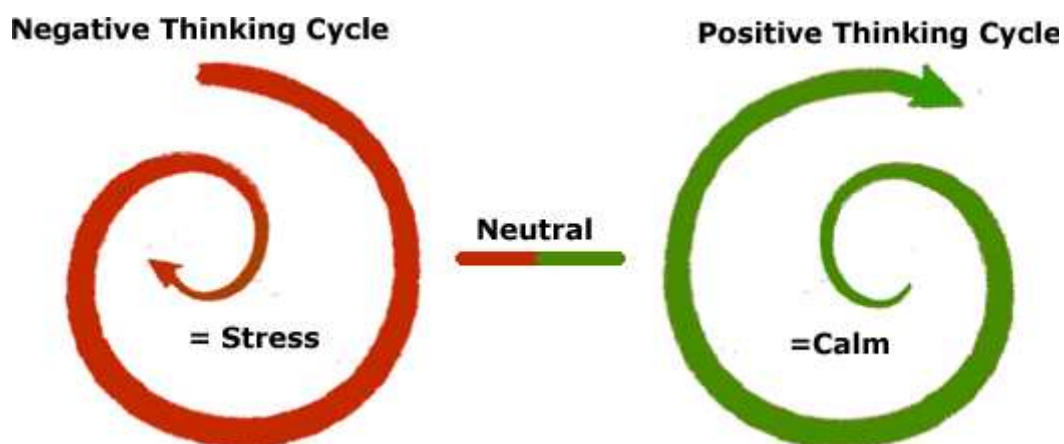
“Pa dobro, ta misao ili strah su mogući, ali veoma slabo mogući i neću se brinuti oko toga sada. Danas vjerujem da je sve u redu.”

Ono što je najvažnije je da vas ne uznemire misli i osjećaji dok budu rasli. Da biste izbjegli bilo kakvu plašljivu emocionalnu reakciju na strah ili misao, dajte strahu neki karakter iz crtanog filma. Zamislite na primjer da vam Patak Dača govori da će vam se nešto užasno desiti. Da li ste preplašeni? Dajte karakteru piskav glas i učinite totalno smiješnom tu scenu. Kako možete uzeti zaozbiljno anksioznog patka sa velikim nogama. Ova upotreba karaktera iz crtanih filmova će reprogramirati početnu emocionalnu reakciju koju biste imali na tu misao i eliminirat će vlast koju je misao imala nad vama. Vi na taj način umanjujete prijetnju te misli. Kada to uradite, prebacite svoju pažnju na ono što ste prije toga radili. Zapamtite, ne pokušavate da potisnete misao ili da je ugušite nekim vanjskim stimulansom.

Ovo zahtjeva vježbanje u početku, ali ono što će se desiti je da ćete vi sve manje i manje provjeravati sebe kako mislite/osjećate se tokom dana i kada ne budete imali snažnu emocionalnu reakciju na misao, vaš um neće privlačiti problematična misao. Drugim riječima, misao će se odlijepiti i nestat će, jer je emocionalna reakcija neutralizovana. U stvari, to je prvi korak udaljavanja od anksioznih misli – neutralnost. Vaša mentalna energija se vrti u negativnom smjeru dok ste zaokupljeni anksioznim mislima. Sada učite da zaustavite negativni smjer i da ga postavite u neutralni položaj.

Iz pozicije netralnosti, iskusit ćete mnogo veći osjećaj bistrine,

za razliku od konfuzije previše anksioznog uma. Općenito, misli nas vode u jedan ili drugi smjer – pozitivni smjer (mir, osjećaj kontrole i reda) ili negativni smjer (anksioznost, strah, poremećaj). Sljedeći korak je da prihvatimo opušteno i mirno stanje uma i usmjerimo energiju u pozitivni smjer razmišljanja.



Sada ću opisati tehniku koja će doista podići vaše samopouzdanje i osjećaj blagostanja, jer pokreće um i emocije u pozitivno stanje uma. Kada budete vježbali ovu tehniku, osjećat ćete lakoću i veći osjećaj perspektive na sve što vas muči. Stvarat ćete veću emocionalnu udaljenost između vas i anksioznosti, jer vaše misli će se kretati u smjeru suprotnom od anksioznosti.

- Zatvorite oči i usmjerite pažnju na područje srca. Zamislite osjećaj toplote kako proizlazi iz centra prsa.
- Fokusirajte se na nešto u vašem životu zašto imate istinski osjećaj zahvalnosti. To može biti jedna ili više stvari za koje ste doista zahvalni, jer ih imate u životu (na primjer porodica, zdravlje, prijatelji, posao, dom itd.)
- Nastavite se fokusirati na to nekoliko minuta, dok ne osjetite zahvalnost u srcu i primijetite pozitivnu promjenu emocionalnog stanja.

Praksa da budete zahvalni na onome što imate u životu je veoma stara tehnika za pozitivnu promjenu i učena je vijekovima kroz većinu svjetskih religija. Trenutno je veoma popularna u mnogim programima samo-pomoći. Hearth Math Institute (www.heartmath.com) je proveo veoma interesantna istraživanja na srcu kako je povezano sa mozgom preko centralnog nervnog sistema. Zaključeno je da fokusiranje na srce i stvaranje pozitivnih emocija šalje signale u mozak, što uzrokuje da moždani centri rade u većoj harmoniji. To pomaže snižavanju krvnog pritiska i smanjivanju napetosti i stresa.

Ova vježba kompletira prvi korak eliminiranja anksioznih misli, promjena u ponašanju. Morat ćete vježbati promjenu ponašanja svakodnevno, dok ne postane dio vas, dok ne postane vaša druga priroda.

Možda ste se nekada čudili kako su neki ljudi manje osjetljivi na brige i neželjene misli od drugih. Sada znate odgovor na to pitanje. Razlika je u tome što ljudi koji izgledaju bezbrižno ne reaguju snažnom emocijom na anksioznu misao. Ovi ljudi vide isti snop misli kao i anksiozna osoba, ali oni ne čine strašnu misao dijelom svojih života. Oni odbacuju misao ili je ismiju i imaju osjećaj povjerenja da će sve biti u redu. Takvi ljudi ne vide svrhu reagovanja sa strahom na misli i na taj način takva misao nema moć i vlast nad njima.

Možda ćete misliti da ste po prirodi anksiozna osoba i da ćete uvijek reagovati sa strahom na misli, jer ste to tako činili godinama. To nije slučaj. Neprekidno ili opsesivno anksiozno razmišljanje je bihevioralna navika i kao i svaka druga navika može se zaboraviti. Iznio sam vam već najbrži i najefektivniji način da to i učinite korištenjem jedinstvene metode promjene ponašanja. Možete otkačiti godine anksioznog razmišljanja i smanjiti nivo opće anksioznosti veoma brzo. Sve što vam treba je praksa.

