

4 Αυγούστου 2018

Κρίση πανικού: Πώς θα την αντιμετωπίσετε μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το μυστικό βρίσκεται στις σωστές αναπνοές!

Οι κρίσεις πανικού είναι επεισόδια έντονου άγχους που προκαλούν σωματικά συμπτώματα όπως η ταχυπαλμία, η έντονη εφίδρωση, το τρέμουλο, ο πόνος στο στήθος και η ναυτία. Είναι αρκετά τρομακτικές γι' αυτόν που τις βιώνει, καθώς μπορεί να αισθάνεται σαν να παθαίνει έμφραγμα.

Μια κρίση πανικού μπορεί να κάνει την εμφάνισή της ξαφνικά, χωρίς κάποια προφανή αιτία, ή να είναι αποτέλεσμα του έντονου στρες.

Όταν βρίσκεστε εν μέσω μιας κρίσης πανικού σίγουρα νιώθετε ότι δεν μπορείτε να τη σταματήσετε. Στην πραγματικότητα όμως, αν επιστρατεύσετε όλες σας τις δυνάμεις και εστιάσετε σε ένα πολύ απλό πράγμα, την αναπνοή σας, θα δείτε ότι τα πράγματα θα γίνουν αμέσως καλύτερα.

Συχνά ξεχνάμε πόσο μεγάλη επίδραση έχει η αναπνοή μας στη συνολική λειτουργία του οργανισμού μας. Όταν οι ανάσες μας γίνονται κοφτές και γρήγορες το αίσθημα του άγχους και του πανικού εντείνεται, ενώ αντίθετα όταν προσπαθούμε συνειδητά να επιβραδύνουμε τον ρυθμό εισπνοής και εκπνοής είναι σαν να «διατάζουμε» τους παλμούς μας να πέσουν και το σώμα μας να χαλαρώσει.

Μια τεχνική που ονομάζεται «στρατηγική αναπνοή» (tactical breathing) θα σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε, να ανακτήσετε τον έλεγχο των συναισθημάτων και των σκέψεών σας και να διαχειριστείτε το στρες όταν πραγματικά το έχετε ανάγκη -δηλαδή σε περίπτωση που βρίσκεστε σε κατάσταση πανικού.

Για να σταματήσετε την κρίση και να ηρεμήσετε μέσα σε μερικά δευτερόλεπτα, θα πρέπει να ακολουθήσετε τα παρακάτω απλά βήματα:

- Πάρτε μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη μετρώντας μέχρι το τέσσερα
- Κρατήστε την αναπνοή σας μετρώντας μέχρι το τέσσερα
- Βγάλτε τον αέρα αργά από το στόμα μετρώντας μέχρι το τέσσερα
- Κρατήστε την αναπνοή σας πριν εισπνεύσεις ξανά μετρώντας μέχρι το τέσσερα
- Κάντε 3-5 επαναλήψεις και θα διαπιστώσετε ότι αμέσως θα αισθανθείτε καλύτερα.

Μπορείτε να αξιοποιήσετε την τεχνική της «στρατηγικής αναπνοής» οποιαδήποτε στιγμή νιώθετε πως το στρες σας καταβάλλει και πως πλησιάζει επικίνδυνα μια κρίση πανικού.

Αν βέβαια οι κρίσεις πανικού είναι για εσάς συχνό φαινόμενο, μάλλον είναι ένδειξη της λεγόμενης διαταραχής πανικού και στην περίπτωση αυτή θα πρέπει οπωσδήποτε να αναζητήσετε τη συμβουλή ειδικού.

Πηγή: onmed.gr