

Linden Metoda

Charles Linden

Posvećeno mojoj supruzi, koja je bila uz mene svo vreme mog anksioznog poremećaja i uz koju sam razvio ovaj program.

Sadržaj

Dobrodošli
Uvod
Devet zapovesti

NA PRIJEVODU SA ENGLESKOG ZAHVALJUJEMO SLIJEDEĆIM ČLANOVIMA FORUMA:

1 – Moja priča – LIDIJA; UNA	25
2 – Anatomija anksioznosti- JOZI; EQUILIBRIUM; EBONY.....	55
3 – Fobije – EBONY.....	89
4 – Zaustavljanje anksioznosti – PJHARVEY.....	96
5 – Odvrćanje misli & tehnike opuštanja – JOZI.....	100
6 – Disanje – PJHARVEY.....	111
7 – Lekovi – PJHARVEY.....	119
8 – Ishrana – BELFEGORA.....	135
9 – Pušenje i alkohol – BELFEGORA.....	152
10 – Nastavak putovanja – ZMAJČICA.....	156
11 – Položaj – LISA.....	159
12 – Faktori okruženja – LU SALOME.....	164
13 – Dečja anksioznost – AHIL.....	167
14 – Stvari koje treba uzeti u obzir – LISA.....	179
15 – Vodič za partnere – RITM.....	183
16 – Zaključak - RITM.....	196
Rečnik termina	
Kontakti	

Uredila : EBONY

Bez obzira kako se vaše stanje manifestuje, metode u okviru ovog programa JESU odgovor, jedini odgovor, jedini pravi način na koji ćete se otarasiti paničnih napada, anksioznih stanja i fobija.

Bez obzira šta ste naučili od drugih psihologa, doktora ili terapeuta, vi MOŽETE biti ponovo dobro. Zapravo, vi ste JEDINA osoba koja to može uraditi za vas.

Dobrodošli u program koji predstavlja odgovor na panične poremećaje i anksioznost - "Lindenova Metoda".

Nabavili ste ovaj program da bi se otarasili frustrirajućih i stravičnih simptoma Paničnog poremećaja i ostalih anksioznih stanja poput Socijalne fobije, Agorafobije i Paničnih napada. Odmah vam mogu reći da ste doneli pravu odluku da investirate u ovaj program. SADA je vreme da se zaustavi začarani krug destruktivnih misli i aktivnosti koji uništavaju kvalitet vašeg života.

Ovde nema nikakvih tajni, iz središta svetog mesta "Klub za oporavku od panike i anksioznosti", ponosno vam tvrdim da se "sveti gral" vašeg kompletnog oporavka nalazi duboko u vašem umu, vašem srcu i na stranicama ovog programa.

Program je veoma lak, evo šta treba da radite:

- Radite na 9 zapovesti u toku narednih 9 dana. UPIJTE svaku informaciju odatle u potpunosti – PROŽIVITE TO!
- Pročitajte priloženi materijal detaljno (nekoliko puta ako je potrebno).
- Vežbajte samo-hipnozu sa CD-a dva puta dnevno.
- Radite Tai-Chi vežbe sa video snimaka što češće.
- Radite upravo ono što vas ovaj program podučava.

Morate razumeti sledeće:

SVETI GRAL PONOVDNE DOBROBITI JE SASTAVLJEN IZ 2 MOĆNA ELEMENTA, A TO SU:

- 1. ODVRAĆANJE MISLI – PONOVDNO USPOSTAVLJANJE BALANSA IZMEĐU LOGIČNIH, SVESNIH MISLI I PODSVESNIH NAVIKA KOJE UZROKUJU VAŠE ANKSIOZNO PONAŠANJE I SIMPTOME.**
- 2. DISANJE – PRAVILNO DISANJE I POLOŽAJ ZA POSTIZANJE PRAVILNE FIZIČKE RAVNOTEŽE**

Ponovno uspostavljanje balansa između svesnog i podsvesnog uma zahteva od vas vežbanje nekoliko važnih pravila (vežbi) koji u potpunosti okupiraju vašu psihu, omogućujući na taj način vašem svesnom umu da se odmori dok se podsvesni um izleći prirodnim putem. Ova pravila smo nazvali "Devet Zapovesti". Pročitajte ih, pročitajte ih ponovo i razumite ih.

Tehnike pravilnog disanja su također dostupne u okviru ovog programa.

OVAJ PROGRAM ĆE VAS PODUČITI SLEDEĆEM:

1. **Vaš um MOŽE biti oslobođen vašeg stanja.** Moći ćete da proširite vaše mentalne i fizičke granice, vratite se natrag u "realan" svet.
2. **Vi MOŽETE prestati sa traženjem odgovora u udžbenicima i na Internetu.** Više nećete osećati potrebu da nalazite odgovore, već da kažete ljudima šta ste naučili.
3. **Vi MOŽETE naterati sebe i probati nove aktivnosti.** Ranije ste se osećali izolovano i uplašeno, sada ćete želeti da izađete napolje i otkrijete nove, neverovatne stvari za videti i uraditi.
4. **Vaš emocionalni rolerkoster JESTE gotov.** Ova zastrašujuća vožnja se završila, da bi bila zamenjena uživanjem, srećom i mirom.
5. **Senzacije i bolovi MOGU biti zauvek odstranjeni.** Zbog toga što simptomi više nisu važni, možete prestati da se fokusirate na njih i pođete napred.
6. **Možete prestati da živite u vašem strašnom i izolovanom svetu.** Prisiljavanje, strah, tuga, frustracije i bes koje ste jednom imali sada zauvek nestaju i bivaju zamenjeni pozitivnošću i unutrašnjom snagom za koju nikada niste znali da je posedujete. Uvežbali ste sopstveni um da bude dovoljno moćan da stvori zastrašujuće senzacije, sada možete tu snagu preusmeriti da stvorite nešto mnogo bolje.
7. **Sada možete imati bolje i stabilnije veze sa drugima.** Bilo da ste na poslu ili kod kuće, vaša komunikacija sa drugima je lakša i prijatnija. Ne uznemiravate druge, drugi vas ne uznemiruju. Kakvo olakšanje!
8. **Možete zaustaviti negativnost, tugu i depresiju.** Obuzeće vas miran život tamo gde je nekada bila trauma i zastrašujuća iskustva.
9. **Sve ovo možete uraditi sa lakoćom.** Potrebno je da sledite pravila i URADITE ono što se od vas traži sa najvećim mogućim zalaganjem.

PAZI OVAMO! OVO JE VEOMA BITNO!

Veoma, veoma je važno da razumete "**mentalni stav**" u kome treba da budete da bi ste **dozvolili** da ovaj program bude učinkovit.

Pre nego što se zaputite na vaše putovanje, dozvolite da vam prvo pojasnim **KAKO** treba da razmišljate da bi ste prihvatili date informacije koje će oterati vašu anksioznost, zauvek!

Dozvolite da vam ispričam priču, možda ste je čuli ranije, možda niste, ali je veoma važno da razumete njeno značenje. Odakle ova priča potiče nije toliko bitno, ali informacije radi, mogu vam reći da ovu priču koriste Zen učitelji da objasne proces učenja potencijalnim studentima:

Učenik i Zen master sede za stolom i piju čaj. Zen učitelj pita učenika šta može da mu kaže o Zenu. Učenik počinje da prevrće po svojim sveskama, beleškama, knjigama. Dok učenik priča, Zen učitelj mu sipa čaj u šoljicu. Zen učitelj ne prestaje da mu sipa kada je šolja puna, već nastavlja da sipa dok se čaj preliva izvan šolje. "Zašto nastavljate da sipate čaj kad mi se šolja napuni do vrha?", zapita

učenik. Zen učitelj odgovara, "Kako mogu da te naučim bilo šta o Zenu ako prvo ne isprazniš svoju šolju!"

Ako u moj program uvedete svo pređašnje znanje koje posedujete o svom stanju, sve prvobitne ideje, iskustva, strahove i nadanja, uvek ćete se vraćati na njih kako bi ih upoređivali sa mojim idejama.

Moje ideje nisu spiritualne, uvrnute, plašljive ili nerazumljive, već su to lake naučne metode zasnovane na stvarnim iskustvima i rezultatima. Ne postoje nuspojave (osim dobrobiti), nema interakcija, nema nikakvih opasnosti.

Duboko unutar vas samih vi znate da ste vaše stanje razvili kao odgovor na nešto što vam se dogodilo u prošlosti... bilo da je to: stres, gubitak, porodični problemi, ili nešto drugo... **ovo je nebitno** i od ovog trenutka želim od vas da **prestanete sa traženjem krivca za vaše stanje**; želim od vas da **prestanete da razmišljate ili pričate o čemu god mislite da je uzrokovalo vaše trenutno stanje**. Bilo šta da se desilo biće uvek zakopano u dubinama vašeg uma, nikada ne može biti obrisano. Međutim, vi možete sprečiti da vaš um vadi ta sećanja iz vaših arhiva, pri čemu direktno utiče na vašu sadašnjost i budućnost. Ovo sećanje, kao i navike koje ste razvili da se "borite" sa ovim sećanjem su ono što održava vaše stanje, to je ono što vas konstantno vrti u krug.

Evo još jedne priče koja divno ilustruje ono o čemu govorim:

Dva kaluđera hodaju putem. Jedan hoda se velikim ozbiljnim tonom na licu, dok drugi jednostavno hoda korak po korak. Dolaze do male reke. Jedna mlada devojka im se približi. Ona ih pozdravi, oni nju pozdrave. Onda im se ona obrati: "Dobra Gospodo, ne mogu sama preći preko potoka, da li bi jedan od vas mogao da me

prenese?" Prvi kaluđer odmahnu glavom i reče "NE!". On se drži pravila: kaluđerima nije dozvoljeno da dotaknu žene. Drugi kaluđer se sagnu dole tako da se žena mogla popeti na njegova ramena. Onda svo troje predoše preko reke, i kaluđeri se onda razidoše od devojke.

Kaluđeri nastavljaju svojim putem. Prvi je veoma ljut i uznemiren. Drugi sasvim mirno korača. Kada više nije mogao da izdrži, prvi kaluđer upita drugog: "KAKO SI SAMO MOGAO??? Znaš koja su pravila o nama i ženama!" Drugi kaluđer se zaustavi pa mu reče: "Prijatelju moj, ja sam onu devojku ostavio tamo još kad smo prešli potok. Zašto je ti još uvek nosiš na ramenima?"

Kaluđer koji je preneo devojku preko potoka je imao znanje, sećanje na ono šta bi TREBALO da uradi, ali je ipak to ignorisao, zakopao je to duboko. Razum onog prvog kaluđera mu je govorio da ipak ne bi trebalo da prenosi devojku preko potoka... on je tako i postupio i nastavio da nosi sopstveni teret na sebi.

Vi takođe možete osloboditi sami sebe od neželjenih i negativnih misli.

Zaboravite lekove, psihijatrijske seanse i ostale metode KONTROLE koje se koriste svakodnevno na celom svetu, sa veoma malo ili bez uspeha... ovo ovde je upravo odgovor, ali vi ste ti koji morate naći odgovor u sebi i ukloniti ono što predstavlja "uzrok" vašeg stanja. Zakopajte vaš uzrok duboko, prekrijte ga kamenjem i nikada više ne pričajte o tome. Sa malo vežbanja, videćete kako vaše svesno pokušavanje da radite ovo postaje vaša "druga priroda", nešto instiktualno.

DA LI VI RAZUMETE OVO?

Neki ljude shvate ovo po prvi put, neki po drugi put, a mnogi po treći ili četvrti put, pa čak i 20-ti put ponovnog čitanja. **Vaše je samo da razumete ovo!**

SADA, STAVITE VAŠE STANJE U NAJMRAČNIJI DEO VAŠEG UMA I, KOLIKO GOD VAŠE STANJE VAS PODSEĆALO DA JE STRAŠNO, IGNORIŠITE GA!

Sada ćete verovatno reći... ali to stanje me čini da se osećam loše, toliko je zastrašujuće sve, ne mogu da ga ignorišem.... Ja sam se takođe osećao tako na početku, ali ako samo razmislite o tome, vaša anksioznost, vaši napadi panike, u stvari bilo koji element vašeg stanja vas nikada nije povredio ili doneo nešto loše, zar ne? Iako veoma neprijatni i zastrašujući, nikada vam nisu i nikada vam neće naneti štetu, a razlog je jednostavan:

NIKADA NIKO NIJE BIO POVREĐEN OD STRANE SENZACIJA, SERIJA NERVNIH IMPULSA!

Da li ste nekada gledali horor film? Ako jeste, znaćete da vas film uplaši do određenog stepena, i to varira od osobe do osobe. Vi ste reagovali na taj strah serijama fizičkih senzacija, to je u stvari anksioznost... ZAR NE?

Kada ste završili gledanje filma, vaše anksiozne senzacije su se povukle, ali se možda i dalje plašite da se neko čudovište možda ne nalazi ispod vašeg kreveta. Sledećeg jutra, sećanje na film je i dalje tu, ali je anksiozno stanje nestalo. Logično razmišljanje koje ste vi izveli koristeći svoj svesni um vas je uverilo da, iako zastrašujući, taj film NIJE STVARAN, da vas ČUDOVIŠTE ne može stvarno povrediti!

Vaša anksioznost se povukla zato što ste VI uverili svoju podsvest da prestane da bude anksiozna, da zaboravi na čudovište, sakrili ste to čudovište time što ste radili neke druge stvari koje odvrćaju vaše misli i na taj način sami sebi ste rekli: "To nije stvarno – ne može me povrediti". Vi ste kontrolisali vašu podsvest – SVESNO! Kako ste to uradili?

Da rezimiramo, zakopali ste ovo čudovište tako što ste odvrćali vaše misli i rekli sebi da to nije stvarno.

KORISTILI STE ODVRĆANJE MISLI I AFIRMACIJE – VIDITE LI KOLIKO JE TO MOĆNO? To ste sve uspjeli sa veoma malo truda.

Sada zamislite da je vaša anksioznost upravo to čudovište iz filma. Šta ćete uraditi da bi ste ga zakopali? Da uzmete pilule... to je stvarno smešno kad razmislite malo o tome... Zašto bi iko uzimao pilule da bi zaustavio sećanje na nešto? Ili možda možete posećivati psihijatra svake nedelje koji će vas samo podsetiti vašeg sećanja na anksioznost, na taj način podsećajući vas o vašem stanju, dajući mu dodatnu snagu i svest! Ne baš tako dobra ideja. Šta bi onda mogao biti odgovor?

ODVRĆANJE MISLI - ODVRĆANJE MISLI - ODVRĆANJE MISLI...

... da bi ste stekli nove navike, da bi ste zakopali stare navike što dublje i da bi ste usvojili pozitivne podsvesne radnje... **KOLIKO JE TO LOGIČNO U STVARI?**

Evo i kako ćete to postići... Zove se "Devet zapovesti". Tih 9 zapovesti predstavljaju princip svega što sam upravo spomenuo.

U sledećih 9 dana otkrićete značenje svakog od ovih principa i naučiti kako da ih implementirate u vaše svakodnevne aktivnosti sve dok ne postanu automatske, instinktualne, kao što je to vaša anksioznost sada. Ali morate sami otkriti način kako da ih naterate da rade za vas.

SVE ŠTO JA MOGU DA URADIM JESTE DA VAM POKAŽEM KOJE SU TO METODE, DA VAM KAŽEM DA SU STVARNO UČINKOVITE I DA VAM KAŽEM ŠTA SA NJIMA DA RADITE! Ja sam mnogim, mnogim ljudima rekao za ove principe i skoro svakoj osobi je postalo bolje kad su ih implementirali u svoj život. Mnogi od njih su bili preplašeni, agorafobični, klaustrofobični, opsesivni, ali na kraju svi su bili zahvalni.

Živite po ovih devet zapovesti!

DEVET ZAPOVESTI

Vaše putovanje u dobrobit počinje ovde!

Charles Linden
www.panic-anxiety.com

**Prekinite da se borite protiv anksioznosti, tu bitku ne možete dobiti...
zamenite anksioznost sa novonastalom čežnjom za životom.**

Da bi ste izbegli "zamku anksioznosti" u kojoj ste sada, MORATE naučiti novo, ne-anksiozno ponašanje koje se nalazi duboko u vašem umu kao neurološke staze. Ove neurološke staze je ono gde se nalaze sećanja i navike, i loše i dobre. Anksiozno ponašanje je navika, kontrolisana podsvesnim umom ali sposobna da reaguje na svesne nadražaje.

Eliminisanje "anksiozne navike" je isto kao i eliminisanje bilo koje druge loše navike... prestanite da radite to dovoljno dugo i navika će se sama od sebe povući!

Kada ste učili da vozite, u početku je sve izgledalo jako teško i verovatno ste mislili da nikada to nećete naučiti. Kočili ste prejako, pritiskali kvačilo kada to nije trebalo... ali je tokom vremena sve postalo instinktualno, podsvest je preuzela tu naviku. Anksioznost funkcioniše po istom principu. Stvorili ste uverenje da je anksioznost normalno ponašanje i sada se vi ponašate u skladu sa tim uverenjem tako što usmeravate svoju pažnju na senzacije i misli koje anksioznost donosi. Konstantno tražite odgovore, posećujete doktore i izbegavate određene "plašljive" situacije... vi u stvari OSNAŽUJETE vašu anksioznost.

Kada bih vam sada rekao da nekako "zaboravite" da vozite, na primer, mislili bi ste da je to nemoguće, zar ne? Verovatno zato što bi ste možda otišli negde i ne bi ste vozili u narednih 6 meseci, ali bi ste i dalje mogli da vidite ljude koji voze, tako da bi "vožnja" za vas i dalje bilo nešto normalno. Posle 6 meseci bi ste uskočili u kola, i možda u početku malo neobično, vozili bi ste normalno.

Ako bih vam sada rekao da u narednih 12 meseci, gde god da odete sa bilo kim, morate da vozite viljuškar-vozilo i da nećete biti u mogućnosti da uđete, vozite ili uopšte vidite bilo koji auto, vaš mozak bi sagradio novu neurološku stazu, vi biste zakopali "naviku" vožnje duboko u vašu podsvest. Posle ovoga, bilo bi vam veoma teško da se vratite i vozite auto, naravno, ubrzo bi ste to mogli, jer se sećanje na datu naviku brzo ponovo aktivira.