Pomenuo sam na početku ove sekcije da za potpuno eliminisanje anksioznih misli, najefektivniji način je primjena dva koraka: promjena u ponašanju i oruđa za vizualizaciju. Sada ću vam objasniti drugi korak, tehnika za vizualizaciju.

Tehnika za vizualizaciju

Anksioznost uzrokuje neuravnoteženost u vašem životu, gdje svaka mentalna briga kreira veoma snažne osjećaje. Sva vaša pažnja je premještena sa centra tijela prema glavi. Škole za meditaciju često vole demonstrirati primjer ove teške neuravnoteženosti, pokazujući kako lako tijelo može izgubiti osjećaj centra.

Jedan od učenika je zamoljen da izađe ispred grupe i da stane raširenih noga. Učitelj ga je onda zamolio da se fokusira na lične brige. Kada se student fokusirao na svoje brige, učitelj se tiho privukao učeniku i rekao mu da će pokušati da ga gurne. Veoma lako ga je oborio. Isti učenik je zamoljen da zaboravi brige i da se fokusira na utemeljenu vizualizaciju. Učitelj je ponovo pokušao da obori studenta, ali naišao je na mnogo više otpora nego prije. Učenik je bio čvrsto utemeljen na svome mjestu. Cijelom razredu je pokazana ova demonstracija da bi se pokazalo kako je važno da se osjećate utemeljeno i centrirano u trenutku, a ne da ste neprestano zaokupljeni mentalnom aktivnošću. Kada ste stalno zaokupljeni mentalnim anksioznostima, osoba se može osjećati isključena od života dok prolazi kroz život na autopilotu.

Naučit ću vas jednu tehniku vizualizacije, koja se sastoji od tri dijela. Svrha ove vizualizacije je da vam omogući da se brzo riješite mentalnog stresa i napetosti.

Može se koristiti kada ste pod stresom i djelomično je korisna kada vam je um preplavljen strašnim mislima. Postoji mnogo takvih tehnika vizualizacije u raznim kursevima samopomoći,

ali ja sam kombinirao tri najefektivnije i adaptirao sam ih tako da rezultirajuća jedna tehnika može biti primjenjena svugdje.

Ovaj proces vizualizacije, kada se vježba svakodnevno, je veoma koristan za eliminisanje duboko ukorijenjenih mentalnih anksioznosti ili nametljivih misli. Da biste stekli maksimalnu korist, ova vježba se mora izvoditi duže od 10 minuta, jer svako kraće vrijeme neće donijeti primjetne rezultate. Ne postoji ispravan ili pogrešan način za izvođenje vizualizacije. Budite intuitivni i ne osjećajte se da niste u stanju da izvedete ovu vježbu ako mislite da niste veoma dobri u izvođenju mentalne vizualizacije. Sve dok je vaša pažnja usmjerena ka vježbi, imate koristi od nje. Najbolje je da vježbu radite na mirnom mjestu gdje nećete biti uznemirivani i kada je dovoljno izvježbate bit ćete u mogućnosti da dobijete iste pozitivne rezultati i na bučnijim mjestima, kao što je radno mjesto. Trebali biste osjetiti smirujuće dejstvo na vaš um zajedno sa osjećajima mentalnog oslobađanja i relaksacije.

OK, započnimo.

Bilo da stojite ili da sjedite, zatvorite oči i usmjerite pažnju na svoje disanje. Da biste bili svjesni svoga disanja, stavite jednu ruku na gornji dio prsa, a drugu ruku na stomak. Uzmite dah i dopustite da vaš stomak naraste kada udahnete i da se spusti polako kada izdahnete. Uzmite istu količinu zraka svaki put i pokušajte da održavate stalni ritam. Vaša ruka na psima bi se trebala malo ili nikako kretati. Ovo se zove dijafragmatično disanje.

Kada se budete osjećali ugodno sa ovom tehnikom, pokušajte da usporite disanje uvođenjem kratke pauze između udisaja i izdisaja. Na početku ćete možda osjetiti da ne dobivate dovoljno zraka, ali sa redovnom praksom ovo sporije disanje će vam biti ugodno.

Često je korisno da brojite do 3 kada udišete zrak, pauzu onda napravite, i ponovo brojite do 3 kada izdišete (ili da brojite do 2 ili do 4 – što vam više odgovara). Također, ovo će vam pomoći da se fokusirate na disanje, ne dozvoljavajući drugim mislima da vam dolaze u um. Ako ste svjesni da vam druge misli dolaze u um, jednostavno ih pustite i vratite svoju pažnju na brojanje i disanje. Nastavite to raditi par minuta. (Ako vježbatu ovu tehniku ojačat ćete mišić dijafragme i početak će da radi normalno – stvarajući vam osjećaj relaksacije stalno.)

Sada usmjerite pažnju na vaša stopala. Pokušajte da doista osjetite svoja stopala. Pokušajte osjetiti svaki prst na nogama. Zamislite da pođe polako rasti korijenje iz vaših stopala u zemlju. Korijenje raste mnogo brže i dostiže veliku dubinu u zemlji. Sada ste prišvršćeni čvrsto na zemlji i osjećate se stabilno, kao veliki hrast. Ostanite sa ovim osjećajem da ste pričvršćeni sigurno, par trenutaka.

Kada ste kreirali snažan osjećaj ili utisak da ste pričvršćeni za zemlju kao drvo, onda vizualizirajte oblak blistave svjetlosti koji se formira daleko iznad vas. Grom svjetlosti iz svijetlog oblaka vas pogađa u glavu i stvara blistavu bijelu svjetlost koja se spušta iz glave kroz cijelo tijelo, noge i izlazi kroz nožne prste. Dok ta svjetlost bude prolazila kroz vas, osjetite kako čisti vaše mentalno stanje, osvjetljava vaš um i čisti sve smeće o kojem ste mogli razmišljati. Ponovite ovu sliku 4 ili 5 puta, dok ne imadnete osjećaj čistoće i oslobođenja.

Na kraju, zamislite sebe da stojite iznad velikog, svijetlećeg vodopada. Voda je blistava i žubori vitalnošću i životom. Dok stojite ispod vodopada, osjetite kako voda pokriva svaki centimeter vašeg tijela, umirujući i ulijevajući u vas osjećaj dubokog mira. Pokušajte okusiti vodu. Otvorite usta i napite se vode osvježavajući vas. Slušajte kako voda udara u zemlju oko vas. Voda je život i sapire stres i brigu iz vašeg uma i tijela.

