Jak zvládnout úzkost a paniku?

Omezující pocit, jako by vám někdo stál na hrudním koši. Až přehnaně věnujete pozornost svému dechu a přemýšlíte, zda váš další nádech bude tím posledním. Je to jako byste se topili, ale nejste pod vodou.

Bušení srdce, dušnost a zrychlený srdeční tep jsou jen některé z děsivých reakcí, ke kterým dochází během záchvatu paniky. Tyto příznaky mohou zesílit, což vede k nekontrolovatelnému třesu, pocení, sevření kolem hlavy a pocitu dušení.

Když zasáhne úzkost, můžete mít pocit, že se zblázníte – jako byste neměli absolutně žádnou kontrolu nad svou vlastní myslí.

Jako u každého chronického onemocnění si nestačí přát, aby záchvaty paniky jen tak zmizely. Můžete se však naučit svou úzkost v průběhu času lépe zvládat, abyste počet panických záchvatů, které zažíváte, snížili.

Užívejte vitamín B6 a železo

Vitamín B6 a železo hrají klíčovou roli při regulaci produkce serotoninu v těle. Zdravá hladina serotoninu (hormon štěstí) vám může pomoci zbavit se negativních myšlenek a umožní vám lépe se vyrovnat s obtížemi, když nastanou.

Zkuste kontrolovat svůj dech

Jak na to?

Ilustrační foto: pixabay.com

1. Zadržte dech na 3 vteřiny.
2. Dlouze vydechněte po dobu 6 vteřin.
3. Po krátké pauze se nadechněte na 3 vteřiny.
4. Zadržte dech na 3 vteřiny – napněte svaly na ramenou, vytlačte břišní stěnu dopředu.
5. Dlouze vydechněte po dobu 6 vteřin – snažíme se spíše zpomalit, než zrychlit.

Body 3., 4., 5. opakujte 10x – tato doba obvykle stačí k odstranění většiny fyzických příznaků úzkosti.

Připomínejte si, že to, co prožíváte, odezní

Připomeňte si, že to, co zažíváte, je záchvat paniky a pocity, které přináší, jsou normálními příznaky. Dovolte si je cítit, abyste je mohli nechat jít. Uvědomte si, že vám ve chvíli, která probíhá tady a teď, nehrozí bezprostřední nebezpečí. Připomínejte si, že tento intenzivní stav do několika minut odezní.

Omezte kofein

Pití nebo konzumace potravin s kofeinem může vyvolat větší úzkost, jelikož kofein je stimulant centrálního nervového systému. Jeho přílišná konzumace může zhoršit úzkost a záchvaty paniky. Buďte si vědomi všech zdrojů kofeinu, které mohou být ve vaší stravě, jako je káva, čokoláda, čaj či některé volně prodejné léky.

Odveďte pozornost

Soustřeďte se na své smysly a podněty v okolí nebo si pusťte oblíbenou komedii. Zbavte se úzkosti a dobře se zasmějte, malujte nebo kreslete. Všechny umělecké a řemeslné koníčky mají schopnost soustředit mozek způsobem, který je podobný meditaci.

Dopřejte si dostatek odpočinku

Dopřejte vašemu tělu a psychice dostatek času na regeneraci.

Věřte sami sobě

Sebedůvěra je důležitým faktorem, jak bojovat z úzkostí. Přemýšlejte o době, kdy jste prošli obtížným úkolem a jak jste to dokázali zvládnout.

-vd, nevypustdusi.cz-

alzheimer home
jihlava

JAK POZNAT ALZHEIMEROVU CHOROBU?
Včasné rozpoznání demence není vždy snadné. Pacient obvykle poruchu sám nepozná, nebo se stydí a příznaky maskuje. Mírné poruchy myšlení a zapomínání jsou často okolím mylně považovány za přiměřené věku, a to i v případě závažnějších výpadků paměti. Narušených schopností si můžete všimnout nejčastěji při běžném rozhovoru. Indicií můžou být časté nepřesnosti, logické chyby v odpovědích, obtížné hledání slov při komunikaci, nevybavování si některých událostí a údajů.
Pacienty přivádí k lékaři nejčastěji potíže s pamětí a myšlením. Často ale upozorní na problémy lékaře spíše rodina nebo přátelé. Postupně může nemoc vést až ke změně celé osobnosti, přičemž primární poruchou bývá zhoršení poznávání, inteligence a paměti, často dochází ke změnám emocí a chování.

PÉČE O PACIENTY S ALZHEIMEROVOU CHOROBOU JE NÁROČNÁ
V pokročilém stádiu demence se rodina obvykle neobejde bez kvalifikované pomoci. Sama by totiž péči nezvládla. U každého pacienta je projev i průběh nemoci jiný, a tak je na pečujícím, aby zvážil nakolik a jak dlouho je nemocný člověk schopen být doma sám a kdy vyžaduje neustálou přítomnost druhé osoby. Někdy nezbývá nic jiného než 24 hodinová péče, kterou nabízí ve všech svých zařízeních i společnost ALZHEIMER HOME. Koncept péče staví na individualizovaném komplexním přístupu, respektu, úctě a profesionálních dlouholetých zkušenostech. Klientům zde vytváří nový domov. Rodinná atmosféra, bezpečí a pohodlí klientů je stěžejní.

Centrum nabízí ubytování v jednolůžkových a dvoulůžkových pokojích s vlastním bezbariérovým sociálním zařízením. Pokoje vybavené polohovacími postelemi s kvalitními matracemi poskytují dostatek pohodlí k odpočinku i komfortu při vstávání. Každý klient si může přinést obrázky, fotografie, drobné předměty, zkrátka to, co měl rád. Tyto věci navodí pocit domova a také pomáhají při reminiscenčních terapiích.

Byla Vašemu blízkému diagnostikována demence?
- Potřebujete více informací jak dál?
- Jste pečující osoba o člověka s demencí a hledáte pomocnou ruku, radu, podporu?
- Hledáte místo, kde je individuální přístup, laskavost a pochopení základem?
- Líbilo by se Vám prostředí, ve kterém se klienti cítí jako doma?

Nabízíme
- Bezplatné poradenství týkající se péče o člověka s demencí.
- Podporu a pomoc v péči o osoby s demencí.
- řešení v případě zhoršení zdravotního stavu nemocného či změny možností pečujících.

ALZHEIMER HOME Jihlava z.ú. Romana Havelky 13, 586 01 Jihlava
tel.: 778 494 015, 778 494 011, 778 494 010, **www.alzheimerhome.cz**