

Mobilioji programėlė „Ramu“



Tai profesionalių psichologų sukurta pirmoji Lietuvoje nemokama interaktyvi programėlė „Ramu“, skirta žmonėms, patiriantiems panikos atakas.

Tai skubi pagalba panikos atakos metu, kuri visada šalia. Ji kviečia lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie ilgainiui padės savarankiškai įveikti panikos atakas bei sumažinti nerimą.

Programėlės pagalba žmogus gali ne tik greičiau ir efektyviau sustabdyti sunkių emocijų antplūdį, mokytis naujų nusiramino bei atsipalaidavimo įgūdžių, įsigilinti ir analizuoti savo asmeninį panikos patyrimą, bet ir geriau suprasti, kaip susiformuoja panikos ataka ir pasitikrinti, ar žinios apie nerimą yra moksliskai pagrįstos.

Programėlėje galima rasti kvėpavimo pratimų ir keletą meditacijų, kurios pravers būtent prasidėjus panikos atakai arba pajautus, jog ji artinasi, o gal padės atsipalaiduoti priepuoliui praėjus.

Ši programėlė pravers ir patiriant daug streso ir norint užkirsti kelią panikos atakų atsiradimui ar dažnėjimui.

Pagalbos rankos

Žmogui, kenčiančiam nuo panikos priepuolių, labai reikia artimųjų supratimo ir palaikymo. Bendraudami su nerimo kamuojamu žmogumi artimieji turi išlikti ramūs, pasistengti, kad jis išsipasakotų, kas kelia jam nerimą ir kokias baimes jis išgyvena. Patarimai „suimk save į rankas, nekreipk dėmesio, neimk į širdį“ tikrai nepadės. Nerimo kamuojamą žmogų reikėtų nuraminti, kad jis tikrai neišprotės, kad jo neištiks infarktas ar insultas ir, kad jis dėl to tikrai nemirs. Ir būtinai nukreipti žmogų pas psichologą.



Naudota literatūra:

<https://www.medcentras.lt/lt/straipsniai/panikos-atakos---nuslopintu-emociju-proverzis,nid.762>

<http://8diena.lt/2019/07/23/panikos-ataku-akivaizdoje-kaip-sau-padeti/>

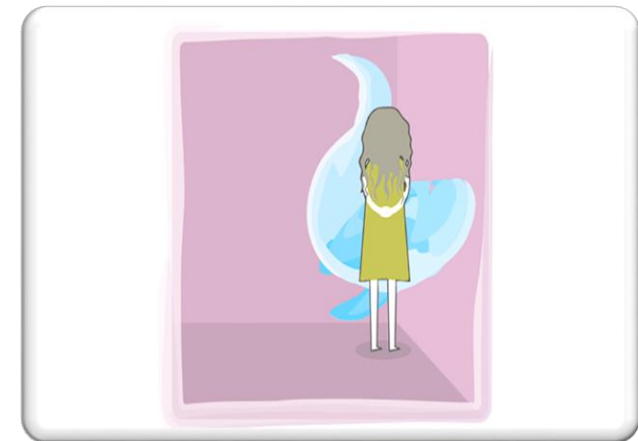
<http://psichika.eu/blog/kas-yra-panikos-ataka>

Lankstinuką parengė
Pasvalio rajono savivaldybės
Švietimo pagalbos tarnybos
Psichologė Daiva Čeponienė

Pasvalio rajono savivaldybės
Švietimo pagalbos tarnybos
Pedagoginis psichologinis skyrius



Panikos priepuoliai - kaip juos suvaldyti?



Panikos atakos gali rimtai sutrikdyti tiek vaiko, tiek suaugusio žmogaus įprastą gyvenimą, jo mokslą, darbinę veiklą ir netgi asmeninius santykius su kitais žmonėmis.

Panikos priepuoliai – staigūs baimės ir nerimo priepuoliai, kylantys be priežasties ir iššaukiantys fizinius ir psichologinius simptomus.

Panikos atakos sukelia visiškai nereikalingą, nerealiai didelį ir nepagrįstą baimės jausmą.