Nakon par momenata otvorite oči.

Pokušajte koristiti sva vaša čula kada budete izvodili vizualizaciju. Da biste slike u vašem umu učinili što stvarnijim, koristite čulo dodira, okusa i sluha. Osjetite kako voda curi niz vaše tijelo, slušajte zvuk koji stvara kada vas zapljuskuje.

Što stvarniji zamišljeni scenario, više koristi ćete imati. Mnogi ljudi tvrde kako svakodnevno korištenje ove jednostavne tehnike za njih ima veoma koristan i umirujući efekat. Um je sličan mišiću, da bi se opustio, mora redovito otpuštati ono što drži. Vizualiziranjem različitih situacija, omogućavate umu da se oslobađa. To je isto kao slanje poruke vašem mozgu da kada zatvorite oči i započnete ovu vježbu da je to vrijeme da otpustite sve što mentalno držite. Da biste istrenirali um kako da otpusti stres, veoma je važno da primjenjujete ovu tehniku svakodnevno. Vježbajući, možete naučiti otpustiti sav stres za par minuta vježbe. Preporučujem vam da vježbate ovu tehniku kada krenete na spavanje, jer će vam omogućiti da čvrsto spavate. Mnogi ljudi prije spavanja ne rade vizualizaciju u spavaćoj sobi, nego u nekoj drugoj sobi. Na taj način, kada uđu u spavaću sobu i zatvore vrata ostavljaju sav mentalni stres iza sebe.

Vizualizacija kao tehnika za nošenje sa mentalnim stresom je veoma korisna. Ako je izvodite kako treba, možete doseći dubok osjećaj unutrašnjeg mira. Iz iskustva znam da vizualizacija nije dovoljna da okonča panični napad (za to koristite tehniku One Move), ali je veoma snažna tehnika za podršku u oslobađanju osjećaja opće anksioznosti.

Na ovaj način smo zaključili pristup, koji se sastoji od 2 koraka, za eliminisanje anksioznih misli. Sa praksom, imat ćete dane u kojima anksiozne misli neće upadati u vaš život i još važnije, to smanjuje nivo vaše opće anksioznosti. Sada prelazimo na sljedeće veoma važno oruđe, a to je prehrana.

Prehrana

Voda

Ne postoji brži način da smanjite opću anksioznost nego dobrim navikama jela i pića. Jedan od najjednostavnijih za primijeniti i najefektivnijih dodataka vašoj prehrani je **voda**. Voda je sjajna za gašenje žeđi, ali mnogo značajnije i za anksioznost.

Gotovo sve tjelesne funkcije se prate efikasnošću protoka vode kroz tjelesni sistem. Voda prenosi hormone, hemijske poruke i hranjive sastojke do vitalnih organa tijela. Kada ne održavamo tijelo dovoljno hidratiziranim, ona mogu djelovati na razne načine. Jedan od njih je i anksioznost za koju nikada ne bismo pomislili da je povezana sa slabim unošenjem vode u organizam.

Evo nekoliko zanimljivih informacija o vodi:

1. 75% Amerikanaca su hronično dehidrirani.
2. Kod 37% Amerikanaca mehanizam za žeđ je tako slab da se često pogrešno shvata kao glad.
3. Čak i BLAGA dehidracija će usporiti metabolizam za 3%.
4. Jedna čaša vode će utoliti ponoćnu glad za skoro 100%, prema jednom istraživanju.
5. Nedostatak vode je uzročnik broj jedan dnevnog umora.

Redovno pijenje vode je vitalni sastojak vaše dijete. Kada smo dehidrirani, naše ćelije mogu to osjetiti na molekularnom nivou i prenijeti to u našu podsvijest kao osnovnu blagu anksioznost. Svaki dan je potrebno unijeti u organizam 8 čaša vode, da bi nadoknadili deficit tečnosti.

Da li ste osjetili efekte dehidracije na vaše emocije ikada prije? Ako ste ikada osjetili ozbiljan mamurluk, onda razumijete osjećaj dehidracije veoma dobro. Mamurluk je rezultat dehidracije i neuravnoteženosti elektrolita. Siguran

sam da je mnogima od vas poznata tendencija da imate ono što je postalo poznato kao "strah od mamurluka". To je povećan osjećaj anksioznosti i razdražljivosti koja je rezultat dehidracije uzrokovane mamurlukom. Najsigurniji način, za nekoga ko pati od anksioznosti, da doživi panični napad je da popije pretjerane količine alkohola i da sačeka mamurluk sljedeći dan.

Veoma je važno da budete svjesni da je dehidratacija faktor koji doprinosi anksioznosti. Dobra vijest je da je veoma lako izlječiva redovnim uzimanjem tečnosti. Lično sam shvatio da redovno unošenje vode suzbija blage osjećaje anksioznosti, ali i da je nevjerovatno korisno za izgradnju izdržljivosti i izbjegavanje umora.

Hrana

U prosjeku, većina ljudi ima veoma kiselu ishranu, što rezultira ne samo sniženom otpornošću na stres, već i brojnim ozbiljnim zdravstvenim problemima. Vaša ishrana je nešto što možete odmah izmijeniti i staviti pod svoju kontrolu. Sa tim ne samo da ćete popraviti ukupno blagostanje, već ćete i izgraditi mentalni stav koji kaže: "Ja kontroliram svoje tijelo."

Ako je naša unutrašnjost veoma **kisela**, to može preuveličati anksioznost koju doživljavamo. Tijelo je mnogo zdravije kada postoji unutaranja ravnoteža. Ono što je potrebno je da se uspostavi unutaranja tjelesna pH ravnoteža. Eliminacija velike anksioznosti nije jednostavna ukoliko ne uspostavite alkalnu (baznu) ravnotežu u hrani koju jedete. Ako je vaša hrana veoma kisela ili ako previše jedete, vaše tijelo ne može funkcionirati najbolje. Imat će problema sa eliminisanjem toksina i imat će manju otpornost na stres, ostavljajući vas ranjivima i uzdrmanima kada anksioznost napadne.

Hrana kao što je so, šećer i prečišćeni ili prerađeni proizvodi smanjuju vašu tjelesnu otpornost, dok je voće i povrće

povećava. Kada kontrolirate vaše tjelesne potrebe, osnažujete sebe i postepeno izgrađujete tijelo koje se ne osjeća ugroženo pred napadom velike anksioznosti. Proteini, orašasti proizvodi, žitarice, mliječni proizvodi (osim jogurta) zajedno sa alkoholom, šećerom i soli su **kisela hrana**.

Voće, povrće i sokovi od istih su **alkalna (bazna) hrana**.

