

PANICKÁ PORUCHA

O PANICKÉ PORUŠE,
PROČ VZNIKÁ, ČÍM SE LÉČÍ
A JAK ZASAHUJE DO DUŠE



OBSAH

Úvod

Co je to panická porucha

Příčiny a léčba panické poruchy

S úzkostí žít? *hit!

Návštěva psychiatra

Jak zvládat panickou ataku

Co úzkost zhoršuje

3 radosti k nezaplacení

Léky na úzkost a závislost

Co mají dělat druzí, když vypadáte na transfuzi

Mluvit o psychiatrické diagnóze?!

ÚVOD

Sbírka veršů pro všechny nemocné, jejich blízké i vzdálené,
pro ty, kteří nemají srdce z kamene,
a chtějí pomoci k šíření informací,
ze kterých se smysl nevytrácí.

Dozvíte se v ní vše podstatné o panické poruše,
o tom, jak vzniká, jak se léčí a zasahuje do duše.

Popisuje pravdivě, řádek po řádku,
spousty současných vědeckých poznatků
i mých vlastních zkušeností a přesvědčení,
vše v českém veršovaném znění.

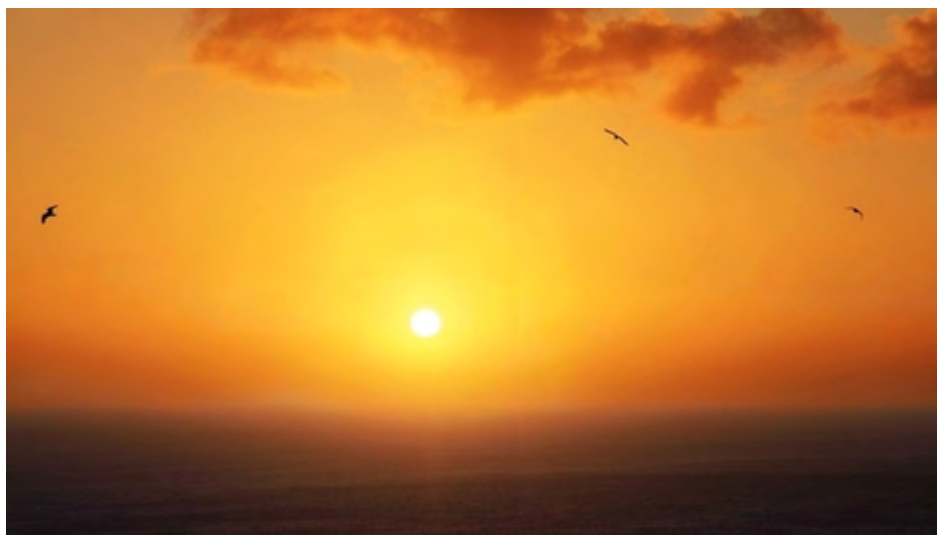
Slova jdou do světa s jasným cílem
– pomoci k úsměvu a znalostem dobrým lidem.

Nastavte veršům (d)uši.
Život je s humorem jednodušší.

Co je to panická porucha

Jak se tato porucha projevuje? Co se při ní v těle děje? Přichází čas na otázky. Druhá planeta od Slunce a římská bohyně lásky? - e - u - e.

Co víte o této poruše?



Co je panická porucha? Není to žádný znak slabosti. Náhle a bez příčiny vás přepadnou „smrtné“ **úzkosti**, a vy nemáte žádné páky, zastavit **příznaky**, kterých je nad mraky.

K těm tělesným příznakům patří **pocit na omdlení**, který samotná vůle těžko změní.

Cítíte **mravenčení** rukou, nohou, obličejem, uvnitř se ve vás všechno chvěje, a vůbec nevíte, co se s vámi děje.

Další parádou jsou **závratě**, nad kterými nedržíte opratě.

Srdce vám chce vyskočit z hrudi, jak když vás noční můra vzbudí.

Potí se vám dlaně a okolí vidíte rozmazaně.

Cítíte napětí ve svalech, bolest hlavy, krátí se vám dech.

Panika je humus,
jejíž rozvoj mimo jiné řídí váš **hypotalamus**.
Z kůry nadledvinek se vám vyplaví hromada kortizolu
a nehne s tím ani stádo volů.

Dále máte hyperaktivní neuropřenašeče,
takže vám i adrenalin všude teče.

