

První pomoc při návalu  
paniky:



[www.CENTRUMHLADINA.cz](http://www.CENTRUMHLADINA.cz)

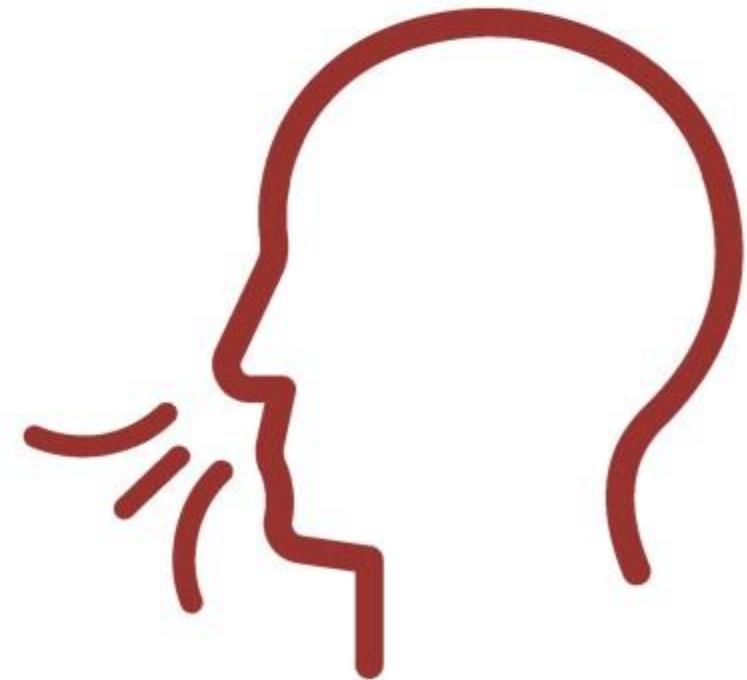
# 1. Mluvte s někým

- ▶ Mluvte nejlépe o tom, jak Vám opravdu je. Zkušenost s ochromujícím strachem zná každý.
- ▶ Sdílejte s někým blízkým, kdo má pro Vás pochopení.
- ▶ To, co se Vám děje, není selhání!



## 2. Soustřed'te se na dech

- ▶ Samotné soustředění na dech – dýchání zklidňuje a zmírňuje.
- ▶ Je třeba dýchat pomalu a mírně hlubším dechem.
- ▶ Důležitý je výdech - alespoň stejně dlouhý jako nádech.
- ▶ Příliš rychlé dýchání poznáte začínajícím brněním konečků prstů.



### 3. Připomínejte si, že už jste to vícekrát zvládl(a)!

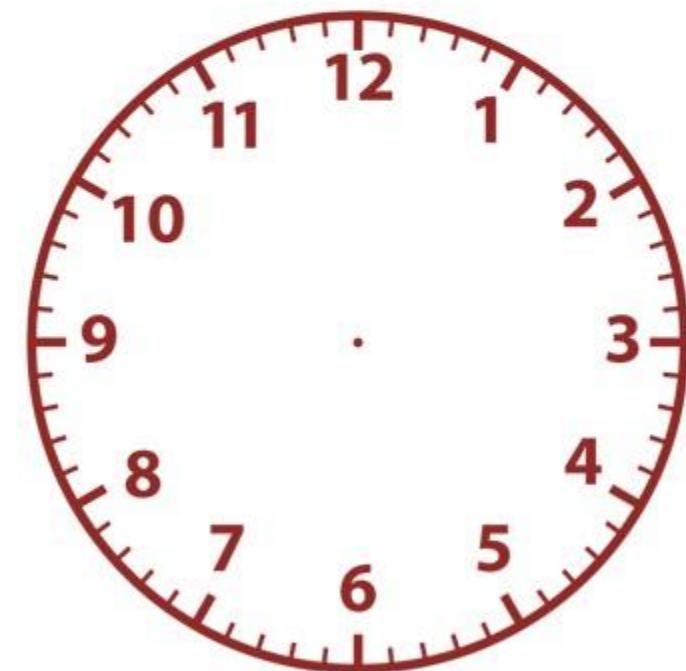
- ▶ V návalu úzkosti máte pocit, že je konec světa a že to nepřežijete.
- ▶ Nejhorší je zacyklenost strachu ze strachu: „Bojím se, že to zase přijde.“
- ▶ Důležité je opakovat si: Zvládl(a)  
jsem to a zvládnu to znovu!



## 4. Přesměrujte vnímání k plynutí času



- ▶ Úzkost je intenzivní bezčasí, kdy každá vteřina je nesmírně bolestně prožívána.
- ▶ Pusťte si muziku či mluvené slovo, soustřed'te se na pravidelné zvuky, opřete se o zed', zkuste dělat rytmické pohyby. (nejlepší je bod 1.)



# 5. Domluvte si podporu dopředu

## „Přítel na telefonu“

- ▶ Při panice si připadáte jako poslední člověk na planetě, natož abyste bořili bariéru trapnosti požádat o pomoc. Domluvte se proto s někým dopředu, zda ho můžete v krizi kontaktovat.
- ▶ Nevíte s kým? Začněte u toho, komu již vrbu děláte Vy, či byste podobnou službu pro něj udělal(a).
- ▶ Uložte si číslo na krizovou linku.



## 6. Zastavte se občas

- ▶ Útěk před úzkostí obvykle vrcholí tím, že nával úzkosti přichází v ten nejnehodnější okamžik - před zkouškou či něčím důležitým.
- ▶ Zkuste se zastavit a čelit strachu dříve. Abyste ovládali strach Vy, nikoli úzkost Vás.



Umíme Vám na této cestě pomoci.

- ▶ Úzkosti jsou léčitelné psychoterapií, přechodně lze ulevit farmaky.
- ▶ Úzkosti v sobě nesou výzvu: naučit se chovat k sobě tak, aby úzkosti nemusely přicházet či být tak silné.



**[www.CENTRUMHLADINA.CZ](http://www.CENTRUMHLADINA.CZ)**