

# Strah i paniku savladati

(Angst und Panik bewältigen - Tipps für Betroffene)  
(*übersetzt von Herrn Predrag Nosic*)

## Informirati se o strahu

Dok čitate ove stranice već ste na pravom putu. Umedjvremenu postoje bezbrojne i izvrsne knjige o samopomoći na temu: strah i panika. Nabavi te si prije svega knjigu koja sadržava konkretne programe o vježbama. Preporuke će te dobiti od vašega liječnika koji vam možda može dati neku za vas prilagodjenu brošuru da je već ponesete kući.

## Strah prihvatiti kao nešto normalno

Strah je sastavni dio života. Ona je izraz ljudskog razvitka te se pojavljuje redovito kada se čovjek upušta u nešto novo. Strah stimulira nervni sistem da bih ga osposobila za maksimalne učinke (n.p. kroz povišenu opreznost, koncentraciju i spremnost na djelovanje). Nomedjutim, ukoliko strah istodobno izmakne kontroli ("previšena reakcija") utom slučaju postaje preopterećenje za nervni sistem, iz čeg proizilaze daljnji simptomi. Nezdravi strahovi se odnose uvijek na situacije koje u stvarnosti uočepe nisu opasne. Time je jedna takva strah "pravilna reakcija", nažalost u pogrešno vrijeme odnosno na pogrešnom mjestu.

## Simptome bolesti posmatrati kao tjelesni izraz od straha

Već u samom žargonskom jeziku se vidi kako se strah može prikazati masivno u tjelesnim simptomima ("on sav drhti od straha", "znoj je obljeva od straha", "strah mu krade san", "srce mu od straha pobjeglo u gaće", "poč elo mu se mantati i dobio je mučninu od straha", "od straha su joj koljena poklekla", "bila je kao nepokretna, ostala bez zraka", "imao je prpu", "strah joj se uvukla u kosti" od straha joj glas zataio") Tko nije voljan spoznati ove povezanosti te se da na liječenje zbog "nervoze", "neopravdanog obilvanja u znoju", "nesanice", "srčanih poteskoća", "vrtoglavice", "slabost u zglobovima", ("sveopće malaksavost i iscrpljenost"), glavobolje odnosno napetosti u zatiljku", "govorni problema" nedostatka zraka" ili "proljevi" taj se suočava odnosno radi na posljedicama a ne na uzrocima. Time počimlje, moguće je, istodobno jedna duga i nepoželjna karijera bolesti. Preporuka: dajte se temeljito pregledati od strane vašeg kućnog liječnika. Ukoliko vam kućni liječnik podvrđi da

ste "tjelesno zdravi" trebali bih ste prihvatiti da prije svega patite od straha. Posmatrajte vaše tjelesne simptome nakon toga kao signale straha. Simptomi straha se uglavnom baziraju na privremenom porastu "štresnih hormona" (adrenalin) u krvi. Nebazirajte se samo na odklanjanju simptoma, Besmisleno je! Uostalom, čovjek nemože izgasiti požar natak način što isključiti alarmnu sirenu za požar.

## Strah prihvatiti a ipak djelovati (= bespomoćnost prevazići)

Prihvatite strah i paniku. Neborite se protiv straha odnosno nesuzbijate ju. U protivnom, dopustite joj da se izživi, izbjesni (kao dijete puno prkosa). Izkoristite vašu energiju radije u djelovnije i to natak način što se svijesno upuštate uz stalno ponavljanje u situacije koje izazivaju strah. Uvjerite se u to, da od strane vas najvjerojatnije umišljene katastrofe se ne pojavljuju, nego u protivnom: riječ je više o suprotnom slučaju. Korak po korak strah gubi na intezitetu, a vaše samopouzdanje sve više i više raste.

