

Pánik munkalap és napló

Dátum	Helyzet	Szorongásos tünet	Katasztrofizálás	Alternatív válasz*
02.25.	Zsúfolt értekezlet.	Izzadás, szívdobogás, szédülés, szájszárazság, gyors légzés	Hányni fogok a kollégák előtt. A karrieremnek annyi.	

* Alternatív válasz találása a katasztrófizálás helyett

- Hasznos, ha **megkérdezi magától, mi bizonyítja** a katasztrófizáló gondolatát: „Volt már több pánikrohamom; hogy lehet az, hogy a legrosszabb félelmem egyszer sem fordult elő? Van ok arra, hogy ez most másként lesz?”
- **Mit mondana a barátja**, hogy megnyugtassa a pánikroham alatt?
- **Mit mondana egy barátjának**, akinek ugyanilyen pánikrohama lenne?
- Ha tudja, hogy szorong, és fél a katasztrófizáló gondolatoktól, akkor kérdezze meg magától: **okozhatja-e** a szorongás az adott katasztrófát? Okozhat-e a szorongás szívrohamot? Okozhat-e a szorongás ájulást?
- **Annyiszor kell megkérdőjelezni** a katasztrófizáló gondolatot, amíg pánikrohamot idéz elő.

Szorongáskeltő helyzetben hasznos lehet, ha az alábbi mondja magának, amikor pánikba esik:

„Ez csak egy pánikroham. El fog múlni, Jobban fogom érezni magam. Sokkal magabiztosabbnak fogom érezni magam az ilyen helyzetekben a jövőben.”

Figyelemelterelő technikák

A figyelemelterelő technikák csökkentik a pániktüneteit, mert nem önmagára fókuszál, hanem pl. a következőkre, 3-4 percen át:

- Mi történik körülöttem?
- Mit látok?
- Mit hallok?
- Milyen szagokat érzek?
- Ki van körülöttem?

Légzéskontroll

A túl szapora légzés (hiperventilláció) kellemetlen testi tüneteket, érzeteket okoz. A légzés megváltoztatása, lenyugtatása csökkenti az alábbi pániktüneteket:

- Zsibbadás
- Remegés, izomrángás, görcsök
- Szédülés, látási problémák
- Kimerültség, fáradtság érzése
- Mellkasi és gyomorfájdalom

Kezdetben 3-3-6 légzésritmust kövessen relaxált helyzetben: 3-ig számolva belégzés, 3-ig légzésvisszatartás, 6-ig kilégzés. **2 perc után átállhat szabályos légzésre:** kb. 3-ig számolva belégzés, kb. 4-ig kilégzés, a saját ritmusában.

Biztonsági és elkerülő viselkedések

- A **biztonsági viselkedések** megvédenek bennünket a „katasztrófától” (a katasztrofizáló gondolatoktól, amelyek pánik során jönnek), pl.:
 - Csak olyan emberrel megyünk valahova, aki mellett biztonságban érezzük magunkat.
 - Magunkkal visszük a szorongáscsökkentő gyógyszerünket, még akkor is, ha nem használjuk.
 - Gyakran pihenőt tartunk, hogy megelőzzük a szívrohamot.
 - Ablakot nyitunk, mélyeket lélegzünk, hogy megelőzzük a fulladást.
 - Papírzacskót hordunk magunknál, arra az esetre, ha rosszul lennénk.
 - Fogunk valamit, nehogy összeessünk.
 - Kijáráshoz közeli székre ülünk.
 - Alkoholt, cukorkát használunk.

Készítsen **listát a biztonsági viselkedéseiről**:

.....

.....

- Az **elkerülő viselkedések** azok, amelyeket azért teszünk, hogy elkerüljük a pánikot, pl.
 - Nem megyünk zsúfolt étterembe, szupermarketbe, moziba.
 - Nem szállunk repülőre.
 - Lemondjuk az üzleti megbeszéléseket.
 - Nem hagyunk el egy bizonyos „biztonsági zónát”.

Készítsen **listát az elkerülő viselkedéseiről**:

.....

.....

Készítse el az elkerülő lista **szorongáshierarchiáját**! Ehhez osztályozza a szorongás erősségét 0-tól 100-ig (100: a legnagyobb szorongás, amit valaha tapasztalt, 0: amikor nem érez szorongást.)

Sorrend	Helyzet	Szorongás
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		