Za optimalnu ravnotežu, trebate 80% alkalnu dijetu. To znači da se koncentrišete na voće i neobrađeno povrće uz korištenje proteina u malim količinama kada vam treba energije. Osoba sa pravilnom ishranom treba samo 50 g proteina na dan. To znači 200 g životinjskih proteina (ili vegetarijanski ekvivalent) ili 1020 g jogurta. Ostatak vaše prehrane treba biti alkalni (ako imate veoma naporno ili fizičko zanimanje, možda će vam trebati više od 50 g proteina na dan).

Ispod se nalazi opsežna lista alkalne hrane, koja će vam pomoći da postignete veću ravnotežu u vašoj prehrani.

Paškanat, Repa, Karfiol
Gljive, Mahune, Grašak
Bijeli krompir, Paradajz
Dinja, Mandarina, Jagode
Ananas, Naranče, Grožđe
Kajsija, Kupine, Breskve
Maline, Kruške, Jabuke
Grah suhi, Sušene smokve, Sušene datule (hurme)
Banane, Suho grožđe, Avokado
Suhe šljive, Slatki krompir, Lubenica
Bademi, Proso, Melasa,
Celer, Listovi blitve, Kiseli kupus
Zelena salata, Krastavci, Rotkvica
Kupus, Brokuli, Cvekla
Prokule, Mrkva, Zelena soja
Sirovi špinat

Minerali

Zalihe minerala u tijelu imaju zaštitnu ulogu od kiselosti i alkaliraju kiselost. Nizak nivo ili deficit minerala može voditi do kiselosti tjelesne pH vrijednosti. Zaštitna uloga mineralnih zaliha je u tome što drži zdravu pH vrijednost za tijelo, a to je blago alkalna pH vrijednost. Ostaci kiselina i minerala izbacuju se iz tijela urinarnim traktom. Tokom vremena dolazi do trošenja mineralnih zaliha, ukoliko se ne nadoknađuju. To je razlog da osiguramo u našoj ishrani adekvatni unos minerala. Ukoliko ne unosimo dovoljno minerala kroz voće i povrće, onda bi trebali koristiti minerale u obliku tableta.

Hranjivi sastojci koji najviše pomažu tijelu da se nosi sa stresom uključuju

B-kompleks, raw adrenal concentrate, desiccated liver, ulje lanenog sjemena (flax seed oil) i koloidni minerali.

Balansirani B-complex vitaminski dodatak je najbitniji za normalnu hipofiznu i nadbubrežnu funkciju. Bez b-kompleksa ove žlijezde neće proizvoditi adekvatan nivo hormona.

Minerali su veoma bitni za normalne tjelesne funkcije uključujući funkciju autonomnog nervnog sistema. Dobar primjer njihove važnosti je demonstriran ulogom minerala magnezija. Magnezijum je instrument u preko 270 biohemijskih reakcija u tijelu. Također, pomaže u regulaciji pH vrijednosti. Natrij i kalij su esencijalni u funkcioniranju nervnog sistema. Bez njih, naš nervni sistem ne bi mogao funkcionisati i umro bi. Ovi minerali se nalaze u povrću koje jedemo. Nivo minerala u povrću je smanjen usljed dugogodišnje istrošenosti tla. Stoga je možda dobro uzimati dodatne minerale u obliku tableta. Istina je da je veoma teško održavati pribranost i pouzdanje u svoje mogućnosti da ćete izdržati sve situacije u koje vas život dovede, ako je vaše tijelo pothranjeno ili mu nedostaju vitalni prehrambeni proizvodi. Pobrinite se za svoje tjelesne potrebe i osnažit ćete sposobnosti vašeg tijela da izdrži ne samo panične napade,

već i sve forme dnevnog stresa.

Uvjeren sam da će se kroz sljedećih 5 ili 10 godina uspostaviti definitivna veza između ishrane i povećanog broja slučajeva anksioznosti i paničnih napada. Postoje veoma interesantna istraživanja provedena 2004. godine prema kojima postoji veza između dramatičnog poboljšanja šizofrenije korištenjem dijete bez glutena. Iako šizofrenija nema nikakve veze sa anksioznošću ili paničnim napadima, to je primjer kako nauka uspostavlja vezu između prehrambenih proizvoda i našeg mentalnog zdravlja.

Vježbanje (trening)

Vježbanje je sjajna i svestrana praksa za sticanje prevlasti nad stresom i anksioznošću. Pored svih dokazanih koristi od redovnog vježbanja, također mnogo pomaže u povećavanju pouzdanja i vjere u mogućnosti vlastitog tijela.

Tokom paničnog napada, mnogi simptomi su slični kao i kod dobrog vježbanja:

- Ubrzani rad srca
- Znojenje
- Uvećane tjelesne senzacije
- Brzo disanje

Jedna od najvećih prednosti zdravog kardiovaskularnog treninga je u tome da vas uči da se osjećate ugodno u svom tijelu u stanju povećanog napora. Snažan trening nam dopušta da sigurno naprežemo naša tijela do povećanog stanja aktivnosti, koje je slično načinu na koje tijelo reaguje tokom paničnog napada. Vježbanje pomjera granice do prihvatljivog napora i trenira nas da se osjećamo ugodnije sa fizičkim senzacijama kao što su teško disanje i ubrzan rad srca. Na taj način izgrađujemo novo pouzdanje u naše tjelesne sposobnosti da možemo izdržati velike napore. Ako redovno

dajete šansu tijelu da se vraća iz stanja napora u stanje opuštenosti, nećete osjećati opasnost ako se ubrza rad srca tokom paničnog napada. Imat ćete iskustvo i pouzdanje da kažete sebi da je vaše tijelo u stanju da podnese takvo stanje, kao što je to učinilo i mnogo puta prije. Bit ćete svjesni da će u kratkom periodu vaše tijelo se vratiti u opušteno stanje.

Za mnoge, složeni faktor straha od paničnog napada dolazi od anksioznosti o neobičnim tjelesnim reakcijama. Vježbanje je zdravi, samonametnuti stres na tijelo. Pomaže nam da se oslobodimo unutarnjih zatvorenih tenzija i može biti koristan otvor za bilo koju emociju koje se treba osloboditi.

Za pravilan trening koji će nam pomoći da izgradimo to urođeno pouzdanje u fizičke sposobnosti vlastitog tijela, potrebno je minimalno 20 do 30 minuta kardiovaskularnog treninga. Vježbanje može biti brzo hodanje, trčanje, plivanje, bilo kakav posao od kojeg ćete se dobro oznojiti. Kada započnete svoj trening program, najbolje je da idete polako i da postavite umjerene ciljeve. Izaberite aktivnost koja vam je ugodna i u kojoj ćete uživati, da bi je se držali.