## Izložiti se strahovima

Čovjek nemože strah govorom izbrisati, njoj se čovjek mora oduprijeti. Na kraju krajeva, manje će te se plašiti savladati strah, neće te je trajno vucariti sa sobom i neće te imati osjećaj trajne nemoći odnosno nesposobnosti. Tko se svojim strahovima suprostavi osjetiti će iznova svoju energiju i postati će pri djelovanju i odlučivanju mnogo slobodniji. Svaki puta kada se čovjek uspješno upusti u jedan novi riziko istodobno širi svoj slobodni prostor za djelovanje. Tko medjutim bježi ili izbjegava strašive situacije imati će sljedeći put još više straha. Izbjegavanje okončava strah doduše istovremeno, nomedjutim čovjek nemože natak način saznati koliko je ta ista strah u stvarnosti neopasna. Na kraju krajeva javlja se sve veća vjerojatnost da se strah proširuje na sve šira područja.

## Odmah započeti s vježbama protiv straha

Mnogi ljudi sa strahom nalaze uvijek neki razlog odgoditi vježbe protiv straha. Najrasprostranjeniji izgovori su tipa: "Čim mi bude bolje ..... onda ću..." U tom slučaju, s jednim takvim

razmišljanjem i pristupom, čovjek samo čeka vječno i pokušava da uzjaši konja od repa. Ne koriste vježbe samo kada se netko bolje osjeća, mnogo više je važnije da kroz vježbe usljedi poboljšanje. Strah je kao ozljeda: što je uspješnije zalječujete time brže zacjeljuje. "čudesna ozdravljenja" kod strahova su kako prije tako i danas jako rijetka. Pridržavajte se narodne poslovice: "bolje je svijeću odmah upaliti nego se stalno žaliti zbog mrčnosti.

## **Napraviti točan opis o zadacima za vježbanje**

Ukoliko si samo površinski date za zadaću da češće idete šetati, moguće je da skoro ništa nepoduzmete i time budete ostali razočarani zbog sporog napredka oporavljanja tj. liječenja. Dakle trebate biti čvrsto odlučni i konkretni kod određivanja vaših ciljeva za vježbanje. Naprimjer: Ja ću jutros u 11 sati sam/sama da se vozim sa tramvajem (linijom 3) od stanice "zeleni pojas" do "starog trga".

## **Pomogućnosti svaki dan jedan sat vježbati**

Mnogi ljudi pogođeni sa strahom će svako malo pronaći razlog koji ih od tog sprječava da njihov strah konzekventno suzbiju kroz vježbanje. Postoji mogućnost da još uvijek dovoljno nepatite, da bih konačno započeli i posvetili više vremena i prostora za vježbe protiv straha u njihovu životu. Pritomu se strah bolesnog karakter u sklopu "intezivnog tečaja" (posebice u vidu forme "poplave od preosjetljivosti") da najčešće još u kratkotrajnom vremenu jako uspješno suzbijati tj. izlječiti. Poneki ljudi daju radje više prednosti principu malih koraka. Bitno je da je svaka vježba povezana sa jednom određenom dozom straha. U protivnom je bezdjelotvorna. Postanite pronalazitelji i dopustite se inspirirati s knjigama o samopomoci. Jedan primjer za medjuciljeve pune smisla glasi: 1. korak: idem kao prvo do tramvajske stanice i tamo cu cekati, a uci necu. 2.korak: Poduzeti cu s jednom Poznanicom voznju s tramvajem u duljini od dri stanice. 3. korak: voziti cu se sama, ali ne u vrijeme glavnog prometa nego prijepodne. 4.korak: voziti cu se za vrijeme glavnog prometa s mojom poznanicom koja ce se sijesti udaljeno od mene.

