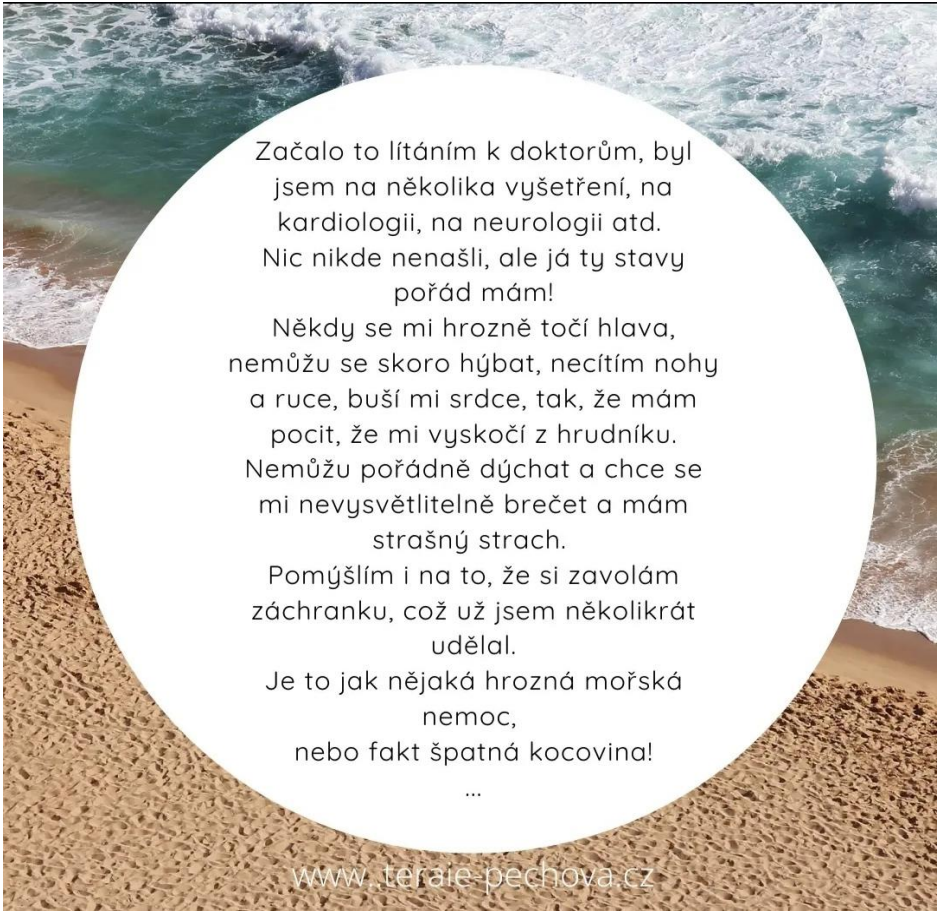
Dva tipy, jak zvládat akutní úzkost.



Jeden doktor se zmínil, že by to možná mohlo být psychický

...

No dobrá! Ale co s tím?! Blázen přeci nejsem☹️!

Můžu tě ujistit, že blázen nejseš.
To co popisuješ dokáže ÚZKOST, která může lidský organismus takto ochromit i na několik desítek minut.
Byla má odpověď na dotaz od známého, který měl obavy se objednat pro radu k odborníkovi.
Ani nevěděl kam, protože...

www.terapie-pechova.cz

Mi ani žádný doktor,
neřekl jako co psychickýho?
Žádný kontakt mi nedali. Jen jsem
dostal informací, že psychiatři jsou
obsazení a na ambulanci fronta. Další
informace byla, že obvodní by mi
mohla napsat nějaké léky na TO.
No....
Tak teď jsem z toho blázen, říkal ve
vtipu. Můžeš mi prosím poradit?
Stává se mi to teď nějak častěji.
A brát jen prášky asi není má cesta.

Tak to je super, protože jen léky
fungují, ale ne na vždy
...
Byla jsem opravdu ráda.

www.terapie-pechova.cz

Byla jsem opravdu ráda.

Protože abyste porozuměli tomu, proč úzkost prožíváte, je třeba o ní mluvit a zjistit:

- Jak je úzkost závažná, zda se dá zvládnout svépomocí, terapeuticky nebo je třeba užívat i léky.
- V jakých situacích se mi to děje.
- Kde se úzkost bere.
-Kde v mém životě začala být neúnosná a proč.
- Proč se mi to děje, jaký to má důsledek na mě a na ostatní.
- Co to vlastně úzkost je.
- Co s tím, jak si můžu pomoct.

...

www.terapie-pechova.cz

Úzkost je přirozená emoce, kterou cítíme v situacích ohrožení a spouští automatickou poplachovou reakci těla.

- Srdce začne tlouct rychle.
-Stoupá krevní tlak.
-Dech se zrychluje.
-Svaly se napínají.