Eliminacija bilo koje navike podrazumeva izbegavanje bilo čega što je vezano za tu naviku... sve je tako logično i ima smisla. Tako da... izbegavajte anksioznost! Ovi principi, nazvani "Devet Zapovesti", jesu ključ uspeha. Moraju biti uvežbavani sve dok ne postanu instinktualne radnje. Jedini način da odvratite sebe od loših navika jeste da pronađete nešto što će odvratiti vaše misli od tih navika.

Neki ljudi mogu pročitati "Devet Zapovesti" i implementirati ih iz momenta, zapravo mnogi ljudi pročitaju ovu sekciju samo jednom i nikada se ne vrate na nju opet, drugima će možda trebati nekoliko dana ili nekoliko nedelja.

OVO JE JEDINI NAČIN IZLEČENJA ANKSIOZNOSTI I ANKSIOZNIH STANJA.

UPAMTITE OVA PRAVILA, ČITAJTE IH NAGLAS SVE DOK IH NE UPAMTITE KAO PAPAGAJ. VEŽBAJTE SVAKO PRAVILO, SVAKOG SATA SVAKOG DANA SVE DOK VAM TO NE POSTANE INSTINKTUALNO.

PRVA ZAPOVEST

PRESTANITE DA POSEĆUJETE BILO KOG DOKTORA NA KOG NALETITE

Ovo možda zvuči jednostavno, ali je veoma, veoma važno. Ovde pokušavamo da uradimo 2 stvari; prvo da dokažemo vašem svesnom umu da vam nije potrebno uverenje od doktora da bi ste ponovo bili dobro, **MORATE** prekinuti ovaj krug jer je to upravo ono što vas vrti u krugu tako što konstantno podseća vaš podsvesni um

da vam je potrebno uverenje. Drugo, potrebno je da "reprogramirate" um da instinktualno (podsvesno) ne traži uverenje.

JEDINI način da ovo uradite jeste da "vežbate" novu naviku. Sve što više svesno sprečavate sebe u potražnji za uverenjem od doktora ili neke druge osobe, sve manje ćete to morati da radite. Uskoro će neurološke staze u mozgu koje stvaraju staro, anksiozno ponašanje biti zamenjene novim navikama.

Razmislite malo unazad, koliko često ste bili u poseti doktoru od kada ste razvili vaše stanje? Verovatno nekoliko puta. Osim prepisivanja lekova ili upućivanja kod nekog drugog, npr psihologa ili psihijatra, sve što je doktor uradio jeste to što vas je uverio da niste "bolesni" (neki doktori čak to i ne rade). Ok, ako je to sve što ćete dobiti od vašeg doktora... zašto uopšte ići? Mislim, zar već do sada niste imali dovoljno uverenja? Možete ići kod doktora kolko god puta želite i dobiti isti tretman svaki put... U čemu je onda poenta?

NIJE POTREBNO DA IDETE KOD DOKTORA!

PRESTANITE SA TOM ANKSIOZONOM NAVIKOM ODMAH!

Možete se pitati kako je to moguće a da ne postanete još više uplašeni. Odvrćanje misli! Svaki put kada pomislite neku negativnu misao ili iskusite neki novi simptom, razoružajte ga; ne dozvolite da misao ili senzacija stanu na put novim, ili osnaže stare navike. Onog trenutka kada se osetite anksiozno ili kad vam je loše, uradite nešto drugo za promenu. Pustite glasnu muziku, pevajte uz nju, pričajte s nekim na telefonu (ali ne spominjite vašu anksioznost). Radite to sve dok se simptomi ne povuku, ali **NE KONTAKTIRAJTE NIKOGA** za bilo kakvo uverenje.

DRUGA ZAPOVEST

**RAZGOVARAJTE SA VAŠIM PSIHIJATROM O IZBACIVANJU
LEKOVA IZ UPOTREBE**

Donesite odluku da izbacite iz upotrebe vaše lekove protiv anksioznosti. Razgovarajte sa vašim psihijatrom o postepenom smanjivanju leka. Ako vam doktor kaže da je trenutno nemoguće izbaciti lek iz upotrebe, budite strpljivi, ali neka to bude vaš plan na duge staze. Ne zaboravite da iako je važno da budete pod kontrolom doktora prilikom izbacivanja leka iz upotrebe i da morate uvek kontaktirati doktora pre toga, doktor vas zapravo ne može naterati da uzimate nijedan lek.

Anksiozna stanja mogu biti "zaštićena" pomoću lekova. To znači da vaše anksiozno stanje, koje stoji duboko u vašoj podsvesti, može biti sakriveno pomoću vaših lekova, što može umanjiti potencijalnu učinkovitost ovog programa. Da biste se u potpunosti otarasili anksioznosti, važno je da vaše stanje ne bude pod uticajem lekova. Ovo ne znači da ovaj program neće uspeti, hoće, samo će možda duže potrajati.

Nikada ne započinjite proces izbacivanja leka iz upotrebe bez medicinskog nadzora. Izbacivanje leka iz upotrebe može proizvesti "povratnu anksioznost", međutim, omogućiće vam da se suprotstavite anksioznosti i pobedite je. Korišćenje lekova da biste kontrolisali anksioznost je isto kao kada bi ste stavili metalnu ploču između vaših nerava i vašeg mozga. Uklonite li metalnu ploču, simptomi se vraćaju. Ako koristite moj program da sprečite pogoršavanje simptoma i za "reprogramiranje" misaonih procesa, vi ćete PRIRODNIM PUTEM zameniti vašu anksioznu naviku sa novim ne-anksioznim navikama.

TREĆA ZAPOVEST

PREKINITE DA ISTRAŽUJETE VAŠE STANJE

Prestanite sa istraživanjem vašeg stanja, to vas samo udaljava od istine i rešenja koje se nalazi upravo ovde. Sve informacije o fiziologiji anksioznosti koje će vam ikada trebati se nalaze u ovom programu.

Samim činom istraživanja vašeg stanja, vi konstantno podsećate vaš podsvesni um da imate anksioznost. Jednom kada pročitate poglavlje "Anatomija anksioznosti", sklonite knjigu, verujte u to što ste naučili, verujte svim srcem da je to istina, da vam dodatne informacije nisu potrebne, da je sa vama sve u redu, da doktori ništa nisu prevideli. Dijagnoza anksioznih stanja je tačna, **VI IMATE ANKSIOZNOST!**

Svaki put kada imate potrebu da pročitate poglavlje "Anatomija anksioznosti", preusmerite pažnju na nešto drugo. Testirajte sami sebe, uverite se sami koliko možete biti jaki!

Od sada pa na dalje:

Ne tražite informacije o anksioznosti po Internetu.

Ne kupujte knjige o anksioznosti, niti posećujte biblioteke da bi ste pronašli takve knjige.

Ne pitajte druge ljude o vašem stanju.

Ne čitajte ponovo poglavlje "Anatomija anksioznosti".

Dokažite sami sebi da vam nije potrebno uverenje, jer zato što ste neverovatno jaki, (morate biti jaki da bi ste se izborili sa vašim stanjem – svakim danom postajete sve jači) vi se možete izboriti sami. Razradite ovu novu "ne-istraživanje" naviku, vežbajte je i učinite je instinktualnom.

ČETVRTA ZAPOVEST

SLEDITE SAMO OVU METODU

Koristite samo Linden Metodu! Ne kombinujte je sa nekom drugom metodom terapije; to će samo dodatno zbuniti podsvesni um.

Ovo je veoma važno. MORATE se koncentrisati samo i jedino na ovu metodu. Mnogo ljudi sa anksioznošću probaju mnogo, mnogo tehnika, programa, vežbi, tretmana, medikamenata, terapija, bilo šta na šta nalete...

Istina je, da je uspeh ostalih metoda ograničen. **TO NIJE SLUČAJ SA OVOM METODOM!**

Ne pokušavam da omalovažim tehnike drugih ljudi; jednostavno tvrdim da kombinovanje raznih tehnika i terapija zbunjuje psihu. Na primer, ako vam ja predložim da sklonite vašu anksioznu naviku tako što ćete je "zakopati" duboko, i zameniti je sa novom ne-anksioznom navikom, ali vam vaš psihijatar preporučuje da iznosite na videlo tu vašu anksioznu naviku, da je analizirate, pričate o njoj sa drugima, onda će ona uvek biti prisutna tu, zar ne?

Ova vrsta interakcije je upravo ono što od vas tražim da izbegavate.

PETA ZAPOVEST

PRESTANITE DA PRIČATE O VAŠEM STANJU

Ovde je potrebno veoma malo objašnjenja. Prestanite da ulazite u raspravu o vašem stanju sa drugim ljudima tokom razgovora. Ponovo kažem, ovo će samo zbuniti vaš podsvesni um, pri čemu će vaša loša navika opet uskočiti i postati još jača. Morate pokušati i zakopati tu lošu naviku, zaboraviti na nju, oduzeti joj moć.

Kada okončate neku svoju vezu sa drugom osobom i osećate se tužno, koja je najgora stvar koju možete uraditi? Da pričate o toj drugoj osobi! Što pre počnete da zaboravljate osobine te druge osobe, kako je izgledala, stvari koje vam je pričala itd... to ćete manje bola osetiti. A kada upoznate neku novu osobu koja vam se sviđa,... BIVŠA je zaboravljena ... Mora da vam se nekada tako nešto dogodilo. Slično je i sa selidbom, prebacivanja iz jedne u drugu školu, gubitka kućnog ljubimca... bilo šta što podrazumeva gubitak nekoga ili nečega... gubitak, bol ili tuga postaju sve manji i manji.

Sami sebi nađite najbolji način za sticanje ove navike i vežbajte to. **Pričanje o tome kako se osećate će samo dodatno hraniti vašu anksioznost.**

ŠESTA ZAPOVEST

PRESTANITE DA SE OSLANJATE NA DRUGE LJUDE

Prestanite da se oslanjate na druge ako imate anksioznost. Oslanjanje na druge ljude vam daje samo privremen oslonac, a morate se suočiti sa situacijom svojom glavom. Niko vam ne može pomoći, SAMO VI SAMI! Pre nego što pokušate da kontaktirate nekoga za uverenje, STANITE, pomislite da tim korakom samo dodatno hranite vašu anksioznost, sami poradite na ovome. Pronađite tehnike koje vam najviše odgovaraju i URADITE TO!

Vi to možete... razmislite unazad malo, da li vam je iko ikada stvarno pomogao kada ste bili anksiozni? Uklonio simptome umesto vas? NIJE! Vi ste UVEK morali sami da se izborite sami; sami ste prolazili kroz tu oluju i izbacili se iz nje. Od sada pa na dalje shvatite da vam niko ne može pomoći sem vas samih.. i vi imate moć da to uradite ovog trenutka.

SEDMA ZAPOVEST

NE PRISEĆAJTE SE ELEMENATA VAŠEG ANKSIOZNOG STANJA

Kako se vaša anksioznost povlači, ne prisećajte se, ne zamišljajte, niti razgovarajte o mislima i senzacijama koje ste imali tada. Ako to radite, to će omogućiti vašem umu da se zadrži na tim sećanjima, potrebno je da pustite podsvesni um da zaboravi stare navike. Ako odlučite da pričate o tome kako ste pobedili anksioznost, kada vam bude bolje, uradite to, ali budite površni po pitanju toga. Recite ljudima da ste nekada bili anksiozni, ali ne ulazite u detalje.

OSMA ZAPOVEST

ODVRAĆAJTE MISLI – NEKA TO BUDE VAŠA NOVA NAVIKA – UVEK!

Odvraćanje misli jeste ključ uspeha da bi ste se u potpunosti otarasili anksioznosti. Kada ništa ne radite, onda se vaš svesni um odmara, dosađuje, na taj način vaš um se može ponovo fokusirati na stare anksiozne misli i navike. Neka odvrćanje misli bude vaša nova navika. Ako razmislite malo o tome, ljudi koji vežbaju svakog dana neki sport, koji imaju neki hobi, koji su uključeni u bilo kakvu aktivnost, samo hrane svoje navike. Samo što su njihove navike zdrave, ne-anksiozne navike, odlične za odvrćanje misli.

VI TO TAKOĐE MOŽETE!

Kada imate slobodnog vremena, ispunite ga aktivnostima koje vam odvrćaju misli od anksioznosti, ili uveče, idite u krevet i spavajte. Kod kuće, u kolima ili bilo gde da ste, pustite glasnu muziku i pevajte uz nju. **ISPUNITE SVAKI MINUT VAŠE SVAKODNEVNICE.**

DEVETA ZAPOVEST

PRESTANITE DA STAVLJATE ANKSIOZNOST U CENTAR PAŽNJE

Prestanite da organizujete vaše svakodnevne obaveze i aktivnosti u odnosu na vaše stanje. Ne izbegavajte određene situacije kako bi ste udovoljili anksioznosti, jer ako to radite, anksioznost će se udobno smestiti u stolicu u vašem umu gde će sedeti i mučiti vas.

BUDITE GLAVNI!

Ako svoj život organizujete u odnosu na anksioznost, pomislite unazad... da li vam je anksioznost ikada nanela neku štetu? NIJE! Gde god da ste bili, kod kuće ili negde napolju, uvek ste bezbedni.

Što više možete izlaziti iz svog "ograničenog prostora", brže ćete reprogramirati svoj podsvesni um da reaguje normalno na situacije koje vam inače izazivaju anksioznost.

(Lidija prevela prvi dio)

1. MOJA PRICA

Rodjen sam u Vorčesteru 1968. godine. Moj otac je u to vreme dobio prvi siguran posao i prošlo je oko 3 godine dok moji konačno nisu stali na noge. Otac je osnovao sopstevnu firmu kada sam imao 9 godina i vrlo brzo uspeo da nam osigura finansijsku sigurnost. Nismo bili bogati, ali smo imali dovoljno da uživamo u normalnom životu, idemo na praznike...Oduvek sam bio anksiozno dete, mada nisam siguran da je uvek neophodno previše analizirati prošlost, mozda je ponekad bolje jednostavno gledati samo napred.

Imao sam oko 13 godina kada sam prvi put iskusio pravu anksioznost. Kako je do toga došlo, ni sam nisam siguran. Doktori su mislili da je to zbog hormonskih promena uzrokovanih pubertetom, ali ja jednostavno mislim da sam samo nasledio anksioznu prirodu.

Prvim tinejdžerski dani bili su period u kome sam proživljavao anksioznost koja se manifestovala fobijom od škole. Nisam ja mrzeo školu, učitelje ili decu. Više sam bio preplašen da ću se zaraziti nečim smrtonosnim u školskoj laboratoriji... stradati dok igram ragbi ili se ubiti strujom u laboratoriji za fiziku. Hranu i pice sam propustao kroz zube da se uverim da u njima nema nista što bi mi naškodilo. Za vreme školskih odmora obično sam sedeo s medicinskom sestrom koja je radila u školi ili koristio telefon za učenike, ne bih li namolio majku da dodje po mene. Uradio sam to toliko puta u roku od par meseci... nikada nije došla pomene. Noću sam plakao sam u svojoj sobi, osećao sam se tako sam i uplašen...

Nisam bio privlačan dečak, pomalo sam ličio na devojčicu i tokom 70ih, sa dugom kosom i buckastim grudima, ja sam potvrdio porodičnu istoriju buckastih. Nisam bio srećno dete, mada mi se čini da sam odavao takav utisak, zato što me se svi takvog sećaju...

Sećam se da sam se plašio susretanja sa ljudima koje ne poznajem. Mraka u sobi noću. Da se šetam sam...I sada ponekad osetim neski sličan strah kao onda, samo sada znam šta je to, a onda nisam imao pojma šta mi se dešava, verovatno sam mislio da je to sasvim normalno.

Gledajući nazad u to vreme, škola je bila zastrašujuće iskustvo. Zadirivali su me mnogi profesori, čak me i direktor zvao "debeli", dečaci iz škole su me maltretirali, a učitelji su im se jednostavno pridružili.

Jedan posebno, g. Vilson, bio je posebno napadan. Stalno sam mu bio na meti - imao je običaj da ispusti ključeve i da me natera da ih podignem, pa me šutnuo u pozadinu. Jednom je to tako jako uradio, da sam morao da idem kod lekara. Slomio mi je jednu malu kost - Coccux. Taj isti učitelj mi je jednom prilikom sakrio priručnik iz Francuskog pre časa, da bi imao problema sa profesorom Francuskog. Srećom, ovaj profesor je to video i zvao moje roditelje i to sredio s njima. Mrzeo sam školu, dijagnostikovana mi je fobija od škole i anksioznost...

Doktor mi je prepisao kratko lečenje antidepresivima i mama me je zadržala kući nekoliko nedelja, tokom kojih sam se zabavljao i izlazio sa njom. Efekat nije bio momentalan, ali posle nekoliko nedelja prestao sam da budem toliko anksiozan i postao skoro normalan tinejdžer, sa samo povremenim napadima anksioznosti... Izrastao sam, smršao, postao privlačniji. Čak i sam sebi, što mi je popravilo

samopouzdanje, da se lakše nosim sa ljudima i bolje podnosim situacije u kojima sam se plašio. Sve do kraja tinejdžerskih dana imao sam problema i zadirkivali su me da sam bucko, ali kako sam izrastao veći i snažniji od drugih dečaka, stalno sam ulazio u tuče sa njima, a budući da me učitelji nisu podnosili, stalno sam ja bio kriv.

Tokom godina sam shvatio da bolje funkcionišem sa ženama nego sa muškarcima i imao sam želju za normalnom, zdravom vezom. Jedna od njih je trajala čak tri godine i naglo je prekinuta kada sam imao 19. Ni danas ne znam zašto... To iskustvo je bilo osnova za moje kasnije nepoverenje u veze na duže vreme. Tada to nisam mnogo analizirao, ali mislim da mi je to poljuljalo samopouzdanje više nego što sam mislio.

Krenuo sam na Umetnički koledž, hteo sam da studiram Grafički dizajn. Želja da postanem doktor je nestala kada sam imao oko 16 godina, posle godinu dana volontiranja u lokalnoj bolnici, kada sam shvatio da rad sa bolesnim ljudima i nije put za podizanje raspoloženja, a i rad sa hemijom mi nije bio dovoljno zanimljiv da mi zadrži koncentraciju. Voleo sam da crtam, ali nisam uspeo da se uključim u način života studenata sa umetnosti, pa sam napustio Umetnički koledž i ostao sam bez planova za budućnost.