## **Voditi dnevnik tj. biljeske o strahu.**

Jedan takav dnevnik pomaze otkriti sklop izmedju strahova i njihovih uzrocnika. Voditi biljeske o napredcima, poduzeti jednu mogucu terapiju s medikamentima te druga pomagala

(kao naprimjer lijecnike) optimalno informirati. Jedan takav raster predvidja naprimjer prostor za sljedece biljeske: 1. trenutak vremena, 2. uzrocna situacija, 3. intezitet straha odnosno panike, 4. najcesce osobno negativne misli popracene suljajucim strahom, 5. kako ste pri tomu djelovali odnosno kako ste se ponasali (naprimjer: bijeg) Mnoge tvornice medikamenata kao sto je Pharmacia & Upjohn daju na raspolaganje besplatne biljeznice u vidu "dnevnika". Zavedite u njih takodje vase ciljeve o vjezbama te vase uspjehe kroz vjezbe.

## **Sačuvati strpljenje**

Mnogi su se strahovi utemeljili tokom godina, ponekad čak tokom cijelog života. Zbog toga potrebno je određeno vrijeme da bih se ponovno povratilo ponašanje bez strahova.

## **Ohrabriti se kroz "ponavljajuće udarce tj. napade"**

Nijedna vježba protiv straha neprotječe bez tegoba, ukoliko se još uzme u obzir da svaki čovjek ima "dobre" i "loše" dane. Budite ponosni ukoliko ste postupali po kineskoj staroj poslovice: " Najduži put počinje s prvim korakom". Ukoliko budete vježbe ponavljali što prije (najkasnije u slijedećem danu) prevazići tj. savladati će te takve ponavljajuće udarce tj. napade najbolje.

## **Prekinuti bezkonačne razgovore o strahu**

Prestanite voditi bezkonačne razgovore o strahu s uvijek istim osobama. Ako već, onda ih samo nakratko napomenite i promijenite temu tj. razgovor. U protivnom slučaju ponovno se upuštate bezpotrebno u misli koje su povezane s strahom. Osim toga doći će određeni trenutak vremena kada će se vaši poznanici jednostavno zasitjeti vašim pričama o strahu. Iznenadi te vašu sredinu nataj način sto će te još na samom početku sasvim spontano o drugim temama razgovarati.

## **Namjerno se izložiti "vražijem krugu"**

Smetnje s strahom i panikom počimlju uglavnom nataj način sto jedan vanjski negativni događaj prouzrokuje strah a time i s strahom popraćene tjelesne reakcije. Medjutim do jednog pogrešnog razvoja dolazi tek tada ukoliko se u naredno vrijeme počme sve više obraćati pažnja na tijelo. Prekomijerno obraćanje pažnje na sebe dovodi naime obično do toga da se preuveliča vrijdnost svakog simptoma sto prouzrokuje dodatnu strah i izaziva dodatne simptome. Iz jednog ovakog

“vrazijeg kruga” čovjek se može izvući ukoliko si svjesno upusti u strah i time dokaze da ga ima u ruci tj. pod kontrolom. Jedna druga mogućnost postoji nataj način sto čovjek pokusa doći na druge misli, i time nedopusti strahu da se uopće razvije. (Prijedlozi: novine čitati za vrijeme jedne vožnje podzemnom željeznicom popraćenom strahom, druge ljude posmatrati.)

## **Odgonetnuti misli koje cine bolesnim (“pozitivno razmisljati”)**

“Oboljeli od straha” imaju kao i svi ostali ljudi “automatske misli” koje se u posebnim situacijama pojave odnosno nametnu. Kod strahom oboljelih su takve misli uglavnom negativne. Primjeri: “Još ću poludjeti”, “Neću to savladati”, “Ja to nemogu više izdržati”. Tko tako razmišlja, osobno siječe granu na kojoj sjedi. Čovjek se predaje još na samom početku. Uopće nije potrebno da takve nelagodne situacije bezkonačno studirate, najčešće je moguće i preporučljivo tu istu situaciju koja je na vas negativno dijelovala pozitivno prokomentirati odnosno prihvatiti. (Naprimjer: “Ja sam to dosada uvijek izdržao”, “Pa strah nije opasna, ona je kažimo više nelagodna. S ovakim načinom postupanja čovjek se motivira i time pronalazi i izprobava najbolja rješenja.