Izložite tijelo povećanom naporu, gdje će vam srce kucati mnogo brže i gdje ćete teško disati. Najbolja vježba je ona koju ćete raditi maksimalno par minura, onda da usporite, smirite se i onda ponovo da je počete raditi. To pomaže da pokrećete tijelo uvijek naprijed, nikada da stagnira. Kada postignete određenu formu, vaše ukupno pouzdanje će porasti. Siguran sam da ste već do sada iskusili prirodni podstrek koji vježbanje daje. Vježbanje šalje jasnu poruku vašem tijelu da ubrzan rad srca, teško disanje je u potpunosti prirodno i normalno.

Nedavna istraživanja dokazuju da vježbanje štiti mozak od stresa. Preliminarni dokaz sugestira da fizički aktivni ljudi imaju niži nivo anksioznosti i depresije od ljudi koji mnogo sjede. Istraživači sada traže moguće veze između vježbanja i

hemikalija u mozgu koje su povezane sa stresom, anksioznošću i depresijom. Istraživanje koje je sproveo Mark Sothmann, profesor Medicinskog fakulteta na Univerzitetu u Indiani, nagoviještava da biološki, vježbanje izgleda daje tijelu šansu da vježba kako da se nosi sa stresom. Primorava tjelesne fiziološke sisteme, od kojih su svi uključeni u reakciju na stres, da komuniciraju mnogo bliže nego obično: kardiovaskularni sistem komunicira sa bubrežnim sistemom, koji onda komunicira sa mišićnim sistemom.

Svi su kontrolirani centralnim i simpatetičkim nervnim sistemom, koji također moraju komunicirati jedan sa drugim. Ovaj trening tjelesnog komunikacijskog sistema može biti prava vrijednost vježbanja.

Nema sumnje u to da za početak i stalno vježbanje propisanog režima treba odanosti. Ako mislite da nemate dovoljno vremena za vježbanje, propuštate veoma važan korak. Vježbanje će vam donijeti ogromnu pozitivnu korist za mentalno, emocionalno i fizičko zdravlje. Nivo energije će vam porasti, otpornost na stres, smanjit će vam se opći osjećaj anksioznosti o kojem smo govorili prije. Vaš opći pogled na život će se poboljšati, jer pouzdanje u tjelesne sposobnosti će vam narasti. Konačno, budite ljubazni sa sobom, ne grdite sebe ako ste izvan forme, jer ne možete trčati dovoljno. Polako krenite u početku i budite uporni. Ako ste u mogućnosti da ugradite redovnu vježbu u svoj život, koristi će biti velike.

(Postoje mnoge knjige u lokalnim knjižarama i na internetu kada je u pitanju pravilan trening. Ako imate zdravstvenih problema konsultirajte se sa doktorom da li smijete vježbati.)

Odvraćanje pažnje (distrakcija)

Da biste se udaljili od opće anksioznosti, morate se baviti nekom aktivnošću, da biste odvratili svoju pažnju od anksioznosti. To može biti teško u početku, pogotovo ako morate obaviti neke dnevne poslove kao što je pranje suđa ili kupovina namirnica, koji vas neće mnogo angažovati. Ono što je potrebno je da se redovno upuštate u neku aktivnost koja će vas stimulirati i zaokupljati svu vašu pažnju. Nešto u što ćete se u potpunosti zadubiti. Što je aktivnost više fizička, to bolje.

Neke od tih aktivnosti mogu biti: rad u vrtu, sviranje unstrumenta, bilo koji sport ili jednostavno dobar razgovor sa prijateljem ili prijateljicom. Stvar je u tome da nađete nešto što ćete moći ponavljati svakodnevno i što će vam skrenuti pažnju sa mentalnih misli na život.

Ono što vam skreće pažnju je veoma značajna stvar za odvrćanje brige od neugodnih anksioznih misli koje se zadržavaju u vašem tijelu. Što se više uključite u neke od svojih aktivnosti, više se uključujete u život i manje ćete stagnirati i osjećati se anksiozno. Jedna od najboljih aktivnosti koju vam mogu preporučiti za svakoga ko je nesiguran pri izboru svoje aktivnosti je da volontirate u lokalnim volontarišćkim akcijama. To može biti bilo šta, od pravljenja hrane za beskućnike do akcija za očuvanja prirode. Ako možete odvojiti 1 ili 2 sata sedmično za ovakve akcije, ne samo da će vaše samopouzdanje porasti, nego ćete se osloboditi i svih osjećaja izolacije i usamljenosti koji često idu sa anksioznošću i panićnim napadima. Jedna stvar u koju možete biti sigurni je da postoji neka organizacija u vašoj blizini kojoj trebaju volonteri kao što ste vi da im pomognu u njihovom radu.

Umjetnost distrakcije (odvrćanja pažnje) je uvijek bila korištena da pomogne ljudima da se refokusiraju i izbjegnu

koncentriranje na fizičke ili emocionalne probleme kroz koje osoba prolazi. Zubari i doktori često koriste tehnike za distrakciju, da bi pacijentima odvratili pažnju od fizičke nelagode kroz koju prolaze, dajući im nešto na što će se fokusirati. Razlog korištenja distrakcije za ljude koji žele biti slobodni od anksioznosti je da imaju nova iskustva, koja ih ne podsjećaju na anksiozni poremećaj koji ih je zadesio.

Ako zamislite da sve strašne i anksiozne misli, koje prolaze vašim umom, su kao film koji se pušta na projektoru (vaš um) i u život, koncentriranje na neku aktivnost odmah siječe film i direktno vas postavlja ovdje i sada. Kada živite u trenutku, ne postoji mjesto za bilo koji anksiozni poremećaj. To donosi vašem umu i tijelu prijeko potrebno vrijeme za relaksaciju, da istjerate prekomjerne kemikalije u vašem sistemu, koje mogu voditi do osjećaja anksiozne nelagode.

“Thought Field” terapija (TFT)

Posljednje oruđe za eliminaciju osjećaja anksioznosti iz tijela je revolucionarna prirodna terapija o kojoj sam primio mnogo uzbudljivih dopisa, a to je Thought Field terapija (TFT).

Desetine hiljada ljudi koriste ovu tehniku za tretiranje psiholoških problema kao što su anksioznost, fobije i negativne emocije općenito. TFT se pokazala kao veoma moćno oruđe u pomaganju ljudima da prevaziđu svoje strahove. Dodajem je ovdje kao dodatno oruđe da bi vam pomogla da u potpunosti eliminirate anksioznu pozadinu o kojoj smo govorili ranije. Ono što je sjajno kod ove tehnike je da je u potpunosti sigurna i možete je primijeniti u vašoj situaciji za efikasne rezultate u roku od par minuta.