Tokom leta sam upoznao neke Nemice koje su bile na praznicima u Velsu i posle provedenog vikenda kod njih u Nemačkoj, odlučio sam da je Nemačka zemlja u kojoj bih voleo da živim i tamo sam se preseliu februaru. Imao sam 19 godina.

Želeo sam da pobeegnem od stalne zabrinutosti za svoju budućnost, što je bila stalna dilema u mojoj porodici. Više nisam mogao da podnosim stalne kritike.

Činilo mi se da činim pravi potez u tom trenutku, jer posle toliko godina kritikovanja mojih krivih poteza, počeo sam da sumnjam da uopšte mogu da opstanem sam. Rešio sam da to postignem po svaku cenu. Moji su, dok su mi mahali i smesili se na rastanku, verovatno mislili da du se vratiti za nekoliko meseci, ako ne i za par nedelja. Ostao sam skoro 5 godina.

Posle kursa nemačkog jezika na Hajdelberg univerzitetu, zaposlio sam se u NATO-u. Posao je bio težak, radio sam po ugovoru i to po 15 sati dnevno, 7 dana nedeljno. Zabavljao sam se sa teškom i zahtevnom devojkom Nemicom, imao sam finansijskih problema, bio sam pod stalnim stresom i postajao sam sve više očajan i umoran. Moj šef Toni je bio velika podrška, postali smo prijatelji, skoro da mi je postao roditelj, prepostavljam da je tako i govorio.

Kada sam napustio Nemačku, nikome se nisam javio pa čak ni tomu, što ću zauvek žaliti. Takav život mi je bio konstantan stres, počeo sam da osećam stalnu vrtoglavicu i slabost, noge su mi se tresle i kad sam stajao i kad sam hodao. Počeo sam da osećam pritisk u levom ramenu, za šta sam mislio da je nedijagnostikovani problem sa srcem. Imao sam problema sa varenjem, osećao sam bolove u grudima, imao sam dijareju. Sa 24 godine sam shvatio da moram da promenim svoj način života. Upravo to sam i uradio.

Vratio sam se u Englesku i shvatio da moja porodica nije ista kao kad sam ih ostavio. Nekako su se odrodili i to je delovalo vrlo uznemiravajuće.

Brat mi je bio na Univerzitetu, otac je preživeo operaciju na scu, i sve nam je to promenilo način komunikacije. Bio sam uveren da imene čeka ista takva sudbina.

Otac i ja se nikada nismo gledali direktno u oči, njegov praktični um nije mogao da razume moj način životne filozofije i to je prouzrokovalo mnogo nesuglasica tokom godina. Deda mi je umro dok sam bio u Nemačkoj, a kako sam bio jako vezan za njega, strašno mi je nedostajao i još uvek mi nedostaje.

Brzo po povratku u Englesku otišao sam kod lekara. Rekao mi je da patim od anksioznosti i prepisao mi anti-depresiv. Posle 2 meseca bezuspešnog traženja posla odlučio sam da odem na Maljorku preko leta, dok čekam mesto na Univerzitetu.

Bio sam na Maljorci mnogo puta na praznicima sa porodicom, pa sam mislio da će mi topli, čisti vazduh pomoći da se vratim u šine. 7. maja sam stigao tamo i odmah našao posao na čišćenju jahti.

Zabavljao sam se tokom leta, nisam pio alkohol, ali sam počeo da pušim kanabis sa prijateljima. Delio sam stan sa momkom iz Dorseta, koji je imao neviđenog uspeha sa devojkama, a ja sam se pomirio s tim da budem srećan i uz svoja ograničenja uživam samo u novim prijateljstvima koja sam stekao.

Dosta sam smršao preko leta i uz kombinaciju fizičkog posla i vožnje bicikle, došao sam u odličnu formu. Vrlo brzo sam prestao sa anti-depresivima i počeo da živim na mineralnoj vodi i salatama.

Kako se leto bližilo kraju, počeo sam da žalim što moram da napustim Maljorku, ali sam morao da krenem na Univerzitet i u Englesku sam se vratio u septembru. Osećao sam se kao ponovo rođen, bio sam u dobroj fizičkoj formi i mentalno osvežen i opušten.

Krenuo sam na studije na Univerzitetu Hambersajnd u oktobru. Posle 5 godina života u inostranstvu, preseljenje iz Vorčestera na Hol je bio priličan šok. To mi je ulivalo veliki strah, a mračne zimske noći i nedostatak ikoga poznatog uz sebe samo je pogoršavalo situaciju. Bio sam usamljen i uplašen, prve dve nedelje na Holu bile su zastrašujuće, nikoga nisam viđao, ni sakim pričao. Bilo je olakšanje krenuti na predavanja, međutim, predavanja su bila preobimna, sve te knjige, video trake, stručni izleti, bilo je to previše za mene i moju osnovu u školovanju. Znao sam da ulazim i u finansijske probleme, ali nisam mogao ništa da preduzmem.

Ubrzo po početku predavanja upoznao sam devojkicu iz Južnog Velsa i zblížili smo se tokom nekoliko sledećih meseci. Patila je od Kronove bolesti (vrsta bolest probavnih organa), preživela tešku operaciju i to je izazvalo mnoge zdravstvene probleme. Kako sam više otkrivao o njenoj bolesti, više sam se bavio njenim zdravljem i u prvo vreme je to odlično funkcionisalo. Kad razmislim sada, predpostavljam samo da mi je prijalo da nekome budem potreban.

Imala je periode u kojima se sasvim dobro osećala, ali je to umelo naglo da se promeni, naročito posle vitaminskih inekcija koje je primala jednom mesečno. Kako smo se upoznivali, postajala je otvorenija prema meni i njeno pravo ja je počelo da se pojavljuje. Posle nekog perioda došla je do izražaja njena sopstven anksioznost. Posle slušanja jedne radio emisije o tome, bila je opsednuta time da se tokom operacija zarazila HIV-om, i od tada je to jedina tema o kojoj je pričala.

Letela je iz raspoloženja u raspoloženje, pakovala se i odlazila usred noći, plakala ili upadala u neku vrstu transa, sedeći u svojoj sobi i buljeći u prazno satima, ljujajuć se napred nazad. U tim momentima, ni jedan pokušaj da joj se odvrati pažnja nije uspevao. Moj brat je prisustvovao tome jednom prilikom i nije razumeo

zašto se ja uopšte uplicem u sve to, ali ja sam to jednostavno želeo, kao što sam želeo i da se neko brine o meni.

Ubrzo je to počelo da me umara i psihički i fizički. Njeni roditelji uopšte nisu bili od pomoći, čak je njen otac, vojno lice, krivio mene za njeno stanje. Bio je opsednut svojoj ćerkom, a njena je majka, koja je bila malo mudrija, bolje shvatala situaciju, ali je izgleda bila nemoćna da uradi bilo šta. Iako su svi naši prijatelji videli šta se dešava i govorili da se brinu za mene, znao sam da suprostavljanje njenom ocu ne bi imalo efekta.

Postajao sam sve više anksiozan. Osećao vrtoglavicu, dezorijentisanost, nestabilnost i počelo je da me pritiska u grudima, gubio sam dah. Umišljao sam da umirem od neg strašnot, bolesti srca ili kancera, AIDS-a. Moja anksiozna logija je počela da mi govori - ako ona ima AIDS, mora da imam i ja!

Anksioznost je primala različite forme i to mi nikada nije bilo jasno, još uvek tragam za nekim pouzdanim izvorom informacija o tome, ali nisam našao kompletan odgovor. O tome će biti reči kasnije.

Po povratku kući tokom letnjeg raspusta, odlučio sam da odem kod porodičnog doktora. Bio je vrlo saosećajan i došao je do zaključka da patim od akutne anksioznosti. Sa 24 godine bilo mi je taško da shvatim tako nešto. Predpostavljam da sam imao više uvida u to kako funkcioniše ljudsko telo jer mi je majka bila medicinska sestra, a i nasledio sam nešto od njenog interesovanja za medicinu, što je je i odvelo do toga da volontiram u lokalnoj bolnici i želje da studiram medicinu, cilj koji sam kasnije napustio.

Suzdržano sam prihvatio dijagnozu. Danas znam da je to sasvim uobičajeno za stanja vezana sa anksioznošću. Uvek mi je bilo pomalo neprijatno da uzimam lekove, verovatno zato što sam oduvek bio anksiozan u dubini duše, ali lekar me je uveravao da će moji simptomi mnogo brže nestati ako budem što pre počeo da ih uzimam. Jedino što sam želeo je da mi bude bolje, nije mi bilo važno na koji način. U 24. su mi pabovi i devojke bili mnogo bliži, strah od smrti i fizičkih bolesti bili su daleki kao nebo.

Doktor je odlučio da je najbolji tretman lekovima za smirenje, koji će sprečiti simptome zabrinutosti i dao mi podstrek da donesem neke životne odluke koje će umanjiti stres. Pristao sam da pijem lekove, postao uveren da činim pravu stvar i osećao sam da sa na putu izlečenja.

Tablete su me činile sposobnijim za borbu. Efekat je trajao prilično kratko, ali sasvim dovoljno da posle 2 mg ujutro mogu da isplaniram dan. Dale su mi snagu i za borbu s anksioznošću moje devojke, koja je bila teža i teža svakim danom. Majka me je uveravala da je i ona uzimala Diazepam, Valijum kako su ga uobičajeno zvali, i da joj je puno pomogao u sresnom vremenu, u šta sam i ja uveren, samo pod uslovom da se doktori pridržavaju preporučene doze.

Nikada nisam dobio uputstvo sa mojim tabletama. Uvek su se nalazile samo u flašici za lekove, bez uputstva za upotrebu. Danas znam šta u njima piše o doziranju i preporučenom periodu uzimanja. Da sam onda to znao, stvari bi bile mnogo drugačije. Obaveza doktora je bila da me informiše o mogućim opasnostima od duže upotrebe Benzodiazepama, ili u najmanju ruku da ih prepíše pridržavajući se uputstva.

Posle par dana od početka uzimanja diazepama, počeo sam da osećam neke nove simptome - podrhtavanje srca, znojenje i druge uznemirujuće stvari. To je je odmah zabrinulo. Prva pomisao mi je bila da umirem. Pozvao sam ordinaciju i zakazao za isti dan.

Maniri su mu bili savršeni. Sedeo je mirno i saslušao sve što sam imao da kažem. Onda je odlučio da doza koju mi je prepisao očigledno nije dovoljna za nekoga moje težine i odlučio da mi dozu udvostruči: 2mg ujutro i 2mg uveče. Otišao sam kući sa ubeđenjem da čovek sa toliko iskustva u lečenju i korišćenju te vrste lekova i sa godinama školovanja iza sebe, zna šta radi i kako da leči nekoga ko ima 24 godine i boluje od blage anksioznosti.

To veče sam uzeo drugu prepisanu tabletu i ustvari par dana takve terapije sam se osećao odlično. Počeo sam da se osećam snažnije i spremno da prevaziđem probleme.

Briga je bio moj povratak na univerzitet i povratak mojoj devojci, ali sam znao sta mi je činiti. Nakon duge rasprave sa roditeljima bio sam odlučan da nađem rešenje za stres koji sam iskusio.

Rešenje je bilo da telefoniram ocu moje devojke. Ona je imala nekako čudan odnos sa svojim ocem, bivšim vojnim licem obuzetim vlašću. Jako se pouzdao u nju i nije želeo da veruje da je ona sposobna za bilo šta loše. Manipulisalaje njim kao sa svojom igračkom, a on je bio uveren da je ona nevinašce čisto kao prvi sneg. Nije imao ni najmanju želju da me podrži u mojim namerama daj joj se pomogne, mislio je da imam nameru da naškodim njoj i njihovoj porodici, što nije moglo biti dalje od istine. Poslati smo neprijatelji.

Bio sam vrlo zabrinut jer je počela da izostaje sa predavanja, laže tutore i roditelje, za šta sam ja na kraju ispadao odgovoran. Počeo sam da radim njene zadatke umesto nje i da je pravdam zbog izostanaka. Jedne noći sam otišao u krevet i nisam mogao da spavam. Delom zbog toga što je ona svo vreme plakala, ali i zato što je počelo da mi se širi neko čudno osećanje da buljim iako zatvorim oči. Jako sam se uplašio.

Čekao sam još par dana, ali sam svakim danom doživljavao novo čudno osećanje. Neprijatnost je postajala sve jača, osećao sam da mi se ukočila jedna strana lica, kao da vuče na dole. Oči su mi ponekad suzile i pljuvačka mi je curila s jedne strane usta. Leva ruka mi je ponovo postajala teška, vrat, rame i kičma su me boleli. Počeo sam da sumnjam da imam tumor mozga, šta bi to inače moglo biti? Doktoru sam ponovo otišao posle par dana. Ali sam sada zaista osećao da više ne mogu da se borim, da gubim razum!

Doktor je i dalje bio uveren da je to samo anksioznost i da je realno da dozu povećam na 3 x po 2mg diazepama dnevno. Rekao je i da slobodno mogu da dodam još četvrtinu tablete ako osećam da mi je potrebno. Osetio sam olakšanje. Definitivno mi jeste bilo bolje nakon što popijem tabletu, a doktor me je uveravao da će periodi kada se osećam loše između dve tablete biti sve kraće. Prihvatio sam savet i vratio se kući.

Sve više sam ostajao u kući. Osećao sam rizik pri izlasku i gledao sam da nikada ne idem sam. Osećao sam se slab i glup, osećao sam da su ljudi počeli da mi se smeju. Niko nije mogao da shvati zašto se tako ponašam.

Počeo sam da osećam goruću bol u grudima; to me je samo ubedilo da sam fizički i to smrtno bolestan. Gotovo sam se skroz otuđio od ljudi na univerzitetu, čak je

imaoj tutor primetio da se ne ponašam "normalno", pozvao me u svoju kancelariju i pokušao da sazna u čemu je problem. Ustezao sam se da mu kažem u čemu je problem, jer sam mislio da bi to imalo uticaja na moje studije. Rekao sam mu da se ne osećam dobro i za probleme sa mojom devojkom. Bio je vrlo saosećajan i predložio mi da se redovno viđamo da me podrži i pomogne mi da sve to ne utiče na moje ocene. Osetio sam olakšanje što mi je pružio podršku i razumeo me.

Nikada nisam imao pravi napad panike, ali su moji simptomi postali akutni i doživljavao sam jake napade anksioznosti, koji su bili sve intenzivniji i razvijali se mnogo brže nego kod svakodnevnog, generalnog anksioznosti. Bio sam uplašen i nesiguranu to šta mi se dešava, umišljao sam srčane probleme, što je još više doprinosilo anksioznosti.

Bolovi u grudima su se pogoršavali. Osećaj gušenja i utrnutosti lica uveravali su me da od koje god bolesti bolujem, to postaje sve gore i gore. Odlučio sam da posetim doktora da se konsultujem oko tih bolova. Stvarno sam se plašio najgoreg. Otac mi je imao dupli baj-pas u svojoj 42. godini, pa ni ja nisam bio imun na srčane probleme. Doktor je znao za probleme mog oca i bio je zabrinut kada sam mu izneo probleme. Izraz zabrinutosti na njegovom licu samo je još više raspalio moje strahove. Preporučio mi je da odem u lokalnu bolnicu na neke testove i kako je to izgovorio osetio sam kako mi krv navire u lice, srce je počelo da lupa, osećaj gušenja je postao još gori, počeo sam da se znojim i bio sam ubeđen da umirem. Anksioznost se prelila i preplavila me kao ogroman talas. To je bio početak jednog od mnogih paničnih napada koje ću iskusiti.

Doktor mi je zakazao hitan pregled, ali sam ipak morao da čekam skoro nedelju dana. Uradili su mi rendgenski snimak pluća. Još neki dan neizvesnosti dok mi nisu stigli rezultati. Naravno, negativni. Doktor je došao do zaključka da patim od

hronične bolesti organa za varenje, što je jedan od uobičajenih simptoma anksioznosti. To mi nisu rekli tada, neko tek za nekoliko dana, za koje su moji strahovi porasli još više. Prepisali su mi sredstvo za smanjenje želudačne kiseline, da bi mi lečili probleme sa želucem.

Duboko u sebi sam znao da nešto nije u redu, bivalo mi je lošije svakog dana. Moja devojka je prolazila kroz užase; njeno uverenje da umire od AIDSa poslata nam je oboma opsesija. Danju ili noću, počinjala je da više i vrišti, pakovala se i odlazila bez ikavog razloga. Trčao sam za njom niz ulicu i vraćao je nazad u 4 sata ujutro, i često imao strašne napade panike dok je ona spavala.

Tokom sledećih meseci oboje smo se skroz povukli, iz kuće smo izlazili skoro samo da kupimo hranu, osim što sam ja išao i na predavanja, koja je ona skoro skroz zapostavila. Nisam želeo da ona padne na ispitima, ali pritisak je postao preveliki i na kraju sam tutoru objasnio situaciju. Razumeo je u potpunosti, saosećao se samnom i rekao da je neko vreme posmatrao ponašanje moje devojke i da je jako zabrinut i za mene. To je bilo takvo olakšanje!

Simptomi su mi se stalno menjali, lista je bila skoro beskrajna, sve sam se teže borio. Mislio sam da definitivno ludim, a moja iracionalna razmišljanja samo su me terala dalje u tome.

Počeo sam da razmišljam o smrti, to mi je gotovo postala opsesija, sa mislima o smrti sam se budio, sa njima sam uveče legao u krevet. To je bilo zastrašujuće, ali ne kao ono što je tek bilo predamnom.

Počelo je jako postepeno. U početku sam to ignorisao kao glupe iracionalne misli, ali postajalo je sve napadnije, pa sam i ja postajao sve zabrinutiji. Počeo sam da

umišljam svakave agresivne i seksualne fantazije sa ljudima koje sam sretao. Članovi porodice, prijatelji studenti, pa i totalni neznanci bili su objekti tih fantazija. Razgovara sam sa ljudima, a u isto vreme sam ga zamišljao u nekom seksualnom ili agresivnom dešavanju samnom. Zamišljao sam da ih divljački udaram ili sam u seksualnim odnosu sa njima, a još je uznemirujuće bilo to što to nije imalo veze sa polom te osobe, pa me moja potencijalna homoseksualnost još više plašila. Kada sam prolazio pored kuhinjskog noža, zamišljao sam sebe kako bodem nekoga ili sebe, a čak i otvoren prozor je prouzrokovao fantazije da nekoga bacam kroz njega ili da vidim nekoga kako visi kroz prozor. Prošlo je mnogo nedelja pre nego što sam odlučio da krenem kod psihologa i moj doktor me podržao u tome.