## **Napraviti točan opis o zadacima za vježbanje**

Ukoliko si samo površinski date za zadaću da češće idete šetati, moguće je da skoro ništa nepoduzmete i time budete ostali razočarani zbog sporog napredka oporavljanja tj. liječenja. Dakle trebate biti čvrsto odlučni i konkretni kod određivanja vaših ciljeva za vježbanje. Naprimjer: Ja ću jutros u 11 sati sam/sama da se vozim sa tramvajem (linijom 3) od stanice “zeleni pojas” do “starog trga”.

## **Pomogućnosti svaki dan jedan sat vježbati**

Mnogi ljudi pogođeni sa strahom će svako malo pronaći razlog koji ih od tog spriječava da njihov strah konzekventno suzbiju kroz vježbanje. Postoji mogućnost da još uvijek dovoljno nepatite, da bih konačno započeli i posvetili više vremena i prostora za vježbe protiv straha u njihovu životu. Pritomu se strah bolesnog karakter u sklopu “intezivnog tečaja” (posebice u vidu forme “poplave od preosjetljivosti”) da najčešće još u kratkotrajnom vremenu jako uspješno suzbiti tj. izlječiti. Poneki ljudi daju radje všie prednosti principu malih koraka. Bitno je da je svaka vježba povezana sa jednom određenom

dozom straha. Uprotivnom je bezdjelotvorna. Postanite pronalazitelji i dopustite se inspirirati s knjigama o samopomoci. Jedan primjer za međjuciljeve pune smisla glasi: 1. korak: idem kao prvo do tramvajske stanice i tamo cu cekati, a uci necu. 2.korak: Poduzeti cu s jednom Poznanicom voznju s tramvajem u duljini od dri stanice. 3. korak: voziti cu se sama, ali ne u vrijeme glavnog prometa nego prijepodne. 4.korak: voziti cu se za vrijeme glavnog prometa s mojom poznanicom koja ce se sijesti udaljeno od mene.

## **Voditi dnevnik tj. biljeske o strahu.**

Jedan takav dnevnik pomaze otkriti sklop izmedju strahova i njihovih uzrocnika. Voditi biljeske o napredcima, poduzeti jednu mogucu terapiju s medikamentima te druga pomagala (kao naprimjer lijecnike) optimalno informirati. Jedan takav raster predvidja naprimjer prostor za sljedece biljeske: 1. trenutak vremena, 2. uzrocna situacija, 3. intezitet straha odnosno panike, 4. najcesce osobno negativne misli popracene suljajucim strahom, 5. kako ste pri tomu djelovali odnosno kako ste se ponasali (naprimjer: bijeg) Phormacia & Upjohn daju na raspolaganje besplatne biljeznice u vidu “dnevnika”. Zavedite u njih takodje vase ciljeve o vjezbama te vase uspjehe kroz vjezbe.

## **Sačuvati strpljenje**

Mnogi su se strahovi utemeljili tokom godina, ponekad čak tokom cijelog života. Zbog toga potrebno je određeno vrijeme da bih se ponovno povratilo ponašanje bez strahova.

## **Ohrabriti se kroz “ponavljajuće udarce tj. napade”**

Nijedna vježba protiv straha neprotječe bez tegoba, ukoliko se još uzme u obzir da svaki čovjek ima “dobre” i “loše” dane. Budite ponosni ukoliko ste postupali po kineskoj staroj poslovi: “ Najduži put počinje s prvim korakom”. Ukoliko budete vježbe ponavljali što prije (najkasnije u slijedećem danu) prevazići tj. savladati će te takve ponavljajuće udarce tj. napade najbolje.

