

איך להגיב להתקף פאניקה?

היגיון לא עובד ברגעי האימה וניסיון לשכנע את עצמך ש"הכול בסדר" לא יעבוד ורק ימקד אותך שוב ושוב בתסמינים: "אם הכול בסדר מדוע הם עדיין שם? מה אם בכל זאת זה התקף לב?" במקום לנסות להיפטר מהפאניקה עלינו לנסות לשנות את התגובה אליה, כלומר לנסות לגלות נכונות אמיתית להרגיש את הרגשות והתחושות שההתקף מביא, ולא לנסות להילחם ולעצור את ההתקף.

התגובה הפרדוקסלית (לרצות התקף חזק ארוך ומפחיד יותר) היא לב הטיפול – היא מלכודת שאנו טומנים לפאניקה, שכן היא לא יכולה "לעמוד בדרישה הזאת". הרי הפאניקה לא באמת מסוכנת, נמר מנייר לא יכול לטרוף.

אם אתה מרגיש שהתקף עומד להתחיל, אמץ את העמדה הבאה כלפיו:

קבל אותו: אוקיי, יופי, תודה שבאת, תן לי להרגיש אותך טוב כמה שנית.

התמקד במשהו אחר: תודה לך על ההזדמנות להתאמן מבלי להגיב אליך. החזר את הקשב לפעילות שעסקת בה.

חזור על זה: התחושות והמחשבות על ההתקף יבואו שוב, ככל הנראה, תוך כמה שניות – חזור על שני השלבים הראשונים.

אם ההתקף הולך ומתגבר?

עבור לעמדת "בעל הבית השתגע".

עבור לדרישה מפורשת מההתקף "לתת את הכי טוב שלך": אפשר להתחנן, לדרוש, לאיים: "עכשיו תן לי את ההתקף הכי חזק שלך, עוד... עוד... יותר חזק... תן לי את הכי טוב שלך, תגביר דופק! תגדיל גוש בגרון! תגרום לי להתמוטט!

איך להתנהג?

נסה לעשות את ההפך

להלן כמה דוגמאות ל"לעשות את ההפך":

נסה לא לברוח. אם ברכת נסה לחזור.

הפאניקה דוחפת להגביר את קצב הנשימה כדי לא להיחנק – האט

את הנשימה, נסה אפילו לעצור אותה ולגרום לעצמך חנק.

הפאניקה דוחפת להאט הפעילות כדי להוריד דופק – נסה ללכת

מהר יותר, נסה לרוץ ולקפוץ.

הפאניקה דוחפת לשתות מים – נסה לא לשתות, נסה להשליך את

בקבוק המים לפח.

הפאניקה דוחפת להסתיר סימני חרדה – תסכים להיראות עצבני

וחרד. התבונן סביבך וראה איך אנשים מגיבים.

הפאניקה דוחפת לשבת כדי לא להתעלף – קום ונסה להתעלף.

כיצד להתנהג אחרי ההתקף?

אחרי התקף גדול יש חרדות קטנות – קבל אותן.

הפאניקה לא תעבור מיידית. הגוף מלא הורמוני לחץ ודרוש זמן

להורמונים להתפרק. תן לחרדה להיות והתנהג כאילו אין התקף.

הפאניקה היא אויב קשה. לא למדת ביום אחד לכתוב, לשחות או

לרכוב על אופניים. אין צורך להתייאש, צריך לנצח במלחמה ולא

בכל קרב.

ניתנת רשות לצלם או להדפיס את חוברת העובדה למטופל לצורכי טיפול בשימוש סביר והוגן ובלבד שיוזכר שם הספר ושם המחבר. © הזכויות שמורות לאריאל חן