



STRACH, LĘK, PANIKA JAK SOBIE PORADZIĆ - ĆWICZENIA

Oprac.: Eliza Kapica-Kot
na podst. „Głowa do góry! Krótki podręcznik przetrwania” dr med.
Claudii Cross-Muller.

ĆWICZENIA POMOCNE W WALCE Z KOŁATANIEM SERCA, NAPADAMI LĘKU I PANIKI

Uczucia strachu i paniki są naturalną reakcją w niebezpiecznych sytuacjach. Kiedy jednak pojawiają się bez szczególnego powodu, prowadzą do zmiany myślenia i obniżają komfort życia. Dlatego opłaca się „trenować” odwagę i opanowanie, ponieważ lepiej zapobiegać, niż leczyć.

Za pomocą prostych ćwiczeń możesz wpływać na swój układ nerwowy, także na obszary mózgu odpowiedzialne za strach i panikę.

ĆWICZENIA POMOCNE W WALCE Z KOŁATANIEM SERCA, NAPADAMI LĘKU I PANIKI

Pomocne ćwiczenia:

1. **Opieranie rąk na biodrach i stanie w rozkroku** - jeśli dłonie znalazły stały punkt oparcia, do mózgu wysyłana jest informacja o stabilności: „jestem jak skała, nic nie może mi się stać”, co pomaga zachować stabilność emocjonalną.

ĆWICZENIA POMOCNE W WALCE Z KOŁATANIEM SERCA, NAPADAMI LĘKU I PANIKI

Pomocne ćwiczenia:

2. Parskanie - kiedy wykonuję ustami nietypowe ćwiczenia, mózg jest nimi zajęty do tego stopnia, że rejony zaangażowane w przeżywanie strachu tracą na znaczeniu.

ĆWICZENIA POMOCNE W WALCE Z KOŁATANIEM SERCA, NAPADAMI LĘKU I PANIKI

Pomocne ćwiczenia:

3. Czucie kręgosłupa - np. poprzez oparcie się plecami o ścianę, futrynę, drzwi, drzewo. Poczuj swój kręgosłup od góry od pierwszego kręgu szyjnego aż do kości ogonowej. Do mózgu zostają przekazane informacje o stabilizacji, a strach, nerwowość i obawy zostają zablokowane.

ĆWICZENIA POMOCNE W WALCE Z KOŁATANIEM SERCA, NAPADAMI LĘKU I PANIKI

Pomocne ćwiczenia:

4. Wydmuchiwanie nosa - nawet gdy nie jest pełny. Za każdym razem gdy czujesz, że zbliża się atak paniki, wydmuchaj nos tak mocno i, jeśli to możliwe, tak głośno, jak umiesz. Ten bodziec zostaje wysłany do mózgu i działa uspokajająco, jak masaż. Nerw słuchowy przechwytuje odgłos wydmuchiwania i przekazuje do mózgu. Ten dźwięk niewiarygodnie stymuluje mózg i tłumi uczucie paniki.

ĆWICZENIA POMOCNE W WALCE Z KOŁATANIEM SERCA, NAPADAMI LĘKU I PANIKI

Pomocne ćwiczenia:

5. **Wdychanie przyjemnych zapachów** - np. lawendy i róży - w aromaterapii ich działanie uspokajające jest wykorzystywane do harmonizowania systemu nerwowego i zapobiega atakom strachu i paniki.

ĆWICZENIA POMOCNE W WALCE Z KOŁATANIEM SERCA, NAPADAMI LĘKU I PANIKI

Pomocne ćwiczenia:

6. Stanie przez minutę na jednej, a potem na drugiej nodze - kiedy nabierzesz, pewności, unieś i rozprostuj nogę, a potem wyciągnij ręce w bok. W ten sposób aktywizujesz centrum równowagi znajdujące się w mózdzku a to łączy się z równowagą emocjonalną. Możesz też odliczać przynajmniej od 24 do 0, co odwróci twoją uwagę od ataku paniki.

ĆWICZENIA POMOCNE W WALCE Z KOŁATANIEM SERCA, NAPADAMI LĘKU I PANIKI

Pomocne ćwiczenia:

7. Bębnienie dłońmi o stół lub udo - raz cicho, raz głośno, powoli lub szybko, mocno lub delikatnie - odwracasz uwagę mózgu od strachu i paniki.

ĆWICZENIA POMOCNE W WALCE Z KOŁATANIEM SERCA, NAPADAMI LĘKU I PANIKI

Pomocne ćwiczenia:

8. Poruszanie językiem - z prawej na lewą, wokół zębów, do górnej szczęki, do wewnętrznej strony. Roluj lub prostuj język, prześlizguj nim po wargach itd. - rozluźniasz się i mniej koncentrujesz na lęku i uwalniasz napięcie, które często lokuje się przy wargach.

ĆWICZENIA POMOCNE W WALCE Z KOŁATANIEM SERCA, NAPADAMI LĘKU I PANIKI

Jeśli podobały ci się propozycje ćwiczeń, to zapraszam za tydzień na kolejny cykl aktywności pomocnych w walce ze stresem, złością i w innych załamaniach nastroju.