## **Prekinuti bezkonačne razgovore o strahu**

Prestanite voditi bezkonačne razgovore o strahu s uvijek istim osobama. Ako već, onda ih samo nakratko napomenite i promijenite temu tj. razgovor. Uprotivnom slučaju ponovno se upuštate bezpotrebno u misli koje su povezane s

strahom. Osim toga doći će određeni trenutak vremena kada će se vaši poznanici jednostavno zasitjeti vašim pričama o strahu. Iznenadi te vašu sredinu nataj način sto će te još na samom početku sasvim spontano o drugim temama razgovarati.

## **Namjerno se izložiti “vražijem krugu”**

Smetnje s strahom i panikom počimlju uglavnom nataj način sto jedan vanjski negativni događaj prouzrokuje strah a time i s strahom popraćene tjelesne reakcije. Medjutim do jednog pogrešnog razvoja dolazi tek tada ukoliko se u naredno vrijeme počme sve više obraćati pažnja na tijelo. Prekomijerno obraćanje pažnje na sebe dovodi naimo obično do toga da se preuveliča vrijdnost svakog simptoma sto prouzrokuje dodatnu strah i izaziva dodatne simptome. Iz jednog ovakog “vražijeg kruga” čovjek se moze izvući ukoliko si svjesno upusti u strah i time dokaze da ga ima u ruci tj. pod kontrolom. Jedna druga mogućnost postoji nataj način sto čovjek pokusa doći na druge misli, i time nedopusti strahu da se uopće razvije. (Prijedlozi: novine čitati za vrijeme jedne vožnje podzemnom željeznicom popraćenom strahom, druge ljude posmatrati.)

## **Odgonetnuti misli koje cine bolesnim (“pozitivno razmisljati”)**

“Oboljeli od straha” imaju kao i svi ostali ljudi “automatske misli” koje se u posebnim situacijama pojave odnosno nametnu. Kod strahom oboljelih su takve misli uglavnom negativne. Primjeri: “Još ću poludjeti”, “Neću to savladati”, “Ja to nemogu više izdržati”. Tko tako razmišlja, osobno siječe granu na kojoj sjedi. Čovjek se predaje još na samom početku. Uopće nije potrebno da takve nelagodne situacije bezkonačno studirate, najčešće je moguće i preporučljivo tu istu situaciju koja je na vas negativno dijelovala pozitivno prokomentirati odnosno prihvatiti. (Naprimjer: “ Ja sam to dosada uvijek izdržao”, “ Pa strah nije opasna, ona je kažimo više nelagodna. S ovakim načinom postupanja čovjek se motivira i time pronalazi i izprobava najbolja riješenja.

## **Razviti temeljno pouzdanje**

Neprestalna sumnja jesteli ili niste oboljela osoba od straha vodi vas naimo do toga da više nemate pouzdanja niti u sebe niti u bilo koga. Zato vrijeme vam medjutim raste potreba za sigurnost. Temelj pouzdanja se najbrže uspostavlja ukoliko si tijelu date priliku da se dokaže u situacijama koje su zastrašujuće. U slučaju nužne potrebe budite svjesni da nepostoji skoro nista s čime u

slučaju nužne potrebe nebiste izišli na kraj tj. nebiste savladali.

## **“Riječnik sažaljevanja” zamijeniti s “riječnikom ohrabrivanja”**

Strašivi ljudi se jako često izražavaju na jedan način na koji se osobno nepotrebno obehtrabljuju. Pa ovako glase primjeri: “Ja nemogu...” To je za mene problem” “Pa ja nemogu ništa zbog toga” “Život je borba”, “Užasno je” Čovjek se mnogo bolje osobno motivira ukoliko te iste stvari opisuje iz pozicije ohrabrivanja. Na primjer kazati jednostavno alternativno: “Ja neću”, “To je za mene jedna prilika ili izazov”, “Ja sam u svakom obliku odgovoran za to”, “Život je doživljaj”, “To je jedno iskustvo iz kojega mogu nešto naučiti”. Mnogi ljudi si sami pomognu izgraditi konstruktivni oblik vida nataj način što umjesto da govore o “napadu straha” oni to nazivaju “prolazni porast adrenalina” (dakle porast štres-hormona u krvi)