Psiholog me je uveravao da je lečio i druge pacijente koji su imali iste misli kao ja i nekako me uverio da neću poludeti. Dogovorili smo nedeljne seanse koje sam morao da plaćam od svog studentskog fonda. Imao sam stipendiju, ali studiranje nije bilo jeftino, pa sam počeo da upadam u finansijsku krizu, a kao brucoš i bez pomoći od roditelja, primao sam mnogo manje para od ostalih studenata, što je bio još jedan dodatni stres.

Tokom narednih meseci nije bilo poboljšanja. Doktor mi je prepisao lek Stelazine, da mi razbije anksioznost. Naravno da nije imamo baš nikakvog uticaja, osim što me činio nervoznim. Kada je video da Valijum više ne deluje, rekao je da bih trebalo da ga uzimam po potrebi. Mislim da sam u jednoj fazi uzimao 6-8 puta po 2mg dnevno, a kasnije nastavi sa 5. Povećao sam dozu koliko sam smatrao da treba, ali se moja lista simptoma i dalje povećavala, pa sam počeo da mislim da je život definitivno nepodnošljiv. Osećao sam se tako sam i niko nije mogao da mi uputi prave reči. A samo sam želeo da mi neko kaže šta mi se to dešava!

Sve više sam postajao agorafobičan, uopšte nisam želeo da izlazim, a kada sam nekako uspeo da prekoračim kućni prag osećao sam se još lošije, mnogo, mnogo lošije. Nisam smeo da vozim sam, i odlazak samo do tržnog centra koji je bio udaljen 20ak metara od kuće ispunjavao me užasom.

Psiholozi i doktori su uspevali da objasne samo deo simptoma koje sam imao, čitajući o anksioznosti iz nekih udžbenika. Brinulo me to što mnoge stvari nisu uspeli da objasne.

Pojavila mi se neka vrsta urinarne infekcije koja se ogledala u svrabu, bolu i osećaju gorenja. Doktor me je poslao na pregled, ali su rezultati opet bili negativni. Kasnije sam shvatio da je to počelo onda kada sam krenuo sa Valijumom. Bila je tu čitava lista simptoma i osećaja koje sam iskusio za vreme tog zastrašujućeg perioda mog života. Izneću ih u nadi da bi se ljudi možda mogli identifikovati i shvatiti šta im se dešava.

Borio sam se skoro godinu dana, a život mi nije postajao ni malo lakši. Iako smo i dalje živeli zajedno, sve sam se više udaljavao od svoje devojke. Na mesto osećaja i potrebe da pomognem, došli su osećaji tuge i ljutnje, želeo sam samo da odem. Nadao sam se da ću to moći da uradim za vreme letnjih praznika jer bi tako mogao to da izvedem bezbolnije, kako se ionako vraćam na odmor u Vorčester. Bio je to kukavički način da se završi jedna veza, ali više nisam bio sposoban da se borim ni sa njom ni sa strahom od viđanja i sukoba s njenim ocem kada bude dolazio za vreme praznika. Postajala je sve opsednutija, izgledala je bolesno i osećao sam se stvarno tužno i zabrinuto zbog nje, ali ona i njen otac su mi stvarno zagorčali skoro 2 godine života, pa je rastanak bio izvestani preporučljiv.

Sačekao sam kraj semestra i rastali smo se obećavajući jedno drugom posete tokom leta. Nisam imamo nikakve namerada to i učinim, ali je njen otac bio sasvim jasan da ne sme da se desi bilo šta što bi uznemirilo njegovu ćerku. Plašio sam se moguće konfrontacije s njim, ne zato što sam se plašio njega, više zato što sam se plašio onoga što je mogao da uradi da mi život postanje nemoguć na studijama.

Bojao sam se da bih mogao da se potučem s njim, pa sam samo stajao sa strane i gledao šta radi. Skupljao je njene stvari. Poslednja kap je bila kad je uzeo moj VCR, ona je tvrdila da ga je sama platila, a nije čak ni rentu za stana plaćala. Prodala je i nešto od svojih stvari, čak i skupu kameru svog oca da bi kupila cigarete i alkohol. Bila je neljubazna prema njemu svo vreme, ali je on i dalje bio očaran njom. Kada su njihova kola konačno nestala sa vidika osećao sam olakšanje, ali i usamljenost. Polako sam se spakovao, zaključao stan i vratio se u Vorčester. Putovanje kući je bilo verovatno najteže putovanje koju sam ikada imao. Bio sam sam, tako daleko od kuće i bilo mi je jako loše.

Nisam se osećao baš dobrodošao u porodičnu kuću. Predpostavljao sam da sam jednostavno navikao da ne živim tu i imao sam utisak da im kvarim privatnost u njihovoj novoj, promenjenoj porodici. Nisu razumeli kako se osećam, pokušavao sam mnogo puta da im objasnim, ali oni jednostavno nisu bili "opremljeni" da to shvate. Postoje samo dve vrste ljudi koje su kvalifikovane da vam bilo šta objasne ili posavetuju vas u vezi s anksioznošću - ljudi koji je osećaju i ljudi koji su je osećali! Naravno, doktori, psiholozi i psihijatri mogu da je dijagnostikuju, razvijaju lekove i tretmane za lečenje, ali ako nikada nisu pripadali ovim dvema grupama, kao što sam već pomenuo, ne mogu biti stvarno kvalifikovani da razumeju.

Moja majka je iskusila anksioznost posle dedine smrti i pila je lekove koji su joj stabilizovali stanje. Koliko znam, to joj se više nikada nije ponovilo. I čak iako je bila sklona da se saoseća i shvata moje stanje, ja sam se jednostavno osećao potpuno sam.

Stalno sam se svađao sa roditeljima, što sam više tražio pomoć postajali su sve ljući. Ponekad se sve svodilo na začarani krug - što više tražim pomoć, sve me više ignorišu, a što me više ignorišu, ja se više borim da uvide problem i da mi pomognu. Mogu da razumem njihovu frustraciju što nisu mogli da mi pomognu, ali ponekad je sve što je potrebno - strpljenje, ljubaznost i poneki zagrljaj, a čini mi se da je to i bilo sve što mi je trebalo od njih... Ne mogu ih kriviti za njihovu nesposobnost da pomognu, svi smo mi proizvod svojih sopstvenih iskustava i okruženja, a oni nikada nisu istekli tu veštinu. Bog zna da ja nikada neću tako grešiti sa svojom decom.

U to vreme sam uzimao između 20 i 40 mg Valijuma, Stelazin i Prozak svaki dan, svaka tableta stvorena da poništi negativne simptome (kako sam kasnije saznao) onih drugih. Kao između čekića i nakovnja! Do kraja raspusta sam bio na kraju nerava.

Odlučio sam da ću se po povratku u Hol radikalno promeniti i biti produktivan, pa sam se i prijavio na Volvorhamptom univerzitet da tamo završim predavanja. Ipak sam pregurao 2 godine na univerzitetu u Holu i nisam hteo to da protraćim. Volverhamptom univerzitet me je uskoro primio i to je bilo olakšanje.

Rešio sam i da pokušam da radim preko leta, neki poslovi bi mogli da mi poprave CV i pruže mi tako potrebnu finansijsku potporu. Nisam baš bio u stanju da radim,

ali sam verovao da sam sam ionako "proklet" i radio ne radio, šta imam da izgubim?

Kontaktirao sam lokalnu TV stanicu i uspeo da dobijem privremeni posao. Studio je bio bukvalno niz ulicu, uspevao sam do njega da stignem a da ne izgubim kontrolu, ali osećaj gušenja je i dalje bio tu. Počeo sam da radim i posle kratkog vremena sam shvatio da mi je šefica lepa i pametna. Odmah smo se zbližili, vrlo brzo razvijajući lepo prijateljstvo, koje se postepeno pretvorilo u vezu, ali je ona bila u to vrme bila u jednoj dugogodišnjoj vezi za koju je tvrdila da je mrtva. Nije ništa znala o mom stanju, a ja sam prilagodio svoj život i naše druženje na taj način i sa toliko veštine, da ona o tome ništa nije saznala.

Raskinula je sa svojim dugogodišnjim partnerom posle prilično burne svađe, ali mu se, zbog osećaja krivice, vratila posle mesec dana. Naravno da sam bio razočaran ali sam poslušao savet prijatelja i ostao po strani, da bih joj dao vremena da sama donese odluku, ali sam i protiv svoje volje stalno razmišljao kako sam je izgubio zauvek. Posle još jednog meseca, ona ga je konačno napustila i sve je bilo savršeno.

Do tada je već saznala da imam neke zdravstvene probleme. To pitanje je jednom moralo da se potegne, tako da smo seli i ja sam joj sve ispričao. Bila je neverovatna, razumela je i saosećala se, ali sam siguran da nije pojma imala šta bi moglo da se desi i šta se uopšte dešavalo samnom. Još uvek sam uzimao neke doze Valijuma, Stelazina i Prozaka, ali tokom nekoliko poslednjih meseci mi se činilo da sam se nekako stabilizovao i neki simptomi su bili u opadanju, ali ću o tome još pričati kasnije.

Vrlo brzo smo uspostavili solidnu vezu; medijum joj je rekao da će ona biti moj anđeo čuvar. Ispostavilo se da je bila u pravu. Nisam mogao poželeti partnera koji bi me više podržavao. Bilo bi joj tako lako otići, ali je uvek ostajala i podržavala me, ne znam šta bih radio bez njene podrške. Kako je vreme prolazilo i život postajao sve srećniji, počinjao sam da shvatam da je jedini podsetnik na simptome bolesti bio koktel lekova koje sam još uvek pio. Doze su bile prilično niske, neki ljudi su koristili i 5 do 10 puta veće i u to vreme imalo je smisla pomisliti da bi njima bilo mnogo teže odvikavanje, ali sada znam da je apstinencijalna kriza nezavisna od doze lekova koje koristimo.

Konačno sam prešao u novu ambulantu, preselili smo se u obližnji gradić i ja sam zarađivao nešto para radeći ograničeno radno vreme na TV stanici. Još uvek nisam putovao i imao sam svakodnevne napade panike. Većinu vremena sam se osećao bolesni, ali se dalo izdržati. Za to sam više mogao zahvaliti samouveravanju da neću umreti, nego što sam se stvarno bolje osećao. Najuznemirujući simptom je bila impotencija, infekcije urinarnih organa, paraliza, osipi, dijareja i **tinitus**. Ostalo su bili ono što bih ha nazvao klasičnim simptomima anksioznosti i kao takve sam ih mogao zanemariti. Niko nije mogao objasniti šta mi se to događa, svi rezultati pretraga su bili negativni, homeopate, imunolozi, psihijatari i psiholozi nisu imali pojma. Osećao sam se napušten od ljudi koji bi morali znati u čemu je problem. Sigurno nisam jedina osoba na svetu koja pati od ovog stanja... ili jesam?

U lokalnoj bolnici je počeo da radi novi pripravnik i rešio sam da zakažem kod njega. Moja logika je bila da je doktor koji je u skorije vreme završio studije, sigurno više obavešten o najnovijim terapijama i dostupnim lekovima. Njegova prva reakcija je bila totalno zgražanje i neverica, prvo što je bilo koji doktor mogao tako dugo da me drži na dijazepamu, a drugo da je jedna u stvari generalno zdrava

osoba mogla biti toliko dugo pogrešno lečena bez adekvatne dijagnoze od strane toliko stručnih lica.

Nastavak prevela - Una

Nisam povjerovao ni u kakva obećanja o odvikavanju bez popratnih pojava. Ona mi je objasnila šta mi se sve može desiti kad počnem smanjivati Diazepam i njena predviđanja su se obistinila.

Odlucio sam da se zadržim na dozi od 2 mg, kao i da prekinem smanjivanje doze sitnim zagrizima tablete, što su mi ranije savjetovali da radim. Počeo sam da uspostavljam novi režim pozitivnog razmišljanja o onome što sam odlucio, ali sam u isto vrijeme bio jako uplašen onim što bi se moglo desiti.

Vec prvi dan sam se osjećao bolje, ne sasvim dobro, ali nekako drugacije, recimo. Smanjivao sam dozu za male komade, ali je to bilo dovoljno da osjetim promjenu. Sad mi je jasno da je takvo smanjenje i nezadržavanje na jednoj dozi imalo poseban uticaj na proces moje terapije. Drugog dana sam se osjećao veoma napeto. Probudio sam se sa istim onim poznatim osjećajem unutrašnje drhtavice, a sve to prapeno osjećajem i mislima o tamnoj budućnosti i sudbini. Pretpostavljam da sam se do tada vec navikao na slicna osjećanja, pa sam se lako aklimatizovao i prilagodio novim simptomima.

Slicna osjećanja sam doživio i ranije i, iako nisam želio da se vrate, nisu me toliko plasila. Prepustanje sebe simptomima je zapravo bio veoma vazan dio mog oporavka. Nije to bilo prepustanje necemu nad cime nemamo kontrolu. Radilo se zapravo o osjećanjima, koja su ponekad znala biti jako neprijatna, ali naučio sam da što im više pridajemo vaznosti, to ćemo proizvesti njihovu prisutnost.

Nakon dvije sedmice, opet sam odlucio da smanjim dozu tableta. Odlucio sam da za cetiri nedjelje smanjim svoju dozu za pola miligrama, tako da svaka od mojih doza - jutarnja, popodnevna i vecernja iznosi 1mg. Ovakvo smanjenje ne zvuca kao veliki napredak, ali je zapravo imalo veoma dobar efekat.

Postajao sam sve napetiji, osjecajuci neku vrstu recidiva. Imao sam utisak da sam cep na flasi, koju sam muckao cetiri godine i onda naglo otvorio. Moji nervi su ponovo ozivjeli, skupa sa zbunjenim mozdanim impulsima. Moji osjecaji su isli u krajnost, u jednom moment nisam znao kako se osjecam, a potom sam bivao preplavljen razlicitim osjecanjima, jos gorim nego prije. Imao sam osjecaj da me neko drzi za vrat. Dok sam hodao, moglo se vidjeti kako sam se tresao, a osjecao sam kao da me neka nevidljiva ruka gura da padnem na celo. Satima sam sjedio i dirao kosu, sto mi je na neki nacin davalo osjecaj da sam ziv. Osjecao sam da mi mozak polako otkazuje. Sad znam da je to bio samo jos jedan u nizu simptoma odvikavanja od tableta, kao proizvod zbunjenih nervnih impulsa.

Stalno sam zvao ljekare u lokalnoj bolnici, danju i noci. Iako sam znao da sam im dosadio i iako mi je bilo jasno da je rijec o iracionalnim strahovima, nisam se mogao oduprijeti sebi. Sjecam se tako da sam stajao na prozoru gornjeg sprata svoje sobe, drzeci se za okvir prozora i telefonirajuci. Molio sam bilo koga iz bolnice za pomoc. Nisu mi dozvoljavali da dodjem. Jednom sam se ipak odlucio otici, pa su me vratili kuci. Osjecao sam se kao gubav, niko nije htio da mi pomogne. Zvao sam i djevojku po deset puta na dan, a ona je bila i tuzna i ljuta sto nije u stanju da mi pomogne. Plasio sam se da cu ostati i bez nje. Bio sam potpuno bespomocan.

Povremeno sam osjecao derealizaciju, cudan osjecaj – kao da zivim u snu. Ponekad, kad bih se gledao u ogledalo, nisam bio u stanju da se prepoznam. Moji

nosni otvori su mi se cinili kao tuneli, imao sam osjecaj da ne mogu kontrolisati svoje disanje. Imao sam jasno osjecanje da mozak u lijevom dijelu moje glave nekako strci iz mog cela, glava mi je bila sva utrnuta. Samo sam oci, koje su pekle, nekako osjecao drugacije. Davale su mi osjecaj da sam ziv. Bile su jako osjetljive na svjetlost.

Pokusavao sam da objasnim ljudima svoje osjecaje. Govorio sam im da se osjecam kao da zivim u sopstvenoj podsvjesti i da samo zbog podsvijesti moje tijelo funkcionise. Moj svjesni um je polako otkazivao. Tada mi se moje objasnjenje cinilo savrseno jasno, ali ipak me niko nije razumio. Po citavu noc bih lezao budan, zureci u prostor. Cak i kad su mi oci bile zatvorene imao sam osjecaj da buljim u nesto. Kako cudan osjecaj, cime je izazvan?

Zaspivao bih i budio se, moja djevojka je bila moj andjeo. Neko bi me drugi na njenom mjestu odbacio. Ona me je tjesila, drzala i ubijedjivala da je sve uredu. Nocima...

Ponekad bih se jedva dovukao do kupatila. Bol u grudima je bio nepodnosljiv i ja sam mislio da mi srce otkazuje. Ponekad bih tako satima stajao drzeci se za umivaonik, polivajuci se hladnom vodom i zureci u lice u ogledalu, koje mi je uzvracalo pogled stranca. Bila je to osoba sa sivom kozom, upalim ocima, modrim usnama, koja se, znojece i tresuci se, vidno borila za dah. Imao sam osjecaj da ce mi srce iskociti. Tako snaznu napetost nisam osjetio nikad ranije.

Tokom dana sam uglavnom bio sam. Posjetioci ne bi dolazili. Bio sam iznenadjen sto niko od moje porodice nije cak ni pitao kako sam. Nikada nisu zeljela pricati sa mnom, kad sam u velikim krizama. Uvijek su se javljali kad mi je bivalo bolje, da pitaju treba li mi kakva pomoc. Poceo sam osjecati da me oni zele isk jucivo

zdravog, ili u slucajevima kad sam ja njiima za nesto potreban. Ovo je potkrepilo moje misli da sam sam na ovom svijetu, i to me je jos vise rastuzilo i unervozilo.

Prosao sam kroz neka zaista zastrasujuca iskustva i simptome, kroz osjecaje koje bi i normalnog covjeka zbunile i uplasile. Nesto sto bi vecina ljudi opisala kao osjecanje pijanstva.