Tipiški panikos priepuolio požymiai yra:

- Stiprus ir dažnas širdies plakimas, širdies virpėjimas, skausmas, diskomfortas krūtinės ląstoje.
- Padažnėjęs kvėpavimas, oro trūkumas.
- “Kamuolio gerklėje” arba smaugimo jausmas kakle.
- Nemalonūs pojūčiai skrandžio srityje arba “po duobute” – šaltis, pykinimas, spazmai.
- Bendras silpnumas, šaltkrėtis arba atvirksčiai – karščio pylimas.
- Galvos svaigimas, prakaitavimas, drebulys, odos pašiurpimas, dilgčiojimas – nutirpusios galūnės .

Tikrą panikos arba nerimo priepuolį VISUOMET(!) lydi ir psichologiniai simptomai: stiprus ir vis augantis nerimo, įtampos jausmas, kuris pasiekia maksimumą priepuolio metu, o vėliau, priepuoliui rimstant, palaipsniui silpnėja.

Kiek laiko gali trukti panikos priepuoliai?

Priepuoliai trunka 5 – 20 min., dažniausiai maždaug 10 min. Panikos priepuoliai gali ištikti kas kelias valandas, kiekvieną dieną, o kartais tik kartą per savaitę. Panikos atakos gali užpulti ir miegant – žmogus prabus labai išsigandęs, krečiamas drebulio.

Kokios panikos priepuolio priežastys?

Panikos sutrikimo priežastis nėra koks nors vienietinis konkretus įvykis ar faktas, kurį reikia prisiminti, tai sudėtingas kompleksas iš susijusių jausmų, patirčių, išgyvenimų, troškimų, impulsų ir aplinkybių, kurias, norint pasveikti, būtina išanalizuoti ir įsisąmoninti.

Patiriančiam panikos priepuolį žmogui svarbu žinoti vieną pagrindinę taisyklę – nors panikos atakos metu jūs jaučiatės labai nemaloniai, jums labai baisu, bet dėl nerimo priepuolio jūs niekuomet neišprotėsite, neprarasite sąmonės ir nenumirsite.

Negydomi nerimo sutrikimai — linkę didėti, plėstis ir net gali peraugti į kitus psichikos sutrikimus. O baimė ir nerimas apima vis naujas gyvenimo sritis – kaip sniego kamuolys, riedantis nuo kalno.

Kaip elgtis jei ištiko panikos ataka?

Nerimo priepuolis yra skambutis į duris, kad kažkas žmogaus gyvenime vyksta tikrai svarbaus, laikas sustoti ir apmąstyti, kas gi tai galėtų būti?

Svarbu prisiminti, kad nors panika yra tikrai labai nemalonus ir bjaurus patyrimas, dėl paties nerimo priepuolio žmogus niekuomet nepraras sąmonės, neišprotės ir nenumirs.

Beužsivedančios mintys apie onkologines ir kitas sunkiai pagydomas ar retas ligas yra nerimo sutrikimo dalis ir tai patiria daugelis žmonių.

Nerimo jausmas auga lyg sniego gniūžtė riedanti nuo kalno. Kol ji dar neįsibėgėjo sustabdyti ją yra nesunku, kai ji įgavo pagreitį, padėti gali tik vaistai.

Pirmiausia žmogus turi sau aiškiai įsivardinti, ko konkrečiai bijo ir ką galėtų padaryti, kad būtų ramiau (jei tai fiziniai simptomai, būtina pasikonsultuoti su vaikų ar bendrosios praktikos gydytoju).

Žmogus turėtų sutelkti mintis į tai, ką tuomet daro, galvoti tik apie paprastus konkrečius dalykus, jei nepavyksta, susitelkti į savo kvėpavimą ir sąmoningai kvėpuoti santykiu 4:6. Skaičiuojant iki keturių įkvėpti, iš naujo skaičiuojant iki šešių, iškvėpti.

Svarbu turėti artimą draugą, pažįstamą arba psichologą su kuriuo žmogus galėtų aptarti, tai kas vyksta jo gyvenime.