## **Kroit planove za budućnost**

Uvijek je se jako teško nečega odreći (to vrijedi i za strah) ukoliko čovjek zato nedobije prilično odgovarajuću zamjenu. Razmislite si već sada što ćete započeti s toliko mnogo vremena koje će vam stati na raspolaganju zahvaljujuti vašoj budućoj slobodi od straha. Takva razmišljanja su posebno onda od velike pomoći kada je strah postala dio životnog sadržaja i nakon njezinog gubljenja

postoji mogućnost nastanka velike praznine u vašoj svakodnevnicu tj. u vašem životu.

## **Strahove ne širiti na druge**

Mnogo govori o tomu da se “strah” nenasljedjuje, više je riječ o preuzimanju straha od drugih. Jako često je “uzorak” rodbinski dio roditelja. Tako je moguće da u jednoj obitelji izmedju ostaloga više generacija pati od istog sadržaja od straha. Čovjek može svoju osobnu djecu zastititi od oboljevanja od straha nataj jačin što im jako mnogo pruži pažnje, isto tako nesmije ih pretjerano paziti tj. nadgledati, umjesto toga mora više raditi na tomu da dobiju što više osobnog “samopouzdanja”.

## **Tražiti suputnike**

Priključite se jednoj iskusnoj ili od strane stručnjaka nadgledanoj grupi za samopomoć; adrese možete saznati od vašeg kućnog liječnika, od vaše zdravstvene kase, od ureda za zdravstvo ili od jedne kontaktne ustanove za

samopomoćne grupe. Ohrabrti će vas kada doživite druge ljude koji su već nekoliko koraka dalje što se tiče pristupa strahu. Nedopustite da vas netko od strane rodbine, prijatelja ili poznanika ometa u vašim koracima koji su napredni. Moguće je da ste ih već nato navikli da u vama vide jedno bespomoćno biće, tako da vam sada teško pada jednu novu formu odnosa prema njima da sagradite i što je kao naprimjer najvažnije da prestanu igrati ulogu “ zaštitnika”.

### **Uključiti vašeg partnera i obitelj**

Što sve duže patite od straha ili panike, time se sve više vaša obitelj i vaš partner nato privikava i preuzimaju odgovarajuće uloge. Tako ponekim partnerima posle i nije tako lako prestati igrati ulogu “hrabrog zaštitnika”. Zbog toga je od velike važnosti da vas vaše pouzdane osobe u početku vašeg treninga protiv straha jako potpomažu. Dajte drugima do znanja da će se u vašoj budućnosti dosta toga promijeniti. Jer s manje straha ćete voditi jedan sasvim drugi život. Obratite pažnju na strašive osobe iz vašeg kruga

da vas nespriječavaju u vašem napredovanju. Jer za te osobe moglo bi biti boležljivo doživjeti kako vi uspijevate s vašim strahovima sasvim drugčije da upravljate dok oni za to vrijeme postaju zarobljenici njihovih strahova.

### **Pronaći stručne terapeute**

Nema svaki “psiho-terapeut iskustva u liječenju pacijenata oboljelih od straha. Raspitajte se dali taj isti radi “terapiju ponašanja”.

### **Zabilježite sie ideje o nastanku straha**

Skoro svi ljudi koji pate od straha žele znati “od kuda” strah dolazi. Makoliko samo saznanje o uzroku straha obično neumanjuje strah nešto posebno, ono ipak donosi jedno određeno olakšanje – naprimjer zato što se glava tj. mozak može na nešto drugo koncentrirati. Prema tome izgradite zajedno s vašim liječnikom jednu teoriju o nastanku vašeg straha, sačuvajte je na papiru i čitajte taj sadržaj dnevno jedanput.