Jednom sam tako sjedio u dnevnoj sobi i gledao Velsskog zmaja. Nikad nisam saznao da li sam sanjao ili halucinirao. Po citave dane sam sjedio na podu u dnevnoj sobi, i tako umotan u carsaf gledao TV. Nisam mogao sjediti na sofa, nije mi bilo ugodno. Osjecao sam toplotne promjene sve vrijeme. Smjenjivali su se periodi kad bih se znojio i kad bih se smrzavao. Osjecao sam ostre bolove u cijelom tijelu. Rebra, ruke, stopala, sve me je boljelo. Sada znam da su to bili simptomi vezani za hiperventilaciju. Cak i tokom dana, kad mi je bilo bolje, osjecao sam se kao da imam gripu – preznojavao sam se, tresao i osjecao se slabo.

Ponovo sam poceo da brinem opsesivno za svoje srce. Stalno sam osjecao sopstveni puls. Ne znam sta sam htio da saznam, jer puls nije dovoljna informacija za utvrdjivanje bilo kakve dijagnoze. Iako nije imalo nikakvog smisla, ali moj napeti um je zelio da provjeri da li sam jos ziv. Nastavio sam da pratim svoj puls svakodneвно, sve dok mi se stanje nije pocelo popravljati.

Mnogo kasnije sam u tramvaju primijetio mladica, koji je radio istu stvar i djelovao prilicno zabrinuto. Izgledao je potpuno zdrav, ali ja sam znao kroz sta prolazi. Zelio sam da porazgovaramo, ali nisam nasao prave rijeci da zapocnem razgovor. Ponekad sam osjecao kao da me usne svrbe i kao da je neka cudna energija u meni – u mojim rukama, nogama, plucima, ledjima.

Kad bi se ove emocije intenzivirale, bih sve više gubio dah. Jednom sam se osjećao kao da sam bacen u sobu, kroz sobu, osjećaj je bio toliko mocan, da je jednom moja djevojka skocila iz stolice pored mene. Ona bi tako dosla kuci nocu i podigla bi me sa sofe ili poda. Jedva da sam bio u stanju da stojim. Kad bismo izašli prošetati oko baste, ja sam visio na njoj, skoro bez snage da disem. Kad sam morao ici od dnevne sobe to toaleta, pridrzavao bih se za zid. Ponekad sam mislio da necu biti u stanju da ustanem citav dan, sve dok ona ne dodje.

Pripremanje jela i pica bio je prevelik zalogaj za mene, jer bih u tom slucjau bio predaleko od telefona, koji mi je trebao ukoliko bi me uhvatio panicni napad. Zanimljivo je to da koga sam god od rodbine zvao za pomoc, nije se pojavio, a ona nije bila u mogucnosti da napusti svoj posao. Osjećao sam se tako sam.

Kako se moje opste stanje pocelo poboljšavati, tako sam ja polako poceo da koristim Internet, koji nije bio samo dobro sredstvo skretanja paznje, nego i beskrajno vazan izvor informacija o mojim stanjima napetosti i panike. Shvatio sam da je oko mene mnogo ljudi, koji se osjećaju kao ja. Da sam bar mogao pričati s njima.

Pokusao sam polako krenuti u setnju sam, ni sam ne znam koliko puta. Nisam uspijevao. Jednom sam dosao do prodavnice na uglu, ali sam se tu skoro zaledio. Pozvao sam djevojku, koja je dosla po mene. Bio sam tako uplasen. Kupci su mislili da sam potpuno lud. Osjećanja su bila jaka, a grcevi misica i stegnutost u grudima tako stvarni.

Kako je vrijeme prolazilo, ja sam smanjivao doze Diazepamama. Poceo sam zapazati napredak kod sebe i poceo sam izlaziti van cesce. Nisam putovao daleko, ali sam povremeno odlazio u prodavnicu ili na neke porodicne dogadjaje. Ponekad sam

funkcionisao dobro, bez puno simptoma, napetost u grudima, grcevi i poteskoce u disanju. U drugim slucajevima, desavalo mi se da pocnem paniciti, ali sam ipak uspijevao da se iskontrolisem. Ponekad bih završio u toaletu nekog paba, umivajući se hladnom vodom. Moja rodbina je ignorisala te trenutke, ali me je ona, moj Andjeo, uvijek ispod stola cvrsto drzala za ruku. Kako bih uopste prezivio bez nje?

Poceo sam shvatati da kolicina hrane koju unosim u organizam utice na stepen moje napetosti. Vise o ovome cu pisati kasnije, ali je ovo vjerovatno imalo veze sa promjenama krvi u seceru, kao i sa cinjenicom da mi je disanje bilo otezano.

Nastavio sam od osjecam paniku u toku noci. Spavao sam svega dva do cetiri sata u prosijeku. Budio sam se naglo, srce mi je jako lupalo. Zastrasuje, ali bezopasno iskustvo.

Nakon cetiri mjeseca, uzimao sam dozu od pola miligrana, tri puta dnevno. Zatim sam odlucio da eliminisem svoju podnevnu dozu, a potom i nocnu.

Sljedecih nekoliko sedmica sam osjecao intenzivnu nocnu paniku, ali bio je to drugaciji osjecaj. Imao sam osjecaj da postajem jaci i da me napetost ne napada tako snazno kao prije. Vremenom sam se osjecao sve bolje i bolje. Doveo sam sebe u stanje da se fizicki mogu nositi sa svim osjecajima i mislima, koji su me uznemiravale.

Moji simptomi su se mijenjali, uznemirujuce misli polako iscezavale i ja sam ponovo poceo da se osjecam – kao ja. U pocetku sam vidio samo nagovjestaje”starog” mene. Pricajuci sa nekim ljudima, vracale su mi se davne uspomene i emocije. Ponekad bi to bile uspomene iz djetinjstva, ponekad miris

skolskih rucaka. Jednom prilikom sam se smijao necemu sto sam cuo na TV-u, i odmah potom sam se zapitao – ko se to zapravo smije? Poceo sam da shvatam je Diazepam zajedno sa napetoscju privremeno paralizovao i moje emocije, ili dijelove moje licnosti. Plac, radost, i sva ostala osjecanja, koja normalni ljudi svakodneвно sreću i pokazuju, kod mene su bila kao utrnuta, zaledjena.

Moja probava je i dalje bila problematicna, a nesto kasnije sam saznao da bi se moglo desiti da taj problem imam i trajno, jer Diazepam je vjestacki opustao moj stomak i funkcije probave dugo vremena, tako da sad moj organizam nije bio u stanju sam da se izbori. Lijekovi i moja napetost su nepovratno uticali na nerve stomaka, koji su ukljuceni u probavu hranu.

Iz sedmice u sedmicu mi je bivalo sve bolje. Panicni napadi su bivali sve blazi. Moj probavni sistem, medutim, nije vise bio u stanju da vari hranu koju sam ranije uzimao. Nisam se osjecao dobro kad bih uzimao tesku, masnu, jako zacinjenu hranu i poceo sam brinuti, jer mi se cinilo da je hrana generalno uticala lose na mene. Plasio sam se da cu razviti neki poremećaj ishrane, ukoliko se ne hranim ispravno.

Sada znam da proces odvikavanja od Benzodiazepina izaziva pad secera u krvi. Kako unosenje hrane u organizam povecava nivo secera, tako je moj organizam bio popuno zbunjen. Secer mi je padao i rastao, a tako i moja energija. Osjecao sam se prilicno lose.

Poceo sam osjecati simptome rapidnog stomacnog praznjenja. Cim bih pocinjao da jedem osjecao sam da sam sit, a onda sam svega par minuta nakon jela morao ici u toalet. U narednih par sedmica sam testirao koja mi hrana ne odgovara, i shvatio sam da treba da izbjegavam - skrobastu hranu. Poptuno sam prestao da jedem

hljeb, krompir i paste i bilo mi je bolje. Ipak, nastavio sam da pazim na svoju ishranu.

Kako su sedmice prolazile, ja sam se osjecao sve bolje. Moje tijelo se normalizovalo, simptomi su postajali sve rjedji, kao i panicni napadi, koji su, iako su se prorijedjavili, i dalje bili moj glavni problem. U naredna dva mjeseca sam se polako "skidao" sa Stelazemina, i iako sam se plasio da cu proci kroz zestoku apstinencijsku krizu kao sa Dijazepamom, nije se desilo. Povremeno sam sam osjecao manje napade anksioznosti, ali to je na sreću bilo sve.

Sad znam da sam u to vrijeme imao kandidu u crijevima, sto je jedna od uobicajenih nus pojava uzimanja benzodiazepina. Ovaj mi problem ne smeta previse, jer pazim na svoju ishranu. Nesto kasnije cu opsirnije pisati o ovome problemu. Tek nedavno sam saznao da se to stanje zove Apstinencijski benzodijazepinski sindrom, te da sda se zapravo radi o sasvim zasebnoj i priznatoj - bolesti.

Odlucio sam da potrazim pomoc od nadleznih ustanova, pa sam stupio u kontak sa psihologom koji se bavio kognitivno-bihevioralnom terapijom. Ovaj ljekar je bio veoma priznat od strane Britanskog Udruzenja Psihoterapeuta. Udruzenje je za mene zaista bilo od velike pomoci, obezbijedivsi mi listu sa imenima najboljih psihoterapeuta u zemlji, a jedan od njih je radio na nekih petnaest milja od mene. Kognitivna terapija se sprovodi kao serija domacih zadaca u kojima se susrecemo sa situacijama, koje u nama stvaraju napetost. Uci nas, takodje, kako se suprotstaviti napetosti, nositi sa njom i promijeniti nacin razmisljanja i neka iracionalna vjerovanja u vezi sa nasom napetoscju.

Kognitivna terapija ne podrazumijeva samo sjedenje i pricanje u sobi sat vremena. Naravno, i to se radi, ali ja sam sobu uvijek napustao sa puno novih znanja, koja sam odmah nesvjesno poceo primijenjivati u ispunjavanju mojih “domacih zadataka”.

U jednom momentu sam shvatio da je disanje najodgovornije za stanje anksioznosti. Sto smo napetiji, to se misici grudi vise skupljaju i takodje postaju napeti, sto otezava normalno disanje. Isto se moze desiti ljudima koji satima sjede u jednom te istom, najcesce nepravilnom pološanu ili ljudima koji, zbog posla ili iz bilo kod drugo razloga, cesto drže tijelo u neprirodnom pološanu. Promjenom disanja, mnogi drugi procesi u tijelu se hemijski mijenjaju. Nivo oksigena i karbon diokisda moze bitno uticati na to kako se osjecamo i kako razmisljamo, pa je u medicini opsteprihvacena teza da nepravilno disanje moze izazvati napetost i depresiju. Kasnije cu reci nesto vise o tome.

Kako sam se osjecao sve bolje, sto mi je i moj psihoterapeut potvrdio, odlucio sam da pocnem da se bavim nekim hobijem. Brzo sam shvatio da ce to biti fotografija, jer sam se i kao mladji zanimao za to. Bavljenje fotografijom podrazumijeva savrsenu mjesavinu kreativnosti i tehnicke vjestine, i ukjucuje vježbe i tijela i uma.

Kupio sam kameru, i kako u pocetku nisam jos bio siguran sam izvan kuce, uglavnom sam slikao zanimljive stvari oko kuce. Psa, cvijece, prijatelje koji su dolazili u posjetu. Malo pomalo, izasao sam u bastu i slikao je, potom sam krenuo ulicom i pravio zanimljive fotografije, na kraju sam se spustio na glavnu ulicu, pa u park i postepeno - sve dalje i dalje od kuce.

Pogled kroz objektiv kamere mi je mnogo pomogao u savladavanju moje bolesti.

Shvatio sam koliko ljepote oko mene postoji i kako sam te ljepote bio lisen predugo vremena, ne shvatajuci da je ona oko mene..

Koncentrisanje na to da napravim dobru fotografiju uticalo ja ne to da vise ne mislim samo o svojim opsesivnim mislima

Potpuno se uzivljujuci u ovaj hobi, ja sam dopustio mojoj podsvijesti da se malo opusti. Konacno je prevladala moja svijest i ja sam poceo zaista da uzivam u fotografiji.

Zelio sam da se osjecam dobro, jer sam se istinski nastojao posvetiti ovom hobiju. Logika je konacno preuzela svoju ulogu i ubrzo je podsvijest pocela da gubi uticaj, koji je na mene imala ranije.

Skretanje

Uredu, ja jos uvijek imama ponekad napade napetosti, iako ne tako snazne kao ranije. Onog mometa kad se osjetimo psihicki jacim, i fizicki problemi polako nestaju, a mi ponovo pronalazimo svijet u kojima su nam prijatelji i rodbina opet interesantni.

Nekako, oni neprijatni simptomi vise nemaju toliki uticaj na nas, ni fizicki, ni psihicki. Osjecaj da opet mozemo biti zdravi je zaista veliki podstrek. To je nesto kao kad je neko na strogoj dijeti i ukoliko ne vidi nikakvo poboljsanje, bice mu teze da nastavi sa borbom, ali ukoliko neko primijeti da je koja kila spala i da izgleda bolje, bice to veliki stimulans za njega. Funkcionise, vjerujte mi.

Uskoro sam poceo ici na lekcije Taj Ci-a, drevne kineske borilacke vjestine, koja podrazumijeva spore, kontrolisane pokrete. Taj Ci ne pomaze samo kod formiranja misica, nego i ispravlja nepravilno disanje prilikom anksioznosti. Nakon svakog

casa, imali smo malo vremena za meditaciju. To mi je mnogo pomagalo da se opustim. Ponekad bih čak i zaspao.

Uz pomoć svog učitelja sastavio sam vježbe za sebe, bazirane na Qi Kung programu, također u uskoj povezanosti sa Taj Ci vještinom. Za samo nekoliko sedmica osjećao sam se bolje. Puno sam radio, osjećao se veoma umorno, ali rijetko sam bio anksiozan.

Prozak mi je u apstinencijskoj krizi puno pomogao, ali sam u isto vrijeme morao prolaziti kroz brojne nuspojave – od kojih su promjene raspoloženja i gojenje bile najneprijatnije. Nakon dva mjeseca polako sam prestao uzimati i Prozak. Povremeno sam se osjećao napet, ali na kraju je vrijedilo. Moja težina se vratila na normalu, više se nisam osjećao osamuceno i pospano, ponovo sam ja nekako bio – ja. Čitav novi svijet se počeo otvarati za mene.

I dalje sam pazio na svoju ishranu i trudio se da secer unosim u manjim obrocima, Moja agorafobija se brzo popravila, a ja sam počeo da putujem. Odlazio sam i na duža putovanja. Potpuno sam se vratio na svoju idealnu kilazu i, nakon skidanja sa Diazepamom, nisam osjetio više nijedan strasan simptom apstinencijske krize.

Brzo sam se vratio u normalu. Bilo je zapanjujuće i za mene, i za moju porodicu, kako je krhka granica između bolesti i zdravlja, u oba smjera. Znao sam da jednog momenta mogu biti dobro, a drugog već loše, ali nikad nisam ni sanjao da ću se tako brzo oporaviti. Prestao sam piti lijekove potpuno. Sasvim čist i slobodan!

Kad bi postojala ikakava kompenzacija za ono kroz šta sam prošao u apstinencijskoj krizi odvikavanja od Diazepamom, takvu nadoknadu bih ja sigurno zaslužio.

Koliko mi je poznato, Evropski sud je na udaru tuzbi bivših zavisnika o benzodiazepinima, koji od velikih farmaceutskih kompanija traže kompenzaciju za to što su proizveli ove lijekove. Ukoliko uspiju, otvorice se kapija za bukvalno milione ovakvih žrtvi sirom svijeta.

Kad se osvrnem unazad, jasno mi je da je moja bolest bila potpuno pogrešno dijagnosticirana i liječena, kao i nekako gurnuta u stranu od velikog broja neadekvatnih ljekara. Trebalo mi je citavih pet godina da nađem ljekara, koji bi shvatio šta se sa mnom desava i znao kako mi pomoći.

Mi previše vjerujemo ljekarima, smatrajući njihov sud nepogresivim. Ne tražimo drugo mišljenje, rijetko pitamo za tretman koji nam je preporučen, lijekove, koji su nam prepisani ili nus pojave koje bismo mogli imati od njih. Mislimo i vjerujemo ljudima, samo zato što imaju diplomu i godišnje pregledaju na stotine pacijenata, prepisuju lijekove i ustanovljuvaju dijagnoze. Vjerujemo i mislimo da im je stalo. Ja sam živi primjer da ovakva pretpostavka može biti veoma pogrešna.

Izgubio sam osam godina, zbog bolesti koju sam mogao izbjeći. Niko me nije prisilio da uzmem tablete, ali uzeo sam ih jer su mi bile prepisane i jer sam vjerovao doktorima, koji su ih prepisivali. Za četiri godine, koliko sam uzimao Diazepam, nikad nisam dobio stampan papir sa upustvima za upotrebu, niti sa detaljima o nus pojavama, kao i podatkom koliko se dugo ovakve tablete smiju koristiti. To je bila odgovornost ljekara, koju su oni izignorirali i zato ih ja smatram odgovornim za moju bolest. Oni, međutim, i dalje žive lijepe, ugodne živote, rade dobro plaćen posao i mirno spavaju.

Ja danas pomazem drugim ljudima, koji su slicnoj situaciji u kojoj sam ja bio. Vecina njih nije zavisna o Valijumu, ali ga uzima pod nadzorom ljekara. Najcesce pitaju za savjete o anksioznosti i ja sam sretan kad mogu da im pomognem. Ono sto je sigurno jeste da anksioznost i depresija postaju sve ucestalije bolesti u danasnjem drustvu, bez obzira na zanimanje, kojim se neko bavi. Ljudi su u borbi sa nevjerovatnim osjecanjima.

Analizirajuci tehnike, koje sam ja koristio u svom oporavku, ubrzo sam shvatio koje od njih zaista mogu pomoci drugim ljudima, a koje ne. Jos uvijek nisam naisao na osobu, kojoj nisam pomogao. Program koji sam na osnovu svog iskustva uoblicio zove se Devet stubova (baza, nosaca) – (Nine Pillars), a sastoji se od devet principa. Takodje sam, kao dodatno sredstvo, kreirao video kasetu, sa umirujucom muzikom i nacinima postizanja auto-hipnoze.

Sada imam 34 godine i ove godine sam upravo realizovao dva plana – ozenio sam svoju djevojku-andjela i dobili smo prekrasnog sina. Nemam vise problema sa agorafobijom, nisam imao panicni napad tri godine, ali i dalje izbjegavam suvise stresne situacije. Vodim normalan zivot ponovo. Vozim se avionima, brodovima i ne plasim se novog jutra.