Thought Field terapija se razlikuje od bilo kojeg drugog psihološkog tretmana koji ste ikada koristili ili za koji ste čuli. Radi se o sistemu koji pristupa i rješava bit i korijen uzročnik

problema, bilo da se radi o paničnim napadima, traumama, fobijama, žalosti i slično, jednostavnim tapkanjem (laganim udaranjem) određenih tački na tijelu. Da biste u potpunosti shvatili pristup Thought Field terapije, potreban je kratak uvod u akupunkturu, jer tu leže temelji ove terapije.

Akupunktura tapka energetske sistem tijela. Ovaj drevni sistem liječenja, koji je nastao u Kini, bazira se na premisi da stimuliranje protoka energije aktivira tjelesnu mrežu samoliječenja. Radi se o energiji tijela na koju se primjenjuje TFT. TFT je proces u kojem se tapkaju određene tačke na tijelu, gdje bi se inače ubadale igle, da bi se stimulisala energija ili Qi i da bi se otklonile blokade energetskih puteva.

Thought Field terapeuti opisuju emocije kao sabijene informacije u formi energije. Tretman se bazira na djelovanju na tjelesno bioenergetsko polje tapkanjem prstima na određene tačke na tijelu, koje su locirane duž energetskih meridijana. Vjeruje se da kontraproduktivna ili "negativna" emocija se blokira ili stagnira u energetskom polju i to rezultira razvojem anksioznosti, iracionalnih strahova itd. Ove "negativne" emocije se onda eliminiraju serijom tapkanja na određene tačke.

Moram priznati da sam bio skeptičan u pogledu ove terapije, kada su mi je prvi put predstavili, ali rezultati kod ljudi koji su je koristili su ohrabrujući. Ispod sam iznio specifičnu Thought Field terapiju za anksioznost i panične napade. Prvo se osoba ohrabruje da razmišlja o problemu, anksioznosti ili paničnim napadima i onda kvantificiraju intenzitet emocionalne uznemirenosti koju osjećaju, na skali od 1 do 10. Nakon toga slijedi serija vježbi tapkanja na specifične dijelove tijela u određenim sekvencama. Kada odradite te vježbe, slijedi eliminacija debalansa u energetskom sistemu tijela i proces eliminacije negativnih emocija i simptoma psihološkog stresa.

Da li može pomoći i vama? Najjednostavniji način da to

saznate je da probate vježbu. Veoma interesantna stvar o ovoj tehnici je da su rezultati skoro pa trenutni. Pošto ništa drugo nije potrebno nego tapkanje po tijelu, veoma je jednostavna i neškodljiva terapija za primjenu. Imao sam veoma pozitivne rezultate primjenom ove tehnike, naročito u njenoj mogućnosti da u potpunosti eliminiše osjećaj čvora u stomaku, koji veoma često prati veliku anksioznost.

Ono što slijedi je sekvenca vježbi tapkanja koje se koriste u tretiranju anksioznosti i paničnih napada. (Postoje različite sekvence za široki spektar negativnih emocija i fobija).

Korak 1

Namjerno razmišljajte o anksioznosti i bilo kojem paničnom napadu koji ste doživjeli. Pokušajte osjetiti stres koji vam ta situacija stvara. Ocijenite stres koji osjećate na skali od 1 do 10. Na toj skali 1 znači da nema nikakvog stresa, dok 10 znači totalni stres.

Korak 2

Sa dva prsta tapkajte ispod oka oko 2 cm ispod dna očne jabučice, po centru koštane orbite, visoko na obrazu. Tapkajte solidno, ali ne previše da vas zaboli. Oko 5 puta tapnite. (Pogledajte ilustraciju 1 ispod).

Nije bitno na kojoj strani tijela tapkate tačku. Možete tapkati lijevu ili desnu stranu.



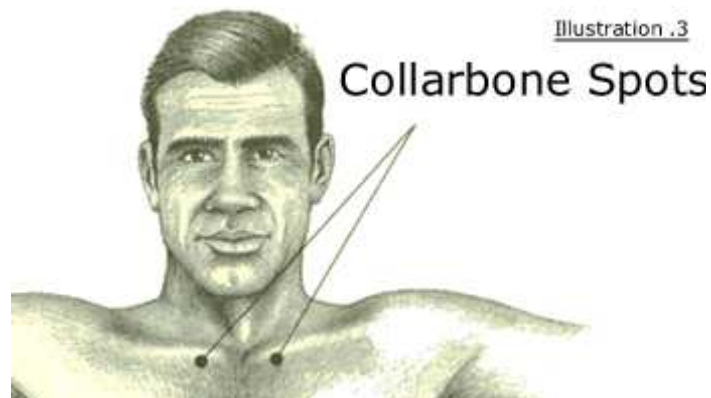
Korak 3

Tapkajte na strani vaših prsa ispod ruke, oko 10 cm direktno ispod pazuha, 5 puta također. Ova tačka je na nivou bradavice kod muškaraca i blizu centra grudnjaka ispod ruke kod žena. (Pogledajte ilustraciju 2).



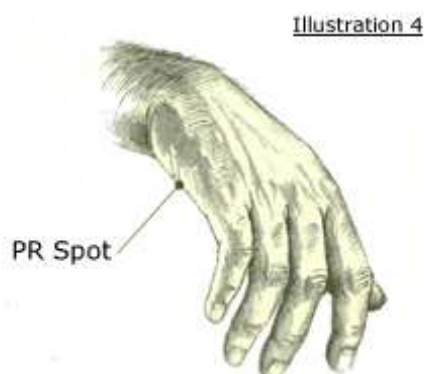
Korak 4

Pronađite tačku na ključnoj kosti na sljedeći način. Sa po dva prsta obje ruke, spuštajte ih od centra vrata do kraja grudne kosti (vrh grudnog oklopa). Od te tačke idite pravo prema dole 3 cm. Od te tačke idite lijevo ili desno 3 cm. Tapkajte ovu tačku 5 puta. (Pogledajte ilustraciju 3).



