

* Disete li preduboko? Osjećate li ponekad kako su vam pluća presiroke? Trebali biste disati kroz nos i iz trbuha. Pokusajte svjesno disati glatko i lagano.

* Uzdisete li i zijevate više nego ostali ljudi? Postanite svjesni svog uzdisanja i zijevanja i tad izbjegavajte duboko disanje.

* Tesko ili duboko disete kad netko predloži izlazak iz kuće ili kad čujete zvonjavu telefona? Jedan duboki uzdah dovoljan je za početi krug hiperventilacije kod mnogih ljudi.

Tehnika usporenog disanja

Naučite prepoznati prve znakove hiperventilacije i odmah učinite sljedeće:

1. Zaustavite ono što radite i ležite ili se naslonite na nešto.
2. Zadržite dah i brojite do 10 (nemojte duboko udahnuti)
3. Kad izbrojite do 10, izdahnite i recite sebi: "Opusti se", na umirujući način.

4. Udisite i izdisite u periodima od 6 sekundi. Udisite tri sekunde, zatim izdisite tri sekunde. Recite sami sebi: "Opusti se", pri svakom izdisaju.

5. Na kraju svake minute (nakon 10 udisaja i izdisaja), zadržite dah 10 sekundi, a onda nastavite disati u periodima od 6 sekundi.

6. Nastavite disati na ovaj način dok simptomi ne nestanu.

Ako radite ove vježbe cim primijetite prve znake hiperventilacije, simptomi će nestati nakon minute ili dvije i necete imati napad panike. Sto vise vježbate ovu tehniku postajal cete sve bolji u zaustavljanju nemira i panike. Kod nekih ljudi nemir i panika se jave kad pocnu raditi ovu vježbu. Uzrok tome moze biti prebrzo disanje ili osjetljivost nekih osoba na metode disanja kad o njima misle. Nastavite sa vježbama i nemir ce nestati.

III. Zatražite stručno savjetovanje na odgovarajućem mjestu.

(Npr. STARTTS, ili Community Health Centers)

STARTTS-ovu savjetnicu u
Newcastle-u, Jasminu Bajraktarevic
možete nazvati na 4924 6286
(Migrant Health Service)

CROATIAN
Hrvatski

NSW SLUZBA ZA LJECENJE I
OPORAVAK OSOBA KOJE SU
PREZIVJELE MUCENJE I
TRAUME

Nsw Service for the Treatment and
Rehabilitation of Torture and Trauma
Survivors
(STARTTS)

NAPADI PANIKE I
HIPERVENTILACIJA

Panic Attacks and Hyperventilation

STARTTS
152 - 168 The Horsley Drive
Carrumar NSW 2163
Postal Address: P. O. Box 203
FAIRFIELD NSW 2165
Phone: (02) 794 1900; Fax (02) 794 1910