Psychicky to taky není žádná hitparáda,
strach a hrůza se vám do mysli vkrádá.
Dlouhodobě máte **potíže s koncentrací**,
těžko se soustředíte na jakoukoli práci.
Vůbec vám to nepálí,
a jste dost často **ospalí**.
Nejedna osoba také může být „vděčná“,
za chvilkové **pocity neskutečna**.

Záchvat může trvat minuty, ale i hodiny
a přinese super plodiny –
únavu a totální **vyčerpání**,
kdy jedinou možnou aktivitou je spaní.

A to nejsou všechny rysy.
Co s panickou poruchou dále souvisí?

Často se z téhle malé svině
vyvine **těžká agorafobie**.
Jednoduše nemůžete jít na místa,
kde si pomocí druhých nejste jistý/á.

Nebo se naopak **bojíte** přelidněného prostoru,
jet v MHD se rovná hororu.
Výtahy, tunely, letadla?
Co kdyby vás tam smrt přepadla!?

Tam, kde se vám stala úzkostná příhoda,
na vás většinou **opět čeká super úroda!**
Hipokampus totiž místo uloží hluboko do paměti
a vy si přejete být dívka na koštěti,
která z toho místa okamžitě odletí.

Dále při sobě nosíte neustále léky,
a těžko se kdy podíváte za hradby Mekky.
Více než islámu a teroristů
se bojíte, jak se v nemocnici postarají o turistu.

A i když se necháte tisíckrát vyšetřit,
těžko najdete vnitřní klid...

Příčiny a léčba panické poruchy

Nemusíte se moc snažit a můžete ji také zažít. Kde se skrývá
nebezpečí?

Co k ní vede a jak se léčí?



Často **nevíme**, proč žije s námi.
Její příčiny nejsou zcela známy.
Předpokládá se, že můžete **zdědit dispozice**,
příčin ale může být na tisíce.

Někdy to může být jen **typem osobnosti**,
pokud nežijete bez starosti,
jste zaměřeni na výkon
a ve vašem životě převládá shon.
Spouštěč může být **pracovní stres**,
je-li na vás vyvíjen dlouhodobý pres.

Vliv mají i **podmínky**, v nichž vyrůstáte,
jestli na rodiče štěstí máte.
Uškodit mohou kritizující i přehnaně pečující přístupy,
rozmazlování i hysterické výstupy.

Viníkem může být i smrt blízké bytosti,
pokud se dlouho topíte v lítosti.
Ale taky **nedostatek spánku**, živin a sacharidů,

může spustit tuhle bídu.

Někdy úzkost naváže na **hormonální změny** po porodu, nebo se objeví po rozvodu.

Jindy vás shodí z výšky dolů,
větší množství **alkoholu**.

Jak porouchaný dron,
spadnete z mrakodrapu na beton.

Jak se panická porucha léčí?

Nese to nějaká nebezpečí?

Když všechny nemocniční oddělení oběháte
a panickou poruchu stále nezvládáte,
věřte, že psychiatra vyhledáte.

Úkolem psychiatrie
je léčit pomocí **farmakoterapie**.

Nečekejte, že se vás lékař bude na něco extra ptát,
jeho úkolem je prášky předepsat.

Chcete-li zpátky vaše zdraví,
začnete s **antidepresivy**.

Působí na vaše **receptory** v mozku,
aby z vás úzkosti nedělaly trosku.

Nemusíte mít velkou zlost,
na antidepresiva se **netvoří závislost**.

Máte-li k nim stále odpor,
nebojte, bere je každý druhý manažer, učitel či doktor.

Na trhu je spousta druhů,
SSSR, SNRI či TCA mohou přijít k duhu.

Pokud vám přebíhá po zádech mráz,
věřte, že na horším principu fungoval Sovětský svaz.

Nepůsobí jako v SSSR Lenin,
SSRI ovládají jen váš **serotonin**.

Jsou to léky celkem šetrný.
Daleko víc **škodí benzodiazepiny**.
Ty není dobrý je mít denně v puse
a nesmí se užívat dlouho v kuse.
Dva až tři měsíce je víc než dost,
jinak na ně **vzniká závislost**.

*Snad vám tento souhrn informací,
ulehčí v obecné orientaci.
Další stránky nahlédnou pod pokličku mých zkušeností,
pocitů i prožitků z minulosti.*

S úzkostí žít? *hit!