Charles Linden

2. ANATOMIJA ANKSIOZNOSTI

"Anksioznost i panični napadaji su abnormalne reakcije na normalne situacije". Kao moderna ljudska bića uključeni smo u život stresa na poslu, plaćanja računa i raznih socijalnih kontakata koja mogu biti izvor stresa. Ako pogledate unazad 100 godina, život prosječnog pojedinca se radikalno promijenio. Izloženi smo stresu iz raznih izvora koji nisu niti postojali prije 100 godina. Problem je u tome što nismo fizički evoluirali u tako malo vremena da se možemo nositi sa sociološkim stresom, da modificiramo naše fizičko i kemijsko stanje kako bismo mogli funkcionirati efikasno pod takvim uvjetima.

Nivoi anksioznosti su porasli kada su se javljale razne situacije koje su uzrokovale porast adrenalina u krvi. Adrenalin se luči da pripremi tijelo za "borbu ili bijeg". Ta funkcija je evoluirala da bi pripremila tijelo za akciju kada smo suočeni sa opasnosti i nužna je za naše preživljavanje.

Kada je čovjek živio u daleko manje naprednom okruženju, u prapovijesti kada smo bili ne samo lovci, već i lovina, bili smo plijen mnogim divljim životinjama. Kada je planinski lav napao našeg pretka, izazvane su u tijelu razne kemijske reakcije kako bi ga pripremile za borbu ili za bijeg. Zato se i zove "borba ili bijeg" reakcija. Kako živčani impulsi koji dolaze do mozga signaliziraju opasnost, mozak šalje poruku adrenalinskim žlijezdama da puste adrenalin u krvotok. Tako tijelo postane sposobno za brze reakcije, snažnije je i laganije. Svi smo čuli fraze poput "tako me je bilo strah, skoro sam se usrao u gaće" ili slične. Tada je naše tijelo bilo

u stanju "borbe ili bijega". OK, vratimo se na planinskog lava; da bismo bili sposobni pobjeći od njega tijelo se rješava mokraće i izmeta (da bi postalo lakše, i da bi mogli brze trčati). Voda se povlači iz tijela čineći usta suhim, najveći organ na tijelu - naša koža – probljedi budući da se krv skreće prema unutarnjim organima i mišićima. Krv koja je sakupljala apsorbirane hranjive sastojke u području crijeva je isto skrenuta, zbog čega se usporava probava; osjećaj koji često prati to stanje su poznati "leptirići u trbuhu", a može se manifestirati kao nagon za povraćanjem ili potpuno obustavljanje probave. Tijelo se počinje znojiti kako bi se ohladilo, a mišićna napetost uzrokuje drhtanje tijela. Osjeti se pojačavaju, zjenice se rašire kako bi oko bilo sposobno uhvatiti fine i brze pokrete, bolje čujemo kako bismo mogli detektirati tihe šumove. Srce pumpa krv brže kako bi opskrbilo mišiće sa krvlju, a izgleda da i preskače kako se pojačava koncentracija adrenalina. Kako se svi ti procesi odvijaju, tijelo je pripremljeno za borbu ili bijeg. Lav napada i naše tijelo reagira tako sto trčimo najbrže sto možemo, spasimo se bijegom na drvo, adrenalin se potroši, rad srca se uspori i tijelo se vrati u normalu. Ok, sada zamislite isti scenarij, ali ovaj puta ispada da je lav u grmu zapravo bio zec, pa adrenalin ostaje neiskorišten jer nismo niti bježali niti se borili. Nivo adrenalina u krvi je sada viši nego što je bio. Pretpostavite da vam se to stalno događa. Kako vrijeme prolazi, tijelo se navikava na povišeni nivo adrenalina u krvi.

Točno se to dešava našem tijelu u modernom vremenu. Bijes u prometu, brige oko novca, djeca koja se tuku, pritisci na poslu i razni računi koje treba platiti - sve to povećava nivo adrenalina u krvi. Tijelo je stalno u nekakvom odraženom stanju, spremno "na borbu ili bijeg". Neki ljudi se mogu nositi sa povećanom ekscitacijom, neki se čak bave opasnim sportovima kao sto je "bungee jumping" ili skakanje s padobranom, ali izgleda da oni imaju visi "normalni" nivo adrenalina. Panični poremećaji se obično razvijaju kao reakcija na strah od paničnog napadaja. Ovo je gotovo začarani krug budući da se osoba onda služi izbjegavanjem kako bi

kontrolirala potencijalno anksiozne situacije. Tako razvije fobiju i poremećaj se pogoršava.

TO JE NAUČENO PONAŠANJE!

Kako sam napisao na početku knjige, kako se povećava nivo anksioznosti, podsvjesni um se prilagođava i mijenja svoju definiciju "normalnog", kako bi se prilagodio našem ponašanju. Ovo se događa iznova i iznova, i kako se anksioznost povećava i kako se počinju javljati panični napadaji, tako mozak pretpostavi da je stvaranje anksioznosti savršeno normalno i stvara se navika anksioznosti.

ANKSIOZNI POREMEĆAJI

Postoje 5 glavnih anksioznih poremećaja; možda ste iskusili jedan, dva ili više ovih stanja, a oni su:

OPĆENITI ANKSIOZNI POREMEĆAJ

PANIČNI POREMEĆAJ ILI PANIČNI NAPADAJ

FOBIJE

POST TRAUMATSKI STRES POREMEĆAJ (PTSP)

OPSESIVNO KOMPULZIVNI POREMEĆAJ

OPĆENITI ANKSIOZNI POREMEĆAJ

budući da je nivo adrenalina umjetno povišen zbog raznih uzročnika stresa, možemo iskusiti nešto što se zove općenita ili visoka anksioznost. To znaci da tijelo funkcionira pri vrlo visokom nivou anksioznosti i uzrokuje čitav niz

anksioznih simptoma. Ti simptomi nisu slični onima koji se javljaju pri paničnim napadajima. Premda su neugodni, nisu toliko ekstremni kao kod paničnih napadaja. Možete osjetiti stezanje u želucu, srce počinje brze kucati ili čak sporije, ili Možete osjetiti treperenje, podrhtavanje srca. Možete osjećati kao da se znojite, da vam se vrti ili da ste mlitavi, osjećate općeniti nemir. nešto kao kad imate gripu i kad vam podrhtavaju noge. možda vam dolaze uznemirujuće misli ili se osjećate depresivno. To je savršeno normalno i prolazno, to je jednostavno kemijski odgovor na anksioznost i ne smije se miješati sa depresijom. Te misli i osjećaji su neugodni, ali su bezopasni (premda su neugodni). Sustavi u tijelu koji su zahvaćeni anksioznošću mijenjaju kemiju tijela prilično drastično, uključujući razine određenih kemikalija u mozgu, pogotovo serotonina - kemikalije koja je zadužena za raspoloženje. Lijekovi koji

kontroliraju razinu serotonina u mozgu mogu ukloniti neke depresivne simptome i u nekim slučajevima smanjiti anksioznost. Prozac, Seroxat i Zispin su neki od takvih lijekova. Vrlo je važno da shvatite kako anksioznost može simulirati depresiju. možda osjećate da ste depresivni, ali anksioznost može biti vrlo uznemirujuća, i stalni neugodni simptomi vas mogu učiniti da se osjećate tužno i usamljeno.

Najveći problem u toj situaciji je sto vas očaj tjera od doktora do psihologa do psihijatra, budući da očajnički tražite neko rješenje. Mnogi dolaze u ordinaciju da bi na kraju samo dobili lijekove kao sto su antidepresivi ili sedativi. Ono sto je istina, je da sebi Možete pomoći bez ikakvih lijekova, ne postoji čarobna pilula. Lijekovi mogu prikriti stvaran problem, a budući da problem zanemarujete, obično se pojavljuje ponovo, obično u puno goroj varijanti nego prije. U procesu skidanja sa lijekova, moguće je da vam se pojave simptomi koji su slični depresiji, te vam psihijatar može dati pogrešnu dijagnozu. Ukoliko osjećate da bi to moglo biti tako, obavezno mu to recite. Nije uvijek lako odvojiti anksioznost i depresiju prilikom dijagnoze, premda su ta dva stanja prilično različita. Antidepresivi mogu biti

učinkoviti ako su ispravno pripisani, ali neki doktori imaju tendenciju da ih dijele kao bombone.

Vaši simptomi su bitni, ali je bitno i vaše mišljenje, te mišljenje okoline kako se razvijalo vaše stanje. To omogućuje psihijatru postavljanje točne dijagnoze - što je uzrok vašeg stanja i kako je nastalo. Tada se odlučuje za najprecizniju terapiju, bilo da su to lijekovi ili psihoterapija.

Ljudsko tijelo je veoma otporno, čak i u stanjima anksioznosti smo jaki, premda se možda ne osjećamo tako. Neki ljudi će se osjećati napeto zbog misli kako će im otkazati srce zbog stalnog lupanja, boli u prsima i sl. To naprosto nije istina.

Nitko nikad nije umro od anksioznosti. Pogledajte kako sportaši treniraju i povećavaju otkucaje srca, jednako kao što se vama povećavaju kroz anksioznost; njihovo srce nije prestalo kucati, jel' tako? Srce je mišić, a povećanje broja otkucaja ga jača i vježba. Ne biste se zabrinjavali zbog povišenog pulsa nakon trčanja za autobusom, zašto se onda brinete kada vam se to dogodi zbog anksioznosti? Nuspojava tih stanja je što se osjećate umorno i drhtavo nakon što to prođe. možda se osjećate kao da ste otrcali maraton. osjećaji umora i boli su nužne nuspojave. Sad znate da to možete očekivati, pa se ne zabrinjavajte kad vam se to dogodi slijedeći puta. Mnogi anksiozni ljudi se žale na bolove u mišićima i općenitu slabost, ali to je sve normalno. Napetost mišića može uzrokovati bol ili osjećaje zategnutosti u tijelu; najčešće je to bol u prsima, vratu i ramenima. Napetost u tim dijelovima može biti uznemirujuća, napetost u prsima vas može ostaviti bez daha ili sa boli u rebrima, može vam se javiti osjet utrnuća ili osjetljivosti u prsima ili dojčkama. Bol u mišićima vrata i leđa može stisnuti krvne žile ili živce; to zna uzrokovati glavobolje ili migrene, ali i može vam se javiti osjećaj da vam je glava osjetljiva ili bolna. Tijekom mog stanja, nekad, lijeva strana lica bi mi utrnula, oči bi mi postale vodenaste i slinio bih iz usta, sa strane. Kasnije sam shvatio da je to uzrokovano napetošću mišića koji su pritiskali živce u vratu, ali kada sam prvi put to iskusio bio sam vrlo uplašen. Sada znam da mi

masaža vrata uklanja tu napetost, a time i te osjećaje; ovo funkcionira kod većine ljudi. Takvi problemi mogu biti vrlo uznemirujući. Bio sam više puta kod liječnika opće prakse zbog takvih problema i nikada nisam dobio savjet sto ih uzrokuje. Pogledajte poglavlje o uklanjanju napetosti. Iskusio sam mnogo problema povezanih sa živcima: osjete žarenja, ekstremne hladnoće, utrnutosti, osjeti iglica, težinu u udovima, da ne govorim o osjećaju kao da sam nekako izvan svog tijela (bar mi se tako činilo). Najčudniji i najviše uznemirujući simptomi, a opet potpuno bezopasni.

Morate uvijek zapamtiti i shvatiti da je živčani sustav u svakom centimetru vašeg tijela. živčani završeci su doslovno svugdje, oko svakog organa, mišića i oko svakog kvadratnog milimetra vaše kože. Napetost može uzrokovati mnoge osjete koje doživljavate kroz anksioznost. Kasnije ću opisati neke vrlo efikasne metode za uklanjanje napetosti, koje će ukloniti te osjete i iglice.

Primijetio sam da su anksiozni ljudi vrlo spretni u pojačavanju simptoma, jer usmjeravaju svu svoju svijest na njih. Tako se javljaju psihosomatski poremećaji. Na primjer, osjećao sam kako me boli lijeva ruka. Sada znam kako je ta bol uzrokovana slabom cirkulacijom zbog napetosti, ali tada sam bio siguran da je sa mnom nešto ozbiljno. Postao sam opsjednut sa svim svojim simptomima, koncentrirao se na osjete. Dan i noć sam očekivao bol, i svaki put je došla. Otišao sam liječniku da me pregleda, no nije našao nikakvo fizičko objašnjenje. Čim mi je doktor rekao da mi nije ništa, osjećaj je prestao. Ista stvar mi se dogodila nekoliko tjedana kasnije. Boljele su me prepone i mislio sam da je sigurno nešto ozbiljno. Prošli su tjedni prije nego sam smogao hrabrosti otići doktoru. Obavljeni su pregledi - opet ništa. Čim sam vidio nalaze, bol je nestala i nije se vratila. Sada, kada me nešto boli, kažem sam sebi "ok , ovo je bol, neće me ubiti, nije nikad prije i vjerojatno će prestati". Tada sam se okupirao s nečim i bol je nestala. Nemojte dozvoliti da vas ti neugodni osjećaji zaokupiraju ili brinu. Jednostavno su neugodni i to je sve. Živci govore mozgu kako bi se trebao osjećati i mozak reagira. Osjeti

koje osjećate nisu nikada ozlijedili nikoga, niti će to ikada napraviti. Svi simptomi anksioznosti su jednostavno zbunjeni živčani impulsi, i premda osjećate kako je kraj blizu, to sigurno nije istina.

PANIČNI POREMEĆAJ

Panični napadaj – nagli ili intenzivni strah, anksioznost ili osjećaj nadolazeće propasti, koji doseže vrhunac vrlo brzo. (Najčešće nekoliko minuta nakon početka). Poznata su tri tipa paničnih napada, to su;

SPONTANI PANIČNI NAPADAJ - udruženi sa paničnim poremećajem ovi napadaji dolaze bez upozorenja u bilo koje vrijeme neovisno o situaciji ili lokaciji. Ova vrsta napadaja ne treba vanjski pokretač da počne. Spontani panični napadi često se javljaju za vrijeme sna, budeći osobu za vrijeme trajanja i uzrokujući da osoba misli da ima srčani udar ili nešto slično. Panični napadaji događaju se svjesno kao odgovor na neobični osjet. Drugim riječima, kada neobični osjeti, koji su česti u anksioznim poremećajima najednom dignu glave, bolesnikova neposredna reakcija je panika. Mozak je programiran da reagira tako tijekom ponavljanih iskustava. Ta reakcija započinje silaznom spiralom simptoma anksioznosti., što je više simptoma, to osoba više paničari i što više osoba paničari to se javlja više simptoma. Strah se hrani strahom i tako započinje krug.

SPECIFIČNI PANIČNI NAPADAJI – ovi napadaji se događaju povezano sa specifičnom situacijom ili mjestom koje uzrokuje strah. Ovi napadi su najčešće odgovor na agorafobiju ili PTSP gdje ponovno posjećivanje mjesta saobraćajne nesreće na primjer, može uzrokovati napad.

SITUACIONI PANIČNI NAPADAJI – bez obzira što se ovi napadaji, poput specifičnog paničnog napadaja često dešavaju u određenim situacijama, oni nisu

uzrokovani tom situacijom. Na primjer žena koja je imala panični napad u autobusu, može ga pretrpjeti u toj situaciji slučajno. Ona je predodređena da ima napadaje u autobusu ali oni nisu odgovor na strah od autobusa.

Doživljavajući prisutnost najmanje četiri simptoma navedena ispod znači da ste najvjerojatnije doživjeli panične napadaje. Ako se osjećate neočekivano jako anksiozno sa manje od četiri simptoma, to što doživljavate se zove ograničeni napad simptoma. Ograničeni napad simptoma se događa naj češće kod osoba koje su na putu oporavka.

- 1 Ubrzano kucanje ili lupanje srca, palpitacije
- 2 Preznojavanje
- 3 Vidljivo ili unutarnje drhtanje (tremor ili podrhtavanje)
- 4 Osjećaj gušenja
- 5 Slabo ili plitko disanje
- 6 Bol ili nelagodnost u prsima
- 7 Mučnina ili nelagoda u trbuhu
- 8 Vrtoglavica, nesvjestica ili nestabilnost
- 9 Osjećaj praznine u glavi
- 10 Derealizacija (osjećaj nestvarnosti)
- 11 Depersonalizacija (osjećaj odvojenosti od sebe)
- 12 Strah od gubljenja kontrole ili ludila
- 13 Parestezija (obamrlost dijela ili cijelog tijela ili zujanje u ušima)
- 14 Hladni ili topli valovi po tijelu

Akutna anksioznost manifestira se kao kombinacija opće anksioznosti i paničnih napadaja ili ponekad kao redoviti i intenzivni panični napadaji. Oba stanja su jako neprijatna. Ako osoba vodi približno normalan neometan život i doživljava panične napadaje u određenoj situaciji, to je stanje s kojim se malo lakše izlazi na kraj. Ovaj obrazac je malo manje traumatičan i osoba najčešće zna što je čini anksioznom i može se pripremiti. Ta osoba može naprotiv, razviti strategiju da

izbjegava to što izaziva paniku. Na primjer, osoba koju je ugrizao pas može razviti strah od svih pasa i imati panične napade svaki put kad vidi ili čuje psa, osoba tada razvija fobiju, i to se zove specifična fobija. To je vrlo jasan primjer naučenog ponašanja gdje svjesni um ima lude odluke da izbjegava pse zbog straha od anksioznosti, koja vodi nesvjesni um da bude reprogramiran da reagira sa anksioznošću svaki puta kada osoba susretne psa. Ovo unutar sebe može biti riješeno naprotiv tako što neki ljudi mogu izbjegavati napuštanje kuće samo zbog slučaja da ne susretnu psa i to može razviti njihovo anksiozno ponašanje dovodeći do agorafobije, stanje koje koči slobodu geografskog kretanja u svrhu izbjegavanja situacija koje izazivaju anksioznost. Agorafobija je najčešće pogrešno definirana kao strah od otvorenih prostora, također može uzrokovati anksioznost u brojnim socijalnim situacijama uključujući gužvu, odlaženje daleko od kuće i od ljudi u koje se ima povjerenja. Koristeći metode zacrtane u ovome programu rasklopit će se vaše anksiozne navike pospremljene u vašem nesvjesnom i pomoći vam ponovno izgraditi nove, manje anksiozne obrasce ponašanja.

