

נשימה מבוקרת

כמה מהמתמודדים עם הפרעת פאניקה נוטים לנשום בדרך שלמעשה גורמת להרכבה מהתסמינים של התקף פאניקה להתגבר. הם נוטים ל"נשימת כלב", נשימת חזה שטחית ומהירה, ואינם ערים לכך. סימנים לנשימה כזו הם נשימה רדודה ותכופה, אנחות ופיהוקים. אנשים אלו מצויים באופן תדיר על סף גלישה לנשימת יתר (היפר-ונטילציה). כאשר הנשימה השטוחה מתגברת ונעשית מהירה יותר, היא עלולה להוביל בקלות להיפר-ונטילציה. היפר-ונטילציה כוללת תסמינים של סחרחורת, חוסר תחושה, הרגשה של אובדן קשר עם המציאות, בלבול, דופק מהיר, צפצופים באוזניים, תחושת ריחוף ועוד – כל אלה גורמים לבהלה ולהרגשה של חנק. בתגובה להרגשת החנק האדם מגביר את קצב הנשימה ובכך "מוסיף שמן למדורה".

כשאדם מרגיש קוצר נשימה לפני התקף פאניקה או במהלכו, אין פירושו שחסר לו אוויר. יש לו מספיק אוויר, אבל נשימת היתר מעוררת תסמינים גופניים לא נעימים כמו דופק מהיר, סחרחורת, ריחוף, ניתוק מהמציאות והזעה. נשימת היתר לא נעימה אבל אינה מסוכנת!

התמודדות עם נשימת יתר במהלך התקף

השתמש ברעיונות האלה (שמור אותם בטלפון):

- קוצר נשימה הוא סימן לכך שאני מכניס יותר מדי אוויר.
- קוצר נשימה אינו מסוכן. זו תגובה נורמאלית לנשימת יתר.

- נשום לאט, הכנס פחות אוויר ושים לב מה קורה לתסמינים שלך.
- עקוב אחרי הפעולות שאתה עושה כדי לוודא שאתה עדיין נושם (לדוגמה לוקח נשימה עמוקה, בודק את הדופק) ואל תעשה זאת!
- נסה להפסיק לנשום. נשימה היא פעולה אוטומטית, הגוף לא יאפשר לך להפסיק לנשום.
- חשוב מה לא היית יכול לעשות לולא יכולת לנשום (למשל: לקפוץ במקום, לרוץ) ועשה זאת! קפוץ, רוץ וכדומה.

מה לעשות כדי להפחית את הנטייה לנשימת חזה שטוחה?

חשוב מאוד לזכור שהנשיפה עוזרת לנו להירגע ולא השאיפה. כשתתרגל את הנשימה מהסוג הזה, חשוב שתשאף בצורה רגילה ותנשוף באופן איטי.

תרגל פעמיים ביום לפי ההנחיות האלה:

- שאף לסרעפת התחתונה (לבטן) כמות רגילה של אוויר דרך האף ובפה סגור. שים יד אחת על החזה ויד שנייה על הבטן וכך תרגיש מי מהם פעיל.
- נשוף באיטיות את האוויר מהאף או מהפה, כאילו אתה נושף קלות על נר ולא מכבה אותו.
- בזמן הנשיפה אמור לעצמך בלב באיטיות את המילה קבלה או את המילה שלווה (או כל מילה מרגיעה אחרת), או ספור 21, 22, 23, 24.
- בגמר הנשיפה ספור באיטיות עד 4 ורק לאחר מכן שאף את השאיפה הבאה.
- חזור על זה שתיים-עשרה פעמים.

אל תנסה להירגע. נסה להתמקד בתרגיל ולקבל כל תחושה, מחשבה או רגש.

הכללת התרגול

פזר מדבקות קטנות בכמה מקומות סביבך: על המחברת, על דלת החדר, על המקרר ועוד. בכל פעם שאתה רואה מדבקה הקפד לנשום לאט. עשה זאת בשקט ובאופן טבעי. קח שתי נשימות איטיות והמשך במה שעשית.

שימו לב!

מומלץ שלא לבצע את תרגילי הנשימה באופן קבוע במהלך תרגול חשיפה. אפשר להשתמש זמנית כמו בקביים ולחזור בהדרגה על החשיפה ללא כל ניסיון לשלוט בנשימה.