**Jak se asi cítí osoby při útoku téhle choroby?
Jakou mám na krku ozdobu a jak chci změnit její podobu?**



Přicházela ke mně pomalu,
dost možná ze strachu z grand malu.
Úzkost a panika.

Pro ty, kterým to nic neříká:

Rozumem tenhle *hit
naprosto nejde pochopit.
Jak nejdelší krajta mřížkovaná,
okolo vás namotaná,
sevře vás a dusí za živa,
váš strach je její výživa.

Dobře se jí žije s vašimi nápady.
Má ráda močály a mokřady.
Je schopná vás škrtit ve vodě i na souši,
o každou vaši myšlenku se pokouší.
Vyřadí vás z běžného provozu,
a nepustí ani za kozu.

Drtí vás kdekoliv a kdykoliv,
okolnost na to nemá žádný vliv.
Bere vám vše, co je drahý,
přátelství i hezké vztahy.
Život vám úspěšně kazí
a zpět do Asie se jen tak neodplazí.

*I přesto, že to není nic lehkého.
Snažím se z ní udělat slepýše křehkého.
Neškodnou ještěrku z Evropy,
která žádné utrpení netropí.*

Návštěva psychiatra

Pohled do psychiatrické ambulance.
Bez špetky arogance s dávkou humorné elegance.
Moje pocity a fakta z jedné návštěvy
vytvořené pro lidské úsměvy.



Překračuji práh čekárny psychiatrie,
v duchu si opakuji, co tě nezabije...

**Cítím se jak trilobit.
Jen vyhynulý druh tohle může posílit.**

Rozkukávám se v novém prostoru.
Ve vzduchu cítím sloučeninu fosforu.
Herbicide na hubení plevelu.
Na sedmi metrech čtverečních několik barelů.
Do toho třicetistupňový hic
a lidí v čekárně jako mšic.
Marně hledám volnou židli,
všude sídlí stejnokřídlí.

**Musím nějak zmírnit šok,
ať z psychiatrie nevyjdu jak cvok.**

U stolečku zastavuji svůj krok.
Jaký je sakra rok?

Vydání Aha! květen 2006
si tu odpykává dlouholetý trest.

Pozoruji plejádu čekající pacientů
sedících jak na zasedání parlamentu.
Na Samsungu, Huawei a Xiaomi
nahlíží jiným lidem do soukromí.
Utíkají od vlastní reality,
a v područí cizí lživé identity,
ztrácejí své zbytky integrity.

**Probíhají mi hlavou různé myšlenky.
Měli by na psychiatrii zřídit místenky.**

Deset žen, tři chlapi.
Co je asi trápí?
Díky antibiotikům už nejsme oběti mikrobů,
ale **deprese trápí každou druhou osobu.**
Nezvládáme tuhle rychlou dobu?
Tok informací, konzum, nadvýrobu?

Ve slušném psychickém rozkladu
přicházím konečně na řadu.
Vstupuji do místnosti s rozpaky,
po kapsách marně hledám skautské odznaky
a rozjíždí se mi snad **všechny panické příznaky.**

Paní doktorka je milá.
I tak bych nejraději místnost opustila.
Myslí to se mnou dobře,
přesto si připadám jak na dálnici v Kobře.
Jak drogový dealer v akčním seriálu
mám si odnést hromadu arzenálu.
Munici ve formě prášků.
Takže do lékárny modrou 80 x 35 Ikea tašku.

Začínáme dávkou **Ciprallexu,**
ať ustojím všechno bez komplexů.
Pokračujeme **neurolem,**
ať rozumím si s šatním molem.

Dál zkusíme příznivý vliv **Derinu**,
třeba ve schizofrenii najdeme příčinu.

A ještě přidáme **Trittico**.

Nejspíš mě brzy zavřou pod víko.

Pomalu začínám podléhat splínu.

Tak ještě pár balení **Velaxinu**.

Se slzami vycházím ze dveří ordinace.

Projevuje se má profesní deformace.

Kontraindikace, metabolická regulace,
degradace, plazmatická koncentrace.

Můj mozek si spoustu věcí spojí,
což mi rozhodně nepřidává na pokoji.

Tyhle všechny humusy,
nemůžu přece dát do pusy.

Z mozku bych měla kaši.

Co tomu řekne manžel, kamarádi, naši.

Nechávám emoce trochu zchladnout.