Agorafobija je jedan od najdestruktivnijih elemenata anksioznih poremećaja. Važno je da osoba ne koristi izbjegavanje kao strategiju kontrole anksioznosti. Ako vas psi uzrokuju da paničarite, bilo bi najbolje da se postepeno ponovno upoznate sa njima dok se fobija ne smanji ili eventualno ne nestane.

Opća anksioznost sa paničnim napadajima je kompliciranije stanje za razriješiti. Ekstremna panika mora biti suzbijena prvo i jedino kontrolom opće anksioznosti koja usporava oporavak. Važno je razumjeti da se panična reakcija može zaustaviti na svojem putu, zahtjeva vježbu ali postoje brojne tehnike koje sam naučio i koje su jako djelotvorne.

«Magična tableta» koju ljudi traže je u biti.....

ISPRAVNO DISANJE

Promjena procesa disanja koja se događa procesom anksioznosti može biti poništena vježbama disanja. Pokazat ću različite alternative učenja ispravnog

disanja kasnije, ne trebaju biti dosadne ili neugodne i mogu se kombinirati sa drugim oblicima vježbi. Vježbe disanja će pomoći ispraviti kemijsku neravnotežu uzrokovanu nepravilnim disanjem dok učite nove odgovore na stimulatore anksioznosti. Ovaj program je popraćen cd-om sa vizualnim vježbama i Qi Kung video vježbama, oba promoviraju ispravne načine disanja.

**MOGUĆI SIMPTOMI PANIČNOG I
GENERALIZIRANOG ANKSIOZNOG
POREMEĆAJA**

Ove simptome predstavljam ne kao konačan zbroj anksioznosti, već kao priručnik mogućih simptoma koje osoba s anksioznošću, ponovljenom anksioznošću ili depresijom može iskusiti.

Simptomi su tipični za bilo koji anksiozni poremećaj. Možda ste patili o mnoštva njih a možda neki koje ste osjetili nisu ovdje spomenuti. Priroda anksioznosti je takva da se simptomi mogu mijenjati i manifestirati na mnogo različitih načina. Simptomi koje vi osjećate mogu biti drukčiji, više ili manje intenzivni nego kod drugih. To ne znači ništa, svi smo načinjeni od drukčijeg materijala. Ako patite od anksioznosti, velika je vjerojatnost da simptomi koje osjećate uzrokuje baš ona.

OSJEĆAJ GUŠENJA I ZADIHANOSTI

Ovaj osjećaj je među najmučnijim anksioznim simptomima. Ponekad imate osjećaj da vam se prsni koš ne može dovoljno raširiti da primi zrak koji je potreban vašem tijelu, a ponekad imate osjećaj kao da vam netko pritišće jastuk na lice. Ono što trebate zapamtiti ako vam se to dogodi jest da je to samo osjećaj uzrokovan pretjeranim nervnim impulsima. Ovi simptomi vam neće niti vam mogu nauditi; nećete prestati disati, nećete se onesvijestiti, nećete se ugušiti. Kao kod svih anksioznih simptoma, što više se koncentrirate na njih i dajete im kredibilitet, to više ćete ih osjećati. Otkrio sam da je odvratanje pažnje najefikasnije oružje protiv svih anksioznih simptoma, učinite nešto što će vas totalno zaokupiti. Pokušajte neki fizički rad ako možete. Shvatio sam da je glasno slušanje, dok s psom šecem u parku, vrlo učinkovit način relaksacije i odvratanja pažnje kad nemate ništa drugo. Metode odvratanja pažnje objasniti ću kasnije.

Za vrijeme paničnog napada možete doživjeti ono što se zove hiperventilacija, kad disanje postane prebrzo i preplitko. Zbog toga krv uzima previše kisika, što uzrokuje mnoge neugodne panične simptome i produžuje ih. Najučinkovitiji način kako da se borite s ovim je metoda 'papirnate vrećice', o čemu će biti riječi u poglavlju 'kako zaustaviti anksioznost'. To je

jedan od najboljih načina da se napad zaustavi.

LUPANJE SRCA, USPORENI OTKUCAJI, PALPITACIJA

Anksioznost u krvotok oslobađa adrenalin koji ubrzava rad srca, pa imate osjećaj kao da vam srce treperi i preskače. To je savršeno normalno i ne može vam naškoditi ni na koji način. Poslije ću objasniti metode s pomoću koji možete otkloniti ovaj osjećaj. Usporeni otkucaji su također jedna od uobičajenih značajki anksioznosti. I opet, to ne znači da će vam srce prestati kucati, možda se i čini čudno i uzbuđujuće, ali ne obraćajte pažnju na to i vjerojatno će nestati samo od sebe.

BOL U PRSIMA

Zbog mišićne napetosti, bol u prsima vas zbilja može uplašiti. Prva reakcija svih koji pate od anksioznosti, a osjete bol u prsima, je da umiru od infarkta. To nije istina. Bol kod infarkta je vrlo različita od ove i obično ne počinje u prsima. Duboko disanje i vježbe opuštanja vrlo su uspješan način smanjivanja ovih simptoma. Ako vam netko može izmasirati gornji dio leđa, ramena i prsa, to će opustiti umorne i bolne mišiće.

'KNEDLA' U GRLU I POTEŠKOĆE S GUTANJEM

Globus hystericus je točan termin za ovaj simptom. Javlja se zbog kontrakcije mišića u grlo zbog stresa i napetosti. Ponekad vam se čini da ne možete ništa progutati i ako to pokušavate, još više pogoršavate stvar. Ovo je još jedan od simptoma koji će nestati ako ga ignorirate. Potpuno je bezopasan i nećete zbog toga prestati disati, jesti ili piti, samo je vrlo neugodan.

BLJEDILO

Budući da se za vrijeme anksioznog napada krv povlači u mišiće, fine krvne žile koje koži daju tu ružičastu, zdravu boju primaju manje krvi i koža gubi svoju boju. To nije opasno i boja će se vratiti na normalu čim se krv normalizira nakon napada. Neki ljudi s generaliziranim anksioznim poremećajem mogu stalno izgledati pomalo blijedi, ali to je normalno i vratit će se u normalu.

ZNOJENJE

Znojenje je normalna tjelesna reakcija koja ima za cilj smanjiti tjelesnu temperaturu. Kad se tijelo zagrijava, žlijezde znojnice oslobađaju znoj. Isparavajući, znoj uklanja toplinu, rashlađujući tijelo.

Za vrijeme anksioznog napada tijelo se sprema na bijeg ili za borbu i oslobađa znoj da bi se ohladilo od predstojećih napora. Kako napetost popušta, razina znoja se vraća u normalu.

DRHTANJE I TREŠNJA (vidljivo ili unutarnje)

Drhtimo i tresemo se kad nam je hladno ili kad smo nervozni. To je normalna reakcija na strah i/ili pad tjelesne temperature. Javlja se kada se mišići grčevito stežu stvarajući trenje među samim mišićima i drugim tkivom. Trenje stvara toplinu koja podiže tjelesnu temperaturu. Za vrijeme anksioznih napada normalno je osjetiti drhtanje i trešnju. Proći će.

BOLOVI U VRATU I RAMENIMA, UKOČENOST LICA ILI GLAVE

Krvne žile i živci koji opskrbljuju lice i glavu započinju u vratu i ramenima. Mnogi od tih živaca i krvnih žila idu preko lica i glave. Kad je tijelo pod stresom, ti su dijelovi prvi na udaru napetosti. Ukočenost lica može biti vrlo neugodna ali obično se nemate zbog čega brinuti, jer je rezultat napetosti. Imao sam razdoblja kad mi je lice bilo potpuno ukočeno. Kad sam posjetio fizioterapeuta koji mi je objasnio te činjenice i naučio me kako smanjiti napetost, mogao sam prekinuti ukočenost. Činio sam

to čvrsto si masirajući vrat i ramena; ponekad sam zamoli svoju djevojku da me izmasira. Profesionalni masažeri vrata i glave su skupi, ali ima puno onih jeftinijih u salonima ljepote, fitness centrima, a postoje i mobilne usluge koje se mogu naći u poslovnim adresarima.

Mišići koji obično nagnju glavu kada kimate smješteni su sa stražnje strane vrata, i obično se napetost stvara u njima. Prelazeći prstima pronađite točku na pozadini glave gdje prestaje lubanja i počinju nježniji mišići vrata, gdje je vrat spaja s dnom lubanje. Palčevima snažno masirajte to područje, možda ćete osjetiti tek lagano popuštanje u napetim dijelovima, no ako to redovno činite može pomoći. Malo je poznato da većina glavobolja koje se smatraju migrenom podrijetlo imaju u napetosti vrata i mogu se olakšati ovom masažom.

BRZO ŽELUČANO PRAŽNENJE

Ovo može biti vrlo neugodna nuspojava i anksioznosti i sredstava za smirenje. U takvom stanju osjećate se kao da ste vrlo brzo siti, ponekad kao da ne možete disati. Ubrzo nakon jela može se javiti proljev i osjećaj kao da se cijeli probavni sustav zaista brzo prazni. Shvatio sam da izbjegavanje začinjene hrane i **bilo kakve** tekućine prije, za

vrijeme i neposredno nakon jela pomaže dobroj probavi. Izbjegavajte kiselu hranu i pića, kao i gazirana pića, i pokušajte jesti što je moguće više svježiju hranu, osobito povrće poput kupusa, brokule, karfiola koji mogu biti kuhani u vodi ili na pari ili pak dinstano na malo maslinova ulja. O dijeti će poslije biti riječi.

LOŠA PROBAVA, ŽGARAVICA, KONSTIPACIJA I PROLJEV

U napadima anksioznosti tijelo usmjerava krv iz različitih dijelova u mišićno tkivo kako bi ga opskrbilo kisikom potrebnim 'bježi ili bori se' odgovor. Jedno od područja gdje ima najviše krvi je područje oko probavnog trakta. Krv tamo skuplja hranjive tvari iz hrane koju jedemo. Budući da se kod anksioznosti krv preusmjerava od trbuha, probava se usporava a mišići oko trbuha se mogu zgrčiti. Dolazi do loše probave, žgaravice, konstipacije ili proljeva. Najbolje je izbjegavati antacide i druge lijekove za ako je moguće, čaša hladnog mlijeka najprirodniji je i lagani antacid, a u trgovinama zdravom hranom možete naći mnogo prirodnih sredstava protiv konstipacije. Vježbe i neke tehnike relaksacije vrlo su učinkovite u uklanjanju nekih od ovih neugodnih simptoma, o čemu će biti riječi kasnije.

SEKSUALNA DISFUNKCIJA

Impotencija, odnosno nemogućnost da se postigne i održi erekcija pogađa mnoge muškarce iz više razloga. Ponekad je razlog fizičke prirode, a li je češće psihološke. Koda anksioznih dva su razloga impotencije. Kao prvo, kad se osjećate loše, seks je posljednje o čem razmišljate, a i nije tako ugodan kad vam srce lupa, noge su poput želea i kad imate osjećaj da ćete se onesvijestiti. Kao drugo, lijekovi poput sedativa i antidepresiva mogu uzrokovati impotenciju. To je vrlo uznemirujuće, ne samo zato što seks čini gotovo nemogućim, već i zato što je to pitanje muževnosti i ponosa, i može muškarca dovesti u vrlo neugodan položaj. No najvjerojatnije je to privremeno i prolazno stanje koje će se poboljšati čim se popravi vaše opće stanje i osjećaj zdravlja. Najbolje je, za vrijeme anksioznih epizoda, pronaći neke druge načine uživanja u sexu. Nemojte ga izbjegavati, izbjegavanje bilo koje situacije koja može dovesti do anksioznog napada nije preporučljivo, a i vaš će se partner osjećati odbačeno ako ga budete stalno odbacivali. Objasnite mu kako se osjećate i što bi bila najprihvatljivija alternativa. Žene također pate od seksualne disfunkcije uzrokovane anksioznošću ili lijekovima, a obično se ispoljava kao mišićna napetost, suhoća vagine i nesposobnost da se postigne orgazam. Ako se ne

osjećate dovoljno sigurno i snažno za seks s penetracijom, pokušajte sa senzualnom masažom i nježnijim seksualnim činima, a to će vam pomoći i da se opustite. I puno je bolje od meditacije!

SIMPTOMI INFEKCIJE URINARNOG TRAKTA

Lijekovi mogu imat mnoge i ponekad vrlo čudne simptome. Dok sam uzimao diazepam patio sam od svraba, peckanja i boli kod mokrenja. Dvaput sam išao na pregled i sve je bilo u redu. Kad sam prestao s diazepamima, simptomi su nestali. Uvijek je dobro da te stvari provjerite kod liječnika, ali ako i imate infekciju, ona se može vrlo lako izliječiti. Piti mnogo vode dobro je za zdravlje, a osobito ako ste pod stresom.

OSIP

Osip, mrlje ili suha koža vrlo su česti simptomi anksioznosti i stresa. Prilično su česti ekcemi u obliku osipa oko nosa, na obrazima i čelu. Zbog toga se ne morate brinuti i obično nestaje čim vam bude bolje. U dućanima zdrave hrane prodaju se prirodne kreme i losioni koji su vrlo učinkovite kod svraba, suhe kože i osipa.

SLABOST I TRNCI U RUKAMA I NOGAMA (STOPALIMA)

'Bježi ili bori se' reakcija vrlo je intenzivna i mobilizira mnoge tjelesne sisteme. Cirkulacija, razina kisika i ugljičnog dioksida u krvi se mijenja, a mišići su napeti i spremni za akciju. Sve ove promjene imaju dubokog utjecaja na tjelesne osjete, a slabost ekstremiteta (ruke, šake, noge, stopala) jedan je od tih osjeta. Trnce uzrokuje nakupljanje ugljičnog dioksida iz krvi u udovima. Ako protresete udove, možete poboljšati cirkulaciju u tim područjima. Ovi simptomi nisu opasni i s vremenom će nestati. Lagane vježbe također mogu pomoći u slabljenju ovih simptoma. OVI SIMPTOMI NE ZNAČE DA DOŽIVLJAVATE INFARKT ILI BILO KOJI NEUROLOŠKI PROBLEM.

STRUJNI ŠKOVI U TIJELU

Živčani sustav je vrlo kompleksna mreža živaca s električnim nabojem koji se nalaze u svakom centimetru vašeg tijela, oko svakog organa i pružaju se kroz cijelu kožu, najveći organ tijela. Abnormalni nervni impulsi izazvani anksioznošću mogu izazvati čitav niz čudnih osjeta. Iako su prilično bezopasni, mogu biti vrlo neugodni. Ja sam ponekad imao osjećaj da sam prikopčan na struju, sa strujnim udarima u rukama, nogama, stopalima, šakama i prsima, a ponekad sam imao osjećaj da me gura neka nevidljiva ruka. Ponekad dok bih hodao jasno sam

osjećao ruku na čelu koja me gura natrag.

Razgovarao sam s mnogima koji su patili od anksioznosti a imali su iste a ponekad i gore simptome. Smanjenje opće razine anksioznosti i pravilno izvođenje vježbi disanja mnogo su mi pomogli, i kad se razina moje anksioznosti smanjila, ovi su simptomi nestali. Nemojte se koncentrirati na njih, odvratiti misli na nešto drugo, oduzmite im snagu i oni će NESTATI, obraćajte pažnju na njih i ostat će.

SUHA USTA

Budući da se za vrijeme anksioznog napada tekućine povlače u druge dijelove tijela, usta ostaju suha.

Pijuckajte vodu ili cuclajte slatkiše kako bi ovlažili usta. U ekstremnim slučajevima doktor vam može prepisati neku tekućinu, ali je ona vrlo skupa. Suhoća vam ne može naškoditi i nestat će kada se anksioznost smanji.

NESANICA

Jedan od najmučnijih posljedica anksioznosti, nesanica, nemogućnost je da se zaspi i spava. Patio sam od nesаницe vrlo dugo, no shvatio sam da je mogu kontrolirati bez pilula od kojih se sljedeći dan osjećate loše i umorno. Prva stvar koju trebate zapamtiti jest da što više brinete zato što ne možete

zaspati, to će biti gore. Brojne i uznemirujuće misli dovoljno su neugodne i po danu, a noću su gotovo nepodnošljive. Evo mog plana spavanja, no potrebna je vježba pa stoga ne odustajte.

1. Popijte šalicu kamilice 20-tak minuta prije uobičajenog vremena za spavanje. Čaj od kamilice sadržava prirodni sedativ a možete ga kupiti u vrećicama u supermarketu. Negdje se prodaje s medom i limunom. Na okus se morate naviknuti, možda vam se ne sviđa, ali ustrajte. Kamilicu možete piti i tokom dana da smanjite anksioznost (ograničite se na četiri šalice dnevno jer se možete osjećati pospano)
2. Ako se živcirate zato što ne možete zaspati, ostat ćete ležati budni. Prije spavanja malo se rastresite, radite nešto u čem uživajte, gledajte TV, slušajte glazbu, pletite ili plešite, bilo što. **ALI RADITE TO DOK SE NE UMORITE.** Ne idite u krevet prije nego ste istinski umorni i na rubu da zadrijemate u stolcu. Ako i zaspete u stolcu, zamolite partnera da vas ne budi.
3. Ako ste već u krevetu, ustanite, popijte nešto i gledajte TV. Kad se umorite, pokušajte ponovno. Ako ne uspijete, ponovite postupak. Ako ostanete budni do ranih jutarnjih sati, ne brinite, dva ili tri sata sna bolja su nego ništa.

Što više vježbate dobar san, više će ga biti.

4. Kasete za relaksaciju su dobre, a i TV u spavaćoj sobi. Ako TV smeta vašem partneru, nabavite slušalice. Ako se usred noći probudite, pričekajte pet minuta da vidite hoćete li zaspati ponovo, ako ne upalite TV. Ako imate timer, namjestite ga i gledajte TV dok ne zaspate.
5. Smanjite kofein. Većina misli da se kofein nalazi samo u kavi. To nije točno. Nalazimo ga u gaziranim pićima, vrućoj čokoladi i čaju. Nemojte kavu prestati piti naglo jer možete izazvati apstinencijsku krizu.
6. Okupajte se ili istuširajte prije spavanja. Jeste li primijetili kako djeca brzo zaspe kad ih okupate?
7. Ako želite propisno zaspati, ne pijte alkohol. Alkohol je stimulans, on oslobađa hormon zvan noradrenalin, prirodni stimulans.
8. Donošenje posla kući, držat će vas budnim dok god ga radite, a i puno dulje.
9. Boravite na prirodnom svjetlu što je više moguće, šecite ili sjedite u parku. Znanstveno je dokazano da što ste življi tijekom dana, bolje ćete spavati noću. OVO DJELUJE!
10. Koristite moj CD za vizualizaciju u krevetu.
11. Vježbajte što više možete, ali ne pretjerujte. NE VJEŽBAJTE do tri sata prije odlaska u

krevet, to će vas razbuditi.

