



## MAN PANIKA DĒL KORONAVIRUSO!!!

### KA DARYTI JEI IŠGYVENATE STIPRŲ NERIMĄ AR NERIMO PRIEPUOLIUS...

Nesvarbu, ar praeityje esate patyrę nerimo ataką, ar ji pasireiškė dabar, visiškai normalu yra kažkuriuo savo gyvenimo metu patirti didesnį nerimą, ypač susidūrus su sudėtinga situacija, kaip kad šiuo metu pasaulį apėmusia koronaviruso pandemija. Šiomis dienomis, kai informacija apie situaciją visame pasaulyje atnaujinama kas 5 minutes, kai žmonės socialiniuose tinkluose dalijasi savo istorijomis bei patirtimis, labai lengva patirti NERIMO PRIEPUOLĮ, *primenantį panikos ataką*. Panikos atakos metu patiriamas stiprus baimės jausmas, kurį paprastai lydi tokie simptomai kaip padažnėjęs širdies ritmas, dusulys, prakaitavimas, drebulys, silpnumas ir pan. Panikos atakos dažniausiai pasireiškia tarsi „iš niekur“ ir dažniausiai yra nesusijusios su jokių išoriniu dirgikliu ar įvykiu. Tačiau panašius simptomus galite patirti NERIMO ATAKOS METU, tai yra jūsų psichikos reakcija į didžiulį stresą keliantį įvykį, pavyzdžiui, koronaviruso grėsmę. Kaip jau buvo minėta, visiškai normalu patirti didesnį nerimą susidūrus su mums nežinoma situacija, prie kurios mūsų psichika bando prisitaikyti. Kaip galite sau arba šalia esančiam padėti čia ir dabar?

5 patarimai, kaip sustabdyti NERIMO ATAKĄ:

1. **KVĖPUOKITE.** Greitas kvėpavimas (hiperventiliacija) gali padidinti įtampą kūne, atvirkščiai – lėtas ir gilus kvėpavimas (lėtai įkvepiama per nosį, lėtai iškvepiama per burną) padės nusiraminti. Skaičiuodami iki keturių, giliai įkvėpkite per nosį, leisdami orui visų pirma užpildyti pilvą, po to krūtinę, tada lėtai, skaičiuodami iki keturių ar šiek tiek daugiau, iškvėpkite per burną (ilgesnis iškvėpimas sukelia didesnį atsipalaidavimo atsaką). Netrukus jūsų širdies ritmas pradės lėtėti, normalizuotis.
2. **„SIŽEMINKITE“.** Nerimo, panikos metu galime jausti, jog neturime atsvaros, ima svaigti galva. Atsisėskite, tai padės jums pasijusti saugiau ir stabiliau. Atsisėdus nukreipkite mintis į kažką labai konkretaus:

\* ant kokio pagrindo sėdite, ar tai kėdė, ar sofa, ar vėsios grindys, palieskite paviršius, pastebėkite tekstūrą;

\* galite stebėti supančią aplinką, įvardinti pačiam sau aplink esančius daiktus „matau televizorių, stalą, keturias kėdes, gėlę raudoname vazone...“;

\* galite išvardyti savo mėgstamų televizijos laidų ar filmų sąrašą;

\* galite atlikti matematinius veiksmus, pavyzdžiui, pradėdant nuo 100 atimti po 3 vienetus;

\* jei po ranka turite vandens - gerkite jį mažais gurkšneliais stengdamiesi pajauti vandens temperatūrą, įvardyti sau: „aš dabar sėdžiu, geriu vieną gurkšnelį, geriu antrą, rimstu... geriu trečią gurkšnelį, kuris mane ramina dar labiau...“.

Minčių nukreipimas į konkrečią užduotį padės nuraminti protą, neleis „įsisiautėti“ neigiamoms, jus gąsdinančioms mintims, tuo pat metu nuramins ir kūno reakcijas.

3. RAUMENŲ ATPALAJDAVIMO TECHNIKOS. Ištikus nerimo priepuoliui raumenys linkę įsitempti. Norėdami sumažinti šią įtampą, galite naudoti progresyviuosius raumenų atpalaidavimo metodus. Mintyse skenuodami savo kūną nuo galvos iki kojų, paeiliui sąmoningai įtempkite raumenis, palaikykite jų įtampą kelias sekundes ir „laisvai paleiskite“ (pavyzdžiui, suraukite veido raumenis, palaikykite kelias sekundes ir su iškvėpimu atpalaiduokite; suspauskite rankas į kumščius, palaikykite kelias sekundes ir su iškvėpimu atpalaiduokite). Tokie pratimai padeda atgauti kūno kontrolę ir sąmoningai išlaisvinti susikaupusią įtampą kūne.
4. LENGVAS PASIMANKŠTINIMAS. Kai atsikvėpsite, galite atlikti lengvus fizinius pratimus, pavyzdžiui, jogą, tempimo pratimus, lengvą namų ruošą, išeiti pasivaikščioti. Pratimai leis išveikti stresinės reakcijos metu susikaupusią energiją. Taip pat padės kūne išlaisvinti endorfinus – natūraliai kūne išsiskiriančias, laimės jausmą sukeliančias chemines medžiagas, kurios sumažina stresą. Lengva fizinė veikla ar mankšta apskritai padeda mums sutelkti dėmesį į išsikeltą užduotį, tuo metu mūsų mintys lieka užimtos, o protas apsaugotas nuo kitų potencialiai neigiamų minčių.
5. PAŽINKITE SAVO STRESORIUS. Paskutinis žingsnis yra apmąstyti ir suprasti, kas yra tie dalykai, kurie jus išmuša iš vėžių, kokie įvykiai – stresoriai – sukelia aštriausias reakcijas. Jeigu jaučiate, jog patiriate didelį nerimą dėl koronaviruso situacijos, stenkitės atsiriboti nuo socialinės žiniasklaidos kiek tik įmanoma, pasišalinkite iš grupių socialiniuose tinkluose, kuriuose skelbiama daug neigiamos informacijos, išjunkite naujienų portalų ar kitokius pranešimus apie atnaujinamą informaciją, išjunkite televizorių. Nors negalite visą laiką vengti gaunamos informacijos, tačiau tikrai galite ją apriboti tam, kad pasirūpintumėte savo emocine būseną. Verčiau pasirinkite du dienos momentus (apie 15 min.), kai atnaujinsite informaciją apie susidariusią situaciją.

Daugybė žmonių pasaulyje kenčia nuo stipraus nerimo priepuolių susidūrę su itin dideliu stresu jiems keliančiomis situacijomis - jūs nesate vieni. Jei jaučiate, kad patiems susidoroti su užklupusiais jausmais nepavyksta, nebijokite kreiptis pagalbos į specialistus. Yra nemažai psichologų, psichoterapeutų, kurie šiuo metu teikia konsultacijas nuotoliniu būdu.

Būkime ramūs, saugūs ir sveiki!

Straipsnį išvertė ir papildė psichologė Gerda Sakalauskaitė

Dėkojame Willingness organizacijai už leidimą pasidalinti mums visiems svarbia informacija.  
Nuoroda į straipsnį <https://willingness.com.mt/im-having-a-panic-attack-because-of-covid-19/?fbclid=IwAR12BLZGg6xA6HXfB31RyjWkquj918viHQzzh6UItys6gTxFDxT8RXCWITs>