Úplně bez léčby to nelze zvládnout.

Ale po tomhle by musel i Iron Man padnout.

S mým inteligenčním kvocientem,
prostě nedokážu být řádným pacientem.

I přes negativní výsledek T-testu,

zvolila jsem zlatou střední cestu.

Jak zvládat panickou ataku

Jak mít na háku
těžkou panickou ataku?
Co dělat, když nás drtí
a vyhrožuje smrtí?



Panická ataka?

Dejte si panáka!

**Dýchání, jóga, meditace,
blízkost lidí, sport, relaxace,
tvorba, film či dobrý šprým?**

Co zabírá v tom nejhorším?

Vše výše jmenované
může být na **slabší panické ataky to pravé.**
Vždy záleží, jak velcí jste otroci
této „parádní“ nemoci.

Naučte se správně **dýchat**,
o pomoc si blízkým říkat,
začněte cvičit **jógu**
nebo se věnujte tvorbě blogu.

Co když to na panickou ataku nepomáhá?

Každá rada drahá.

*Osobně jsem měla plný zuby všech „skvělých“ tipů
od všech možných cypů,
co prezentují zaručené taktiky,
jak se zbavit do minuty panické ataky.*

Ono to přes veškerou snahu a vůli někdy nejde.
Takže: musíte čekat až to přejde...
...nebo pozřít oblbovací prostředek
a půl hodky čekat na výsledek.

Co je lepší při úzkosti udělat?

Vzít si prášek či sám se prát?

Pokud váš záchvat hodinu nepřechází,
stávají se z vás bez prášků sebevrazi.
Je-li váš stav doslova k zbláznění,
vezměte si něco **na uklidnění**.

I přesto, že k lékům mám oceány odporu,
ušetříte tělo obrovskému náporu.
Daleko více si ublížíte,
když konec úzkostné ataky hodiny vyhlížíte.

Pokud jste v těžké fázi paniky,
dost často jsou **na houby** všechny „zaručené“ praktiky.
V akutních stavech vám nepomohou byliny,
i kdyby jste jich snědli celé pastviny.
I já při atace zkoušela koňské dávky **kozlíku**.
S účinností hoření bez kyslíku
končící nápisem na pomníku.

V té chvíli zabíraly **jen benzodiazepiny**.
Zejména diazepam patřil k nám do rodiny.
Neurol? Ten k nám občas přijel na prázdniny.

Benzodiazepiny jsem měla na paniku naordinované.
Co na tom, že se z vás závislák stane.

Mimo jiné...

Polykání prášků je úžasná protistresová metoda.

Tak na ní funguje půl národa.

Kdo se čistým lékovým štítem chvástá,

tak místo toho chlastá.

*Nakonec - BZD i alkohol působí v mozku na stejné receptory,
jen po prášcích nevyprávíte tak vtipné story.*

Na to, jak mozek zmást,

představuje příjemnější cestu chlast.

Po prášku jsou z vás skvělé brzdy,

a hodiny na místě můžete koukat do zdi.

Po chlastu, v závislosti na počtu promilí,

můžete být šťastní, aspoň na chvíli.

A co paniku vůbec neřešit a nechat plout?

To opět může jen neznalé pako navrhnout.

Jde to odevzdat do rukou Božích?

Asi stejně tak dobře, jak ve světě nenarazit na hřích.

Můžete se modlit za milost,

ale Bůh toho má obvykle na práci celkem dost.

Nechodí se nikam flákat,

jen vás v tom prostě nechá zmáchat.

Ocitáte se v pusté stepní prérii.

Tak co dělat, když se nechci cpát chemií?

Měsíce jsem stavy dávala úplně bez léků,

„jen“ jsem žila jak v pravěku.

Ze sportovkyně a přítelkyně

– se stala vládkyně

obrovské temné jeskyně.

Zbavila jsem se benzodiazepinů

a nedotkla se alkoholu.

Přesto jsem den co den byla jak mrtvola

a úzkosti přicházely pořád dokola.

Bojovala jsem proti antidepressivům a anxiolytikům,

a viděla v nich zneužívané anabolikum.

S tímhle si moje já nepotyká.
Už tak jsem brala **antiepileptika**.
Stačila mi bohatě jedna farmakokinetika.
Od absorpce po eliminaci,
nechtěla jsem tělu dalšími „léky“ přidělovat práci.