To vše se děje, aby mohl člověk co nejrychleji do bezpečí!

www.teraie-pechova.cz

Energie, která se nahromadí je obrovská a pokud se nevybije nějakou akcí, člověk se cítí bezmocný a paralyzovaný.
Tuto nahromaděnou, nevybitou energii tělo nedokáže samo jen tak zpracovat a " poslat zpět do oběhu".
Může se pak tento proces podepsat na našem zdraví a způsobovat různé nemoci s "neznámou příčinou".

www.terapie-pechova.cz

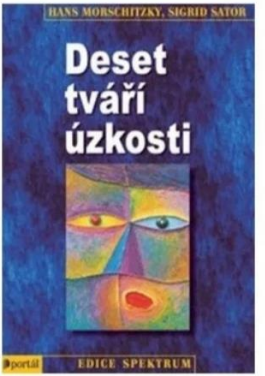
A když se člověk naučí prožívat úzkost/strach u běžných situací ze života, tato poplachová reakce se spouští častěji a tělo se vyčerpává. Pak se přidá další běžný stres, ale tento člověk už je vyčerpaný a neunáší ho.

To se třeba můžeme naučit ve své rodině, kde jsme se nemohli dostatečně projevit a nálezt svou vlastní autonomii.

Ale nezoufejte, co jste se naučili, lze také odnaučit ☺.

www.terapie-pechova.cz

Strachů je celá řada. A je mnoho zvládacích technik, já pro začátek doporučuji tuto knihu.
Jestli vám pomohla nějaká další kniha v tomto tématu, prosím napište ji do komentářů ☺.



JAK JSEM SLIBOVALA, ZDE JSOU 2 VLASTNĚ 4 TIPY, JAK ZVLÁDNOUT AKUTNÍ ÚZKOST.

PŘI TVORBĚ PŘÍSPĚVKU JSEM SI UVĚDOMILA, ŽE PŘIDÁM JEŠTĚ DALŠÍ DVA TIPY, ABY POSLOUŽIL VÍCE LIDEM. PROTOŽE, JAK UŽ TO BÝVÁ - JEDEN RECEPT NA ŠTĚSTÍ A POHODU PROSTĚ NEEXISTUJE□□

www.terapie-pechova.cz

1.

Dýchat do šátku,
rukavice,
ruky - prostě do
něčeho.

WWW.TERAPIE-PECHOVA.CZ

Proč?

Tělo je překysličené a potřebuje oxid uhličitý, protože poplachová reakce nám zvyšuje tep a tím pádem rychleji dýcháme. Do těla se nám dostává mnohem víc kyslíku, aby svaly mohly rychle pracovat. Při atace je potřeba poměr kyslíku a oxidu uhličitého dát do nějaké rovnováhy, takže aspoň 10 minut do něčeho dýchat !!!

WWW.TERAPIE-PECHOVA.CZ

2.

Vyvinout tělesnou aktivitu

!

WWW.TERAPIE-PECHOVA.CZ

2.

- hodně rychle jít,
- běžet,
- poklepávat nohama,
- dupat,
- v kanceláři se zvednout, jít na záchod, tam si třeba zaskákat,
- v dopravním prostředku třeba silně napínat svaly a povolovat je, můžete i vystoupit,
- tančit...
- A u toho do něčeho dýchat!

Když se vám začne ulevovat - nepřestávejte v těchto dvou činnostech. Ještě nějakou dobu to může trvat. Klidně půl hodiny.

WWW.TERAPIE-PECHOVA.CZ

3.

Opakovat si větu:
nejde o život ohrožující stav, je to úzkost - to zvládnu!
Nebo
Jsem v klidu a bezpečí, úzkost odchází a já se zklidňují!

WWW.TERAPIE-PECHOVA.CZ

Můžete si vymyslet svojí afirmaci, větu, která vám může pomáhat.
Toto je jen příklad, který můžete použít.
Větu si promyslete předem a napište.

WWW.TERAPIE-PECHOVA.CZ

4.

Mít nebo nemít zavřené oči
- to chce vyzkoušet.
Moje rada je, když vám začnou
nabíhat a dokola se opakovat
myšlenky:
- Bože můj, co se to děje - zemřu tady,
- dostanu infarkt,
- celý se to tady na mě hroutí,
- všichni na mě koukají.....
tak je dobré nechat oči otevřené.

4.

Zaměřit se postupně na:

- 5 červených věcí
- 5 modrých věcí
- 5 zelených věcí
- Vystřídat barvy...
- Nebo co je vám blízké, můžou to být třeba geometrické tvary.

4.

Otevřené oči - mějte vizualizaci.

Nějaký pohodový obraz ve své mysli, který Vám opravdu připomíná pohodu klid a zdraví.
K tomu mějte větu, kterou buď použijete ode mě, nebo si nějakou svou vymyslíte.

Inspirace na vizualizace a afirmace.
Pokud Vám pomáhají obě techniky dohromady, je fajn, když to ladí:-)

WWW.TERAPIE-PECHOVA.CZ

VIZUALIZACE

Můžete si sami sebe představovat, jako silný strom s pevnými kořeny, které Vám jdou z nohou a drží Vás pevně, se vší láskou k vám, na zemi.

www.terapie-pechova.cz

Jsem silný, vzrostlý a zdravý strom s pevnými kořeny v zemí. Úzkost odchází a já pevně stojím nohama na zemi.

www.terapie-pechova.cz

Vizualizace a afirmace
Pro toho, kdo potřebuje být ve velkém pohybu.

Jsem silná, zdravá puma na lovu a běžím za svou kořistí, jak se přibližuji, úzkost odchází.

www.terapie-pechova.cz

KONTAKT

Terapie Pechová
Info@terapie-pechova.cz
www.terapie-pechova.cz
terapie_ivona_pechova
Osobní a online terapie
Bc. Ivona Pechová
ADIKTOLOG, PSYCHOTERAPEUT,
KRIZOVY INTERVENT