Korak 5

Sada provjerite kako se osjećate. Ukoliko se anksioznost smanjila za 2 ili više poena na skali, nastavite sa korakom 6. **Samo ukoliko nema nikakve promjene ili samo mala promjena u načinu kako se osjećate, pratite ove instrukcije ovdje, u suprotnom nastavite sa korakom 6:** Nađite PR tačku (pogledajte ilustraciju 4). Ova tačka je locirana na vanjskoj strani ruke oko sredine puta između ručnog zgloba i baze malog prsta. Tapkajte ovu tačku 5 puta i onda se **vratite na Korak 1.**



Korak 6

OK, primijetili ste smanjenje anksioznosti ili vaših osjećaja prema paničnim napadima. Sljedeći korak zove se Gamutova tačka. Locirana je na vašoj ruci – oko 2,5 cm niže od zgloba domalog prsta i malog prsta kada stisnete šaku. (Pogledajte ilustraciju 5). Započnite sa tapkanjem ove tačke oko 3 puta u sekundi i **nastavite tapkati kada budete izvodili seriju koraka navedenih ispod.**



1. Zatvorite oči
2. Otvorite oči
3. Gledajte prema dole u jednu stranu, glava mirna
4. Gledajte prema dole u suprotnu stranu, glava mirna
5. Okrenite oči u krug u jednom smjeru
6. Okrenite oči u krug u suprotnom smjeru
7. Pjevušite par nota neke melodije
8. Brojite od 1 do 5 naglas
9. Pjevušite par nota neke melodije

Trik je u tome da tapkate Gamutovu tačku dok budete izvodili gornje korake.

Korak 7

Sada opet ocijenite kako se osjećate, kada je u pitanju anksioznost na skali od 1 do 10. Ako se osjećate tako da ste dostigli ocjenu 1, što znači da nemate anksioznosti u pozadini, onda izvršite zadnji korak 8. Ako osjećate da se anksioznost smanjila, ali ne značajno, vratite se na korak 5 i tapkajte PR tačku kako je opisano. U ovom slučaju povećajte broj tapkanja na 15 umjesto 5.

PR tačka se koristi kod ljudi koji ne postignu maksimalne rezultate. Na taj način se stimuliše tačka gdje će biti potrebna dodatna stimulacija da biste deblokirali put i omogućili energiji da se slobodno kreće.

Korak 8

Okretanje očiju od poda do plafona se daje na kraju uspješne serije tretmana. Osoba obično postigne ocjenu 1 ili 2 na skali i ovaj tretman služi da utvrdite ocjenu 1 ili da svedetu ocjenu 2 na 1. Osoba tapka Gamutovu tačku (pogledajte ilustraciju 5), dok glava stoji mirno (mnogi ljudi žele da okreću glavu kod ove vježbe umjesto očiju, tako pokušajte da držite glavu uspravno). Sada kada tapkate Gamutovu tačku:

- kružite očima nadole da pogledate pod i onda
- kružite očima vertikalno (oko 10 sekundi) da pogledate

plafon. Konstantno tapkajte Gamutovu tačku tokom rada očima.

To je to!

Shvatam da ovo može zvučati malo čudno, ali iskreno vjerujem da rezultati koje ćete osjetiti kasnije bit će evidentni dokaz da definitivno postoji veoma učinkovit rezultat korištenja Thought Field terapije. Na osnovu istraživanja, rezultati nisu samo kratkotrajna rješenja, nego su općenito kompletna eliminacija bilo kojeg straha ili fobije koji se tretira. Ovo je novo rastuće polje i postoji mnogo dostupnih informacija o ovoj terapiji. Preporučujem vam da pročitate knjigu *Thought Field Therapy*, koju je napisao doktor nauka Roger Callahan, za više informacija o pozadini terapije i studija koje su provedene o njenoj efikasnosti.

Poglavlje 6

Tretiranje lijekovima ili ne?

U redu je ako pijete lijekove zbog paničnih napada, jer ste potražili medicinski savjet. Mnoge ljude koji imaju panične napade strah je posjetiti doktora, jer misle da će im biti saopšteno da je njihovo zdravstveno stanje mnogo gore od onoga što su oni zamišljali. Izgleda da postoji mnogo informacija o paničnim napadima koje ljude čine da se osjećaju krivima i slabima, jednostavno zbog korištenja lijekova da bi im pomogli da izdrže dan.

Lijekovi za panične napade mogu biti veoma korisni, ako se kao i sve drugo, ne zlopotrebljavaju. Postoje na hiljade ljudi koji ne bi bili u stanju da sačuvaju svoj posao ili da održe smisao za ispunjenim životom, da ne koriste lijekove koje su im propisali njihovi doktori. Za mene, opasnost od lijekova se dešava kada ljudi postanu previše ovisni o njima, kada sama pomisao na to da su zaboravili ponijeti lijekove sa sobom uzrokuje panični napad.

Većina dobrih doktora preporučuje pravilan plan tretmana, osiguravajući da kada se korisnik lijekova počne osjećati da ima neku veću kontrolu nad paničnim napadima, postepeno treba smanjiti dozu. Ni pod kakvim uslovima pacijent ne bi smio u potpunosti prestati piti lijekove bez prethodne konsultacije sa doktorom. Primjenjujte metodu One Move i 4 oruđa prethodno opisana. Kada osjetite napredak (koji ćete ostvariti u kratkom vremenu), razgovarajte o tome sa svojim doktorom.

Kada su u pitanju lijekovi, imamo pravo da ispitamo prirodne ili biljne metode, koje postaju veoma popularne, da bi se smanjila snaga i učestalost paničnih napada. Argument za korištenje prirodnog pristupa je da te metode stvaraju manju ovisnost i imaju manje nuspojave, nego kada je u pitanju konvencionalna medicina. Najefektivniji prirodni pristup koji

bih ukratko spomenuo su **Bahovi biljni lijekovi**.

Edward Bach, M.D., B.S., M.R.C.S., L.R.C.P., D.P.H. (CAMB.), odustao je od svoje prakse i istraživanja 1930. godine kako bi se u potpunosti posvetio pronalaženju lijekova i unapređenju svoje metode cvjetnog liječenja. Tražio je lijekove u biljnom svijetu, koji će vratiti vitalnost bolesnima, tako da bi bili u stanju prevazići svoje brige, strahove, depresiju i na taj način doprinijeti vlastitom liječenju.

Lijekovi korišteni u ovoj metodi tretmana se pripremaju od cvjetova divljih biljaka, grmova ili stabala. Niti jedan od njih ne stvara ovisnost, niti je štetan. Oni se propisuju prema bolesnikovom stanju uma, prema njegovim raspoloženjima straha, brige, ljutnje ili depresije. Prema Bahu, "Neharmonično stanje uma ne samo da će spriječiti ozdravljenje i odložiti oporavak, već je i primarni uzrok bolesti."

Kao primjer, lijek za ekstremni strah (rock rose) se daje kada pacijent ili ljudi bliski i dragi njemu su obuzeti velikim strahom, na primjer paničnim napadom. Priroda ovog stanja ili ime bolesti ne predstavljaju nikakvu razliku. Ako je veliki strah prisutan, onda je jedan za to, koji pacijent (i njegova porodica ili prijatelji njegovi) trebaju.