Tak jsem hledala všemožné **alternativy**,
důvody, argumenty, motivy,
a přidávala tak akorát plíseň do nivy.

Snažila jsem se odhalit příčinu,
v celém mém životním vývinu.
Kde je chyba, co vyčlenit?
Jak žít, jíst a co pozměnit?

Psychosomatika je mocná kouzelnice.
Mocnější než římská inkvizice
popírající obíhání Země kolem Slunce.
Vyznáme se v ní asi jako elektrikář v lidské buňce.

Pár lidí o ní něco málo tuší.
Jaká je spojitost mezi mým tělem a mou duší?
Se slzami, s potem,
řešila jsem tuto stránku **s psychoterapeutem**.

Minulost, přítomnost,
probrali jsme každou malou pitomost.
A zjistili jsme velký kulový.
Člověk by se z toho vy... z podoby,
když nenacházel řešení v žádném životním období.

Zkusila jsem fakt ledacos.
V trávě jak magor chodit bos.
Přispěla jsem k blahu **léčitelům**
i tradičním čínským spasitelům.

Co mi pomohlo zmírnit stavy?
To, co dneska žerou davy.

Antidepressiva.
Viva la vida!

Právě proti nim jsem brojila,
jak celá válečná flotila.

Dnes vím, celkem bezpečně,
že to bylo **úplně zbytečně**.
Pokud máte tělo ve velké dysbalanci,
napravit to sami nemáte téměř šanci.

Abyste doživotně nemuseli žít ve stínu
neurolu, diazepamů či lexaurinu,
raději přistupte na léky **bez rizika závislosti**.
Tady není čas na hrdinství.

Kdo neprošel těžkou fází úzkostné poruchy,
sotva o tom může mít valné potuchy.
Pokud vám někdo valí do hlavy,
že antidepresiva jsou o zdraví
a šíří poplašné zprávy,
pravděpodobně nikdy neprošel skutečnými úzkostnými stavy.

**Zatímco pít alkohol je u nás zcela normální,
k antidepresivům není společnost nijak loajální.**

Přitom nadměrné pití alkoholu,
při kterém navíc člověk ztrácí sebekontrolu,
může být daleko horší než užívání těchto prášků.
Bohužel **nikdo neřeší nežádoucí účinky, když vypije flašku**.

Nesouhlasím s užíváním AD na každou prkotinu,
nicméně řekněme si na rovinu,
že bez nich by spousta nemocných skončila v blázinci
nebo v horším případě v márnici.

Nechci dělat lékům reklamu,
ale **pár miligramů escitalopramu**,
je lepší než měsíce trápení.
Ostatně dál můžete zjišťovat, z čeho úzkosti pramení.

Jen někdy ani nalezení skutečné příčiny
nepřekoná úzkostné výšiny.
Je to běh na velmi dlouhou trať,
na které musíte i přes nepřízeň počasí setrvat.

Průběh léčby antidepressiv? Jednoznačně děsivý.

Než se tělo **vrátí do homeostázy**,
dost možná projdete obdobím totální zkázy.
První měsíce na antidepressivech
vám často doslova dochází dech.
Stav se **příšerně zhorší**,
a jediné, co chcete, je ať to skončí.

Mně trvalo přes tři měsíce,
než jsem se vyhrabala z dějů Kytice.
*„Mladá, spavá, tváře divé
pod peřinou osoba,
vzezření moc „působivé“,
hlas - vánku podoba.“*

Tohle období jsem zvládla i díky blízkosti milované osoby,
která se mnou prožívala všechny „radostné příhody“.
Tedy další věc k nezaplacení,
když jste psychicky rozdrčený,
je opora v rodině, muži,
a máte-li štěstí, tak v přízni Boží.

Nakonec vám bude **po antidepressivech mnohem líp.**
Jen nevzdat stav, kdy jste zralí na JIP.
A věřte – přijde čas, kdy je stejně jako já budete moci vysadit.

**Na závěr opět povzbuzení –
to, co přijde po trápení,
je radost té nejvyšší ceny,
která se nevyrovná žádnému jmění.**

Co úzkost zhoršuje

Cukr, káva, čaj?
Nebe, peklo, ráj.
Co úzkost spouští?
Bdění s kafem a rumem v poušti.



Na mě „fungují“ horka.

V těch dnech si přeji být Norka.
Zimu nemusím v žádném směru.
Ale lepší se klepat zimou na severu
než koukat jak trubka do stropu
a čekat světovou potopu.

