

* 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

NAPADI PANIKE I HIPERVENTILACIJA (*Panic Attack and hyperventilation*)

Panika je iznenadni napad intenzivnog straha koji uključuje tjelesne simptome. Napad panike jedna je od normalnih reakcija na nenormalne okolnosti kao što su prognoznostavo, mučenje, gledanje nasilja, isl.

Napadi panike mogu biti česti i imati blazi ili jaci oblik. Najcesce se javljaju iznenada i bez očitog vanjskog razloga. Ta neočekivanost čini ih izuzetno zastrasujucim za osobu koja ih doživljava.

Do napada panike dolazi kroz proces hiperventilacije (predubokog ili precestog disanja). Hiperventilacija se javlja u situaciji koja izaziva strah, napetost i zabrinutost. Prirodna reakcija na takvu situaciju je bijeg ili borba. Pojacano disanje jedna je od posljedica ove reakcije. Kad covjek pojacano dise, krvne zile se suzavaju i dotok krvi, a time i kisika u mozak i ostale dijelove tijela se smanjuje. Hiperventilacija izaziva simptome kao što su lupanje srca, bolovi u grudima i vrtoglavica. Ti simptomi izazivaju strah i paniku sve dok ne dovedu do potpunog nanada panike.

Tjelesni simptomi napada panike su:

Physical symptoms of a Panic Attack are:

- *Ubrzano disanje*
- *Preskakanje ili izuzetno ubrzan rad srca*
- *Bol ili neugodan osjecaj u grudima*
- *Znojenje*
- *Slabost, drhtavica*
- *Vrtoglavica i osjecaj nestabilnosti*
- *Mucnina i/ili uzrujan stomak*
- *Osjecaj neprizadanja samom sebi*
- *Utrnulost ili trnci u rukama i/ili nogama*
- *Napadi vrucine ili hladnoce*
- *Strah od umiranja (narocito strah od srcanog napada)*
- *Strah od ludjenja ili gubitka kontrole.*

Kad covjek dobije napad panike, obicno se koncentrira na tjelesne simptome panike čime povećava vlastiti strah. Povećanje straha dovodi do pojačanja tjelesnih simptoma koji vode još većem osjećaju straha. Na taj način covjek se zatvara u krug panike i straha.

Sto mogu uciniti ako doživljavam napade panike ili simptome hiperventilacije?

What to do if I experience symptoms of Panic Attack or hyperventilation?

I. Posjetite lijecnika i otklonite mogucnost da su vasi simptomi posljedica nekog organskog oboljenja (npr. srce, stitna zlijezda, isl.)

II. Primijenite kontrolu hiperventilacije

Prepoznavanje hiperventilacije

Prvi korak u kontroli hiperventilacije je prepoznavanje kad i kako se to javlja. Probajte pratiti svoje disanje. Brojite udisaje i izdisaje. Jedan udisaj i jedan izdisaj brojite kao 1, iduci udisaj i izdisaj kao 2, i tako dalje.

Razmislite:

* Disete li prebrzo? Uobicajena brzina disanja je 10-12 udisaja i izdisaja u minuti kad covjek ne radi nesto tesko. Ako disete brze od ove kolicine udisaja i izdisaja, morat cete usporiti disanje.