Mješavina 5 Bahovih cvjetova, koja se naziva "Spasonosni lijek", je dobra za svakodnevni strah i anksioznost. Ovaj lijek obično se koristi u anksioznim situacijama, kao na primjer prije ispita, posjete zubaru ili važnog intervjua. Bahovi lijekovi su blagotvorni u svom djelovanju. Ne uzrokuju neugodne reakcije. Obično se koriste tako što se u čašu vode ukapa određeni broj kapi.

Bahove cvjetne kapi se mogu naći u mnogim prodavnicama zdrave hrane ili preko Interneta.

Svrha ovog poglavlja je da se istakne činjenica da uvijek postoji opcija kada se nosite sa paničnim napadima. Nikada ne dozvolite svom umu da vas dovede u zabludu da vjerujete da nema rješenja.

Siguran sam da ćete se složiti sa mnom da je jedini istiniti i uspješan oporavak onaj kada postanete nezavisni od bilo kojih oslonaca kao što su alkohol, tablete ili čak partner ili prijatelj. Svrha ove knjige je da stvori osobe koje koriste tehniku One Move, osobe nezavisne od spoljašnjih oslonaca, tako da bez obzira gdje se nalazile ili sa kim boravile, da se nikada ne boje doživjeti panični napad.

Poglavlje 7

Korištenje vlastitog skrivenog potencijala

Kao što smo vidjeli, ubrzan rad srca ili teško disanje nije uzrok radi kojeg se osoba plaši kada je zadesi panični napad. Strah se rađa iz brige koja kaže: "Ja se ne mogu nositi sa ovim, ovo je previše, ne mogu ovo da podnesem."

Svako ima sposobnost da se nosi sa stresnim situacijama. Problem sa paničnim napadima je taj da po svojoj prirodi oni napadaju našu unutrašnju snagu i vremenom iscrpe svo pouzdanje u naše sposobnosti da se nosimo sa stresnim situacijama.

Koristite tehnike uma i tijela opisane u knjizi da biste popunili iscrpljene izvore snage i pouzdanja. Osnažite vašu sposobnost ne samo da se nosite sa paničnim napadima, već sa svim što vam život priredi. Slijedi dodatno oruđe koje će vam pomoći.

Svi znamo da je naš karakter određen našim iskustvima. Preciznije, određen je našim uspomnama na događaje koji su iza nas. Vrijeme kada ste položili veoma stresan ispit, dobili posao koji ste jurili i iznad svega, svaki put kada ste pomislili da ćete izgubiti um uslijed paničnog napada – sačuvali ste pribranost i uspjeli ste u tome.

Ovi prošli uspjesi nam omogućuju da imamo pouzdanje u to kako ćemo postupati u budućnosti. Panični napadi nagrizaju ovo pouzdanje. Ako ništa, oni šalju poruku da ne možete izdržati situaciju i da su tjelesni osjećaji izvan vaše kontrole. Svaki pokušaj da ih kontrolirate, čini situaciju još gorom. Ali što se doista dogodilo? Iako ih niste mogli kontrolirati onako kako ste htjeli, da li je vaš život završio? Da li ste pretrpjeli ozbiljno tjelesno oštećenje?

Ne. Panični napad dođe i kao i uvijek, prođe. Sada, naoružani

novim tehnikama iz knjige, posebno tehnikom One Move, vidjet ćete kako će svi budući panični napadi proći brzo kao što su i došli. Ovdje leže čvrsti temelji za ponovnu izgradnju vašeg pouzdanja.

Izgradite ga na prošlosti, na svakoj situaciji u kojoj ste uspjeli.

Uvijek sebe podsjećajte na ovo, ne samo kada ste prestravljeni, nego i svaki put kada imate trenutak slobodnog vremena. Vrtite taj film stalno u svojoj glavi, film svih situacija kada su panični napadi došli i prošli, a vi ostali neozlijeđeni. Ali ne samo neozlijeđeni, već sa praksom i da vas to uopšte ne gane. Kao i sa svim dobrim stvarima, treba prakse. Mi nemamo običaj da se fokusiramo na naše prethodne uspjehe, ali fokusirajte se upravo na njih.

Možda se trenutno osjećate da imati panični napad nije hrabro iskustvo na koje trebate biti ponosni. Ja se ne slažem sa tim. Panični napadi su vjerovatno jedno od najzastrašujućih iskustava koje osoba može imati. U većini slučajeva, osoba se osjeća kao da ima sudar sa smrću i to nije mali strah s kojim se treba nositi. Budite ponosni na svoja iskustva. Vi niste kukavička žrtva, jer ste preživjeli zastrašujuća iskustva, i još više, vjerovatno ste nastavili raditi taj isti dan ili ste pokupili djecu iz škole. Nastavili ste živjeti.

Sjetite se i drugih situacija, nevezanih za panične napade gdje ste izašli na kraj sa veoma teškim situacijama ili možda su vas drugi tražili da im pomognete.

Ako dugo vremena imate panične napade, onda još bolje. Imate prednost na startu, sa obiljem iskustava na kojima možete izgraditi svoje pouzdanje. Naravno, možda ima nekoliko teških uspomena sa paničnim napadima koje biste voljeli zaboraviti, ali ono na čemu se možete izgraditi je

činjenica da ste preživjeli i da ste i sada tu, živi i da živite novi dan.

Izgradite obilje uspomena i one će vam biti prijatelj. Zapišite ih, jer će ih to učiniti čvrstim i još realnijim u vašem umu. Čitajte ih svakodnevno.

Pouzdanje, kao i strah, je zarazno i uskoro ćete vidjeti kako se širi na sve aspekte vašeg života, dajući vam kvalitet života čak i bolji od perioda života prije paničnih napada.

Zaključak

Primjenjujte dan za danom tehnike uma i tijela o kojima smo pričali. Uskoro ćete živjeti potpuno novi, pouzdaniji i život bez straha. Ova knjiga je napisana za sve osobe koje imaju panične napade, a posebno za one osobe koje misle da će njihovi životi uvijek biti puni straha i terora. Vaša budućnost će biti svijetla. Kako to znam? Zato što sada znate tehniku koja je promijenila živote mnogih ljudi. Napravili ste prvi korak, jer ste pročitali ovu knjigu. Kada učinite napor, uspjeh je zagarantovan. Kada se nosite sa paničnim napadima, to je doista tmina nakon koje dolazi svanuće.

Za vašu svijetlu budućnost,

Joe Barry

Reference

Wegner, D.M., Schneider, D.J., Carter, S., III & White, L. (1987) Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.