Dalším „super“ věcí je spánkový deficit.

Pro něj jsem v horším období měla speciální cit.
Byla jsem sova i ranní ptáče,
co moc daleko nedoskáče!

Černá maska na očích
sloužila tak akorát k zakrytí mých pih.
Špunty, co trčely mi z uší,
tlumily jenom bzukot muší.

Po pár hodinách kvalitního převalování,
měla jsem další den úzkostí na rozdávání.

**Spánek
musí být váš svatostánek!**

Má milovaná káva.

Další hrůza, co mi zabrat dává!
Abych neskončila v ležnu,
piji kafe jen bez kofeinu.

Doporučuji dekofeinované vodou, nikoli rozpouštědly.
Tam nevíte, co do něj chemického kydli.

Alkohol s úzkostmi taky nejde do kupy.

Dost lidí si po něm taky své protrpí.
Mě alkohol neříká paní,
i když je to občas na ožrání.
Člověk si zvykne na život bez piva,
i na to, že z davu vyčnívá.

A na konec třešnička na dortu jménem stres.

Produkcí má vyšší než celý ČEZ.
Vyrábí nejvíce pacientů v České republice,
navíc bez potřeby miliardové investice!

*Horko, spánkový deficit, alkohol, stres a káva.
To vše úzkostným stavům nepřidává!
Celkově jakékoliv porušení životosprávy
není pro úzkosti to pravý!*

Dodržovat režim je to, co máme každý ve své moci.

Takže... nechod'te spát po půlnoci.

Nestresujte se nesmysly

a vším nepodstatným, co váš mozek vymyslí.

Horko si užívejte v té nejchladnější místnosti.

Alkohol a káva? Ať jsou vzácností.

To vše oznamuji s hlubokou lítostí.

3 radosti k nezaplacení

Koncerty, nákupy, společenské akce, cestování?

Někdy nezbývá nic než vtipkování.



**Radosti života, které můžete s panikou zažít,
aniž byste se museli jakkoli snažit.**

Radost č. 1 – společenské akce

Nezamysl, Radobýl, Bořivoj, Lidomíra.

Sám si člověk nádherné jméno nevybírá.

Stejně tak úzkost na naše přání nebere zřetel

a v mžiku ze zábavných lidí dělá suchý jetel.

Druh z čeledi bobovitých s mořem fytoestrogenů
ustrášené v lidském plénu.

Na místě nás dusí smrtelný plyn,

přítom lze vdechnout maximálně výpar z lihovin.

Všude radost, lidé okolo se baví.

My umíráme strachy z imaginární krávy.

Předžvýkaní v jejím bachoru,

utíkáme z přelidněného prostoru.

Radost č. 2 – cestování

Jít se projít bez doprovodu do lesa?

To dřív Bůh opustí nebesa.

Už po 50 metrech od domu

zažíváme hořící Sodomu.

Zkáza. Měníme se na solný sloup,

není možné se nikam hnout.

Tím končí náš krásný výlet do přírody.

Úzkostná Maruška se nikdy nevydá pro jahody.

Máte-li paniku na tričku,

nepomůže ani Dvanáct měsíčků.

Radost č. 3 – nákupy

Občas nám panika nedovolí jít

ani za roh nakoupit.

Hraje si s námi na schovku.

Asi nám chce ušetřit nějakou tu dvoustovku.

Když chvíli uneseme její břímě

a se strachem se tam doplzáme

– zapiká nás ve frontě.

Alespoň nám zůstane víc na kontě. 😊

Léky na úzkost a závislost

Bez „léků“ jsem dříve úzkostný záchvat nebyla schopna překonat.

Dělaly ze mě prazvláštní exponát.

Rozhodla jsem se je ze života vymazat.

Jak jsem to bez nich dala a co jsem pro to udělala?



Anxiolytika,

po vzoru antického dramatika,

ze mě časem udělaly Élektru

bojující proti jejich vražednému aspektu.

Závislosti.

Vedlejší účinky se podepisovaly na mé osobnosti

a ničily moje schopnosti i vědomosti.

„Léky“ na úzkost mi předepisovali jak na běžícím páse,

s řešením situace

„za půl roku si přijďte zase“.

Jak troška jsem seděla doma na zadku.

To, že má být v pořádku?

Žít jako zemřít.

S tím jsem se nedokázala smířit.

Co jsem pro řešení situace udělala?

Prvně jsem si problém připustila.

Žádné výmluvy

na okolnosti a na doktory.

Těžkostem navzdory,

postavila jsem se soupeři

a rozhodla se pokořit příkoří.

Nicméně zvládat **bez „léků“ úzkostný záchvat**

dá sakra zabrat.

Každý, kdo tím prochází, to moc dobře ví.

Mnohdy jsou prášky to jediné, co stav napraví.

Já jsem si **prostě řekla dost.**

Vymyslím na ně proradnost.

Vzala jsem osobní sklad zbraní.

Sílu, vůli a odhodlání.

Zpočátku, než spadla klec,

to byl doslova očištec.

Nejde to pochopit v plné síle,

dokud to člověk sám neprožije.

Za mě jsou to **nejtěžší chvíle.**

Kam se hrabe epilepsie!

První zkušenost bez „léků“

se rovnala **jadernému výbuchu.**

Nebylo před ním útěku.

Rázová vlna bořila moji vůli,

trhala mě v půli,

odnášela zbytky sil.

Snad aby ze mě zbyl

jen opuštěný Černobyl?

Dny zoufalství

se však pomalu měnily ve vítězství.

Při každém sebemenším náznaku,

který signalizoval panickou a úzkostnou ataku,

jsem musela ihned mozek zaměstnat

něčím, co má rád.

Začala jsem psát.

Zde malá rada,

ať vás nemoc příliš neovládá:

Najděte, co vás skutečně naplňuje a baví,
a vždy, když se vám úzkosti do cesty staví,
dejte se do zahrádkaření, psaní, kreslení –
do jakéhokoliv tvoření,
a věřte, že komu se nelení, tomu se zelení.



Vykoupení
z tohoto trápení
má každý **sám v sobě**.

Léky na úzkost lze řešit potíže jen krátkodobě!

At' je kdo užívá z jakéhokoliv důvodu,
jednou se dostane do bodu,
kdy mu **ukradnou svobodu**.
Získat ji zpátky není snadné.
Chemie nad námi pevně vládne!

At' je jakkoliv těžká vaše trasa,
s úsilím a vírou přijde spása
oblečená do podoby
svobody.

Tak nechte všechen strach v rohu,
co neunesete, odevzdejte Bohu
a zkuste najít **ve vlastní nitru**
cestu ke **svobodnému jitru**.

Co mají dělat druzí, když vypadáte na transfuzi

Jak s osobou zvládat úzkostný záchvat
a černé myšlenky zahnat.



**Jak poskytnout s klidem
pomoc lidem
s příznaky
panické ataky:**

Zkuste využít své slovní zásoby
a **povzbudit** ho milými slovy.

V tu chvíli by si sám nejráděj hodil smyčku,
tak nad ním rozhodně „nezapalujte hřbitovní svíčku“.

Postižený potřebuje zejména **blízkost lidí a uklidnění**,
často mu pomáhá jakékoliv vaše blábolení.

Nemusí to být řeč pompézní,
stačí říct: „**To bude dobrý, zase to odezní**“.

Pokud nejste zrovna prořízlá huba,
můžete zkusit, co udělá **relaxační hudba**.

Hledejte pomoc třeba na youtubku.

Hlavně nepropadejte zoufalství a smutku.

Nemusíte hned pouštět videa pro legraci,

sáhněte po poklidné hudbě či **řízené meditaci**.

Hlavně vše dělejte bez zbytečného hřebuku,
mnohdy stačí **obejmutí** či držení za ruku.

Pokud se člověk motá jako by byl plech,
v tu chvíli je důležité mu pomoci zklidnit dech.

**Vyndejte pár rohlíků
a nechte ho dýchat do igelitového pytlíku.**

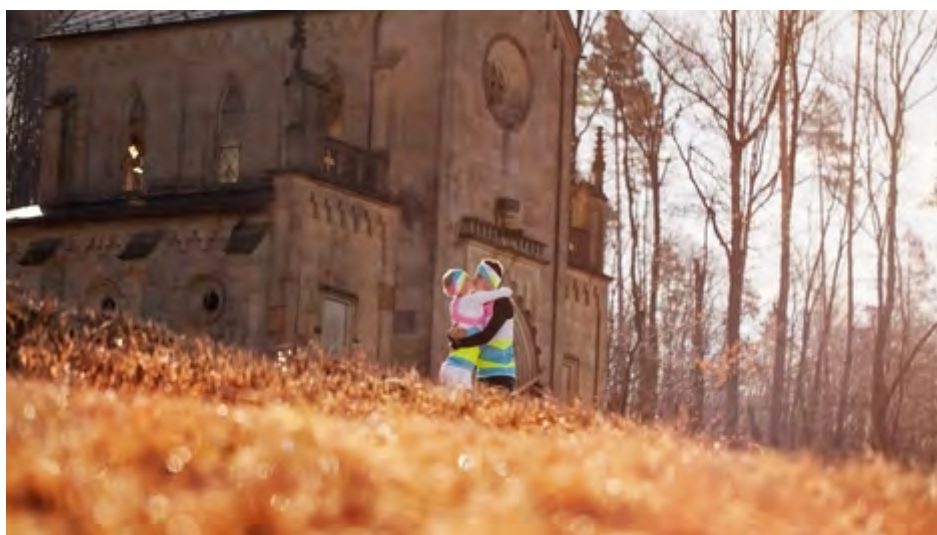
Dál postiženému při záchvatu
nikdy **nenabízejte kafe ani cigaretu.**
Můžete ho dovést do pěkného lazaretu.

Po kávě se mnohdy úzkost zhorší
a srdce mu nemusí zůstat v hrudním koši.
Kofein je často opravdu skvělý spouštěč,
už jedním šálkem kávy mu můžete nahrát na smeč.

**Nejdůležitější věc – i v tom nejhorším stavu,
zachovejte klidnou hlavu.
Ujistěte postiženého, že to bude okej,
i když v tom sami máte velké hokej.**

Mluvit o psychiatrické diagnóze?!

Všem, kterým je občas „na umření“,
posílám malou radu a povzbuzení.
Článek je vhodný i pro blízké osoby,
které jsou potřebné pro překonání těžkého období.



Psychiatrická diagnóza? Deprese, úzkost, psychóza?

Pro každého člověka bojujícího s psychikou
je obrovsky těžké poprat se **s hloupou kritikou.**

Setkává-li se člověk s veřejnou nevolí,
a nemá podporu v rodině a blízkém okolí,
bloudí v opuštěném temném údolí.
Stejně tak má-li zvládat úzkostné záchvaty sám
nebo je odkázán jen na facebook či instagram.

Člověk těžko sám unese tunový náklad
a **podpora blízkých lidí** je pro jeho uzdravení základ.

První rada, jak ze všeho nezešílet,
je začít nemoc s lidmi **sdílet.**

Najít pochopení u druhého,
u někoho, kdo nezastává sousloví „hled' si svého”.

Pokud u svých nejbližších
vídáváte na váš účet smích,
hledejte nové přátele či osoby stejně „postižené”,
se kterými o všem můžete **mluvit otevřeně**.

Je potřeba mít někoho, kdo se umí vžít,
a váš stav alespoň trochu pochopit.

Ne každý má to štěstí jako já,
na skvělou rodinu, přátele a partnera.
Když u vás panika roste do velkých rozměrů,
je dobré zavolat někomu, ke komu **máte důvěru**.

Pokud se bojíte o diagnóze mluvit s ostatními,
posílám na kuráž tyto rýmy:

Nejste ohrožená figurka v šachu,
dejte sbohem veškerému strachu.
Taky jsem zpočátku měla pochyby,
ale kdo to nechápe, ať si...

...říká cokoliv.

Na vás to nemusí mít žádný vliv.

Nejste žádný blázen,
kterému chybí rozum a sebekázeň.
I když předsudky u nás stále vládnou,
nedělejte si s tím starost, žádnou.

Je mezi námi spousta lidí,
kteří se psychický problém jen přiznat stydí.
Ti, kdo vás soudí, mají sami svoje potíže,
nikdo na zemi nežije ve stavu beztlíže.

A lidé, kteří vás opravdu mají rádi,
se k vám určitě neotočí zády.
Tak nemějte strach diagnózu přiznat,
jen tak se druzí ve vás mohou vyznat.

**Ten nejlepší dárek sobě i blízkým dáte,
když mluvíte o všem, co prožíváte.**

www.versovanysvet.cz

e-mail: mm@versovanysvet.cz

Mgr. Martina Majorošová, Ph.D.

2020