12. Isključite električne uređaje u svojoj sobi... iz utičnice!

13. Ne jedite previše uvečer. Probava može potrajati, a ležanje nije dobro za probavu.

NOĆNE MORE

Snovi i noćne more mogu oponašati stvarnost. Kad smo odmorni i zadovoljni, snovi su nam ugodni i obično ih se ne sjećamo. Kad smo zbunjeni i uznemireni, vjerojatno će takvi biti i naši snovi. Noćne more su neugodne ali bezopasne. Što više vježbate dobar san, radite vježbe disanja i opuštanja to će vam snovi biti ljepši.

STRAH OD LUDILA I GUBITKA KONTROLE

Svi mi imamo strah od ludila i gubitka kontrole, ali budite uvjereni da nećete poludjeti. Ludilo nije svjestan čin; oni koji pate od ozbiljnih mentalnih bolesti nisu svjesni svog puta do njih. Nećete poludjeti. Zbrkane nervne poruke u mozgu u umornim živcima i umornom tijelu ne sadržavaju ludilo. Misli su nesvjesna produkt moždane aktivnosti. Ako ste anksiozni, tužni, ljuti ili pod stresom, to utječe i na vaše misli; ne samo raspoloženje nego i tjelesna kemija. razina kisika u

krvi može utjecati na moždanu aktivnost i središnji nervni sistem, kao i druge tjelesne kemikalije poput adrenalina, hormona pa čak i vitamina. Ove neugodne misli, osjećaji i potpuno iracionalni strahovi ne mogu naškoditi niti vama niti drugima. Bilo kakva misao o ozljeđivanju sebe ili drugih je samo misao. Kako se tijelo opušta i postaje manje anksiozno, misaoni proces se vraća u normalu.

POJAČANA DEPRESIVNOST I SUICIDALNE MISLI

Depresija je riječ koja se obično krivo upotrebljava za opisivanje raznih stanja. Svakodnevno čujem ljude kako govore: «Depresivan sam, osjećam se užasno, dosta mi je svega!» To, u većini slučajeva, nije depresija. Depresija je niz kemijskih disbalansa koji su vrlo povezani s anksioznim poremećajem i bogu mu biti nuspojavom. Anksioznost ima mnoge znakove depresije i može je vrlo dobro oponašati. Kad netko ode liječniku, žaleći se na loše raspoloženje i potištenost, najjednostavnije je prepisati prozac ili seroxat ili neki drugi antidepresiv. Pitam se koliko je ljudi, koji trebaju samo preispitati i reorganizirati svoj život, na antidepresivima. U redu, ima ljudi koji olakšanje doista nalaze u terapiji lijekovima, ali u mnogo slučajeva ljudi koji stvarno ne trebaju lijekove dobivaju ih kao da su na nekakvoj

tekućoj vrpci medicinske prakse. U Rusiji, gdje su lijekovi preskupi da bi ih dijelili kao bombončice, liječnici za anksioznost i depresiju prepisuju posebne vježbe. I imaju vrlo visok postotak uspješnosti u liječenju na taj način. Zapadni je svijet postao prelijen u pronalaženju rješenja za neke lakše bolesti. Najlakše je za vrijeme pauze za ručak skoknuti do doktora i dobiti mjesečnu zalihu valiuma ili prozaca. Otići u šetnju, na trčanje ili na fitness pretežak je posao.

Ako vam je dosta svega, ako plaćete i zbog najmanje sitnice, u redu je, anksioznost je užasno stanje; no ako je pobijedite otkrit ćete razlog da živite život punim plućima. Obećavam vam da ćete sigurno iz te situacije izići jači nego kad ste u nju ušli.

Razmišljanje da bi najbolje bilo da se ubijete ne samo ne samo da je kukavičko nego i užasno sebično. Bit ćete jača osoba ako se budete borili i pobijedili ovo stanje. Život se možda čini turobnim, ali niti jedan život nije turobniji, niti za vas niti za vaše bližnje. Ako volite život, borite se za njega. Ustrajte i imate ćete prosvjećeniji život, vidjet ćete mračnu stranu postojanja i izići ćete na drugu stranu. Budistički monasi tim putem idu godinama da bi postigli prosvjećenje, a vi ćete ga dobiti tako što ćete ozdraviti. Prolazeći kroz svoju bolest postao sam puno snažnija, suosjećajnija i inteligentnija osoba.

Sada znam što znači voljeti i biti voljen, živjeti život voljeti svaki trenutak i svaku stvar koja ga predstavlja. O ovom obliku prosvjetljenja govorit ću kasnije; vrijedan je truda.

AGRESIJA

Kad se osjećate umorno, bolesno, kad vam je svega dosta i kad vam vaše stanje ne da naprijed, naravno da ćete biti ljuti. Promislite malo o situaciji koja vas je naljutila. Ako taj događaj pomno proučite, shvatit ćete da je pravi razlog vašoj ljutnji zapravo tuga.

Agresija je i normalna reakcija na strah, stanje 'bježi ili bori se' priprema nas baš na to, da bježimo ili da se borimo, a ponekad se čini da je borba najbolji odgovor. U ovom slučaju, fizički se maknite iz te situacije, u drugu sobu ako je moguće, duboko udahnite, čekajte pet minuta i ponovno promislite. Dakle, odgovor vam je bio kriv, osim ako u sobu nije ušla puma.

SIMPTOMI POPUT GRIPE

Kod gripe u krvotok se ispuštaju antitijela koja napadaju viruse. Kombinacija antitijela i infekcije čini da se osjećate slabim, bolnim i da se znojite.

Anksioznost ima slične simptome, slabost u mišićima, znojenje i bol. Vjerovali ili ne, što više fizički radite, to će vam biti bolje. Nemojte se

forsirati, ali lagana vježba pomoći će da se iskoristi višak adrenalina u vašoj krvi, a pomoći će i da pravilno dišete. Utoplite se, pijte puno tekućine, jedite malo i često kako bi regulirali razinu šećera u krvi.

PROBLEMI S VIDOM (ISKRIVLJENE SLIKE)

Oslobađanje adrenalina kad se tijelo priprema za nadolazeću opasnost uzrokuje mnoge fizičke promjene. Za vrijeme anksioznog napada, tijelo priprema oči da zamijete i najmanji pokret; to čini tako da se zjenice šire kako bi ušlo što više svjetla. Zbog toga su anksiozni ljudi tako osjetljivi na jaku svjetlost i često nose sunčane naočale kako ne bi manje naprezali oči. Ja sam nosio naočale stalno bilo da je bilo sunčano, kišno ili oblačno. Jaka osjetljivost na svjetlo jedan je od problema s vidom. Ponekad vam se čini da se mrtvi predmeti miču, ravne površine se mreškaju poput morskih valova, stvari postaju nestvarne, kao u snu, i ponekad mi se činilo kao da gledam kroz dim ili maglu, čak i kad sam vani. Sve je to povezano s iskrivljenim i zbrkanim signalima koje mozak dobiva od osjetilnih organa za vrijeme anksioznog napada. Ne morate zbog njih brinuti i oni će s vremenom nestati.

POREMEČAJ SLUHA

To se zove tinitus, a obično se doživljava kao zvonjenje i škripanje u jednom ili oba uha. Tinitus može uzrokovati više faktora, a može biti i nuspojava sedativa ili antidepresiva; može se pojaviti i zbog blagog porasta krvnog tlaka za vrijeme anksioznog napada ili je samo rezultat zbrkanih nervnih signala. Ništa od ovoga ne može vam naškoditi i trebate sve ignorirati, nestat će s vremenom. Shvatio sam da je slušanje glazbe preko slušalica najbolji način kako da se nosim s tinitusom. Glazba nadjačava zvonjavu u ušima i čini je puno podnošljivijom.

HORMONALNI PROBLEMI

Anksioznost može utjecati na razne sustave u tijelu, između ostalog i na endokrini. Taj je sistem odgovoran za ravnotežu u žlijezdama koje luče hormone. Iako te žlijezde luče hormone, one ne kontroliraju njihovu razinu u tijelu. To čini mozak. Zbunjujuće poruke u mozgu i živčanom sustavu mogu dovesti do blagog poremećaja u lučenju hormona. Kad se razina anksioznosti vrati u normalu, vratit će se i razina hormona. Nekoliko je primjera gdje ti hormoni izazivaju ozbiljnije probleme, no njih može riješiti vaš liječnik.

Žene mogu primijetiti poremećaje u menstrualnom ciklusu a muškarci promjene raspoloženja zbog

promjenjive razine testosterona.

GLAVOBOLJE I OSJEĆAJ ČVRSTOG 'OBRUČA' OKO GLAVE

Kao što sam ranije spomenuo, napetost u vratu i ramenima može izazvati veliku nelagodu, migrene i ukočenost. Osjećaj kao da imate čvrsti обруč oko glave uzrokuje napetost mišića koji pokrivaju lubanju. Stegnute krvne žile i živci u tom tkivu mogu izazvati vrlo bolne simptome poput boli u očima, licu i zubima. Pogledajte u odlomku o vratu i ramenima kako da riješite ove probleme. Poslije ću objasniti druge tehnike za smanjenje ovih simptoma.

PECKANJE OČI

Smanjenje vlage u očima, kad se tjelesne tekućine za vrijeme anksioznog napada preusmjeravaju drugdje, dovodi do peckanja, suhих i osjetljivih očiju. U ljekarni možete kupiti kapljice za oči, puno će vam pomoći da rashladite oči i smanjite suhoću.

AGORAFBIJA

Agorafobija je normalan odgovor na anksioznost i samoobranu. Kad se osjećamo ugroženima, želimo se povući negdje na sigurno, poput kornjače u svoj

oklop. Kod anksioznosti je vrlo važno da uspostavite kontrolu nad takvom reakcijom. Izbjegavanje situacija nije učinkovit način borbe s agorafobijom. Agorafobija može biti vrlo iscrpljujuća i jedan od najtežih anksioznih simptoma. Nemojte prestati izlaziti van; ako to počnete raditi ubrzo ćete vidjeti da svaki put kad se trebate suočiti s vanjskim svijetom dobivate napade panike. Panika vas može uhvatiti čak i doma od same pomisli da trebate ići van, zato nema smisla da se tako ponašate. Koristeći taktike odvrćanja pažnje koje preporučujem, naučit ćete kako se vratiti natrag u svijet i kako uživati u njemu kad to učinite. Za ovo je potrebno vježbe i vremena, ali se može učiniti.

HALUCINACIJE

Obično ih imaju osobe u apstinencijskoj krizi i mogu biti doista zastrašujuće ako ne znate što su i otkuda dolaze. Halucinacije su još jedan od prolaznih simptoma. Ako ste u apstinencijskoj krizi, proći će, a ako niste posavjetujte se s liječnikom, možda su nuspojava lijekova koje koristite.

OSJEĆAJ JEZE I BOCKANJA U KOŽI

Živčani završeci u su živi i električki nabijeni. to možete osjetiti kao da vam se koža ježi, bockanje ili

škakljanje. To je rezultat zbrkanih nervnih impulsa i ne može vam naškoditi. Ignorirajte ih i s vremenom će nestati.

POJAČANA OSJETLJIVOST NA SVJETLO, ZVUK, DODIR I MIRIS

Svi ovi osjeti pripremaju vas vidite, čujete, njušite i osjećate bolje i jače kad se pripremate na 'obranu ili bijeg'. Mogu biti vrlo neugodni ali nisu opasni, privremeni su i vratiti će se u normalu kad se smanji razina anksioznosti. Tehnike opuštanja i vježbe disanja pomoći će vam da smanjite ove simptome.

HIPERAKTIVNOST

Hiperaktivnost je riječ kojom se opisuje niz simptoma zbog kojih osjećate da morate brže govoriti i raditi stvari. Zbog toga se možete osjećati smušeno i iracionalno, i možete raditi stvari koje inače ne činite. Ovo je uobičajeno obilježje anksioznosti i apstinencijske krize i s vremenom će proći.

DRAMATIČAN PORAST SEKSUALNIH OSJEĆAJA

Budući da se mozak muči s uznemirujućim i

zbrkanim porukama iz cijelog tijela, neki od misaonih procesa mogu postati iskrivljeni i pretjerani. Seksualne misli i osjećaji vrlo su snažni čak i kada smo zdravi, oni pokreću mehanizme privlačnosti kad susretnemo nekoga tko nam se sviđa i kreiraju seksualne osjećaje koje imamo za neke ljude. Ovi osjećaji mogu u anksioznih postati pretjeranima i iskrivljenima, čak možemo osjetiti i razmišljati o nečemu što inače smatramo neprihvatljivim. Nekim ljudima javljaju se perverzne ili homoseksualne misli. To sasvim sigurno ne znači da ćete poludjeti, da ćete postati homoseksualac ili biseksualac. To jednostavno mozak propituje vaša sržna uvjerenja o sebi. ne obraćajte pažnju na ove misli, kao i većina neobičnih simptoma kod anksioznosti, i one će proći. Imao sam mnogo takvih misli u apstinencijskoj krizi i dok sam se oporavljao od anksioznosti. U početku su me jako uznemirivale, ali kad sam shvatio proces koji ih proizvodi, naučio sam ignorirati ih. I nestale su.

BOL U LICU ILI VILICI SLIČNA ZUBOBOLJI

Većinu ovih simptoma izaziva napetost, ne samo u licu, vratu i ramenima koja se onda javlja kao bol u vilici i zubima, već i napetost u vilici samoj.

Anksiozni ljudi često znaju čvrsto stisnuti ili škripati zubima kad spavaju, a i kad su budni. Ova napetost

može izazvati jake neuralgije i bol u vilici, licu i zubima. Najbolje i bilo da je uklonite smanjenjem napetosti, ali ako je više ne možete podnijeti, pomoći će i tableta protiv bolova.

DEREALIZACIJA I DEPERSONALIZACIJA

Ovi simptomi pogađaju način na koji doživljavate sebe. Derealizacija je osjećaj da se vi sami i sve oko vas nestvarni, poput sna, kao da sve vidite kroz maglu ili nekakav filter. Ove sam simptome iskusio nekoliko puta u mojoj bolesti, i bili su vrlo uznemirujući. Depersonalizacije je osjećaj kao da ste izvan tijela i da ga gledate iz drugog ugla. I ovo sam doživio puno puta. Preplašilo me je ali i zainteresiralo. Primijećeno je da u paničnim napadima ljudi doživljavaju i depersonalizaciju i derealizaciju. Neki najprije dožive depersonalizaciju koja onda izazove paniku i derealizaciju.

Nije važno da razumijete fiziologiju ljudskog tijela, važno je da zapamtite da se svaki simptom koji osjećate može objasniti. Ne mozgajte nad onim što osjećate, prometnite se u nekoga korisnijeg, učinite nešto konstruktivno, vježbajte, učite nove vještine i bježite iz tjelesnih zamki u kojima ste se našli zarobljeni. Bit će vam bolje, potrebno je samo vremena i truda.

--	--

FOBIJE

Dva glavna tipa fobija povezana sa anksioznim poremećajem su socijalna fobija i specifična fobija. Ljudi sa socijalnom fobijom imaju preplavljujući i ometajući strah od promatranja, osramoćivanja ili ponižavanja u socijalnim situacijama, koje vode do izbjegavanja mnogih potencijalno ugodnih i značajnih aktivnosti (agorafobija). Ljudi sa specifičnom fobijom doživljavaju ekstremne, ometajuće i iracionalne strahove od nečega što ima malo ili nikakve stvarne opasnosti, strah vodi izbjegavanju objekata i situacija i može uzrokovati nepotrebna ograničavanja života (kao žena koja izbjegava autobuse nakon panike u busu).

POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ (PTSP)

PTSP je stanje koje nastaje kao rezultat suočavanja sa prijetnjom od stvarne smrti, sebe ili drugih, na primjer svjedočenje ili sudjelovanje u saobraćajnoj nesreći ili ratu. Glavni simptomi PTSP-a su panični poremećaj i povratni flash backovi ili noćn more. Sindrom Zaljevskog rata, bolest koja je zahvatila mnoge vojnike koji su bili aktivni na dužnosti za vrijeme sukoba je oblik posttraumatskog stresnog poremećaja. PTSP ne igra važnu ulogu u većini anksioznih poremećaja ali ako osjećate da PTSP čini dio vaše bolesti preporučljivo je konzultirati doktora opće prakse ili psihijatra.

OPSESIVNO KOMPULZIVNI POREMEĆAJ (OKP)

OKP je ime dano stanju koje uzrokuje svjesne ili nesvjesne misaone procese kao kompulzivna kontrola vaših aktivnosti. Za ove radnje se kaže da su opsesivne jer često uključuju normalnu radnju koja se ponavlja opet i opet iznova čineći što je opisano kao ritual. Te kompulzije često uključuju rituale kao kompulzivno pranje ruku, brojanje, provjeravanje (dali ste isključili plin, na primjer), čišćenje i drugo pretjerivanje sa normalnim radnjama. Ovi kompulzivni rituali mogu ozbiljno i prilično destruktivno utjecati na normalan život i ponekad mogu biti popraćene drugim anksioznim poremećajima kao što su agorafobija ili panični poremećaj. Uobičajeno liječenje ovog stanja bazirano je na terapiji. Kada pacijent shvati da su njegove radnje iracionalne, može koristiti terapijske vježbe kako bi se utrenirao da reagira prikladnije i eventualno ponovno nauči normalno ponašanje. Korištenjem taktike skretanja u mom programu moguće je eliminirati te kompulzije iz života. Tajna je u učenju kako skrenuti um sa neprikladnih rituala na prikladnije, «normalne» navike. Ljudi mogu doživljavati panične napade sa bilo kojim od pet glavnih anksioznih poremećaja, nema striktnih pravila za obrazac povezanih stanja i simptoma u paničnome poremećaju, niti je svaki isti.

3.FOBIJE

ŠTO SU FOBIJE?

Fobije su iracionalan, nedobrovoljan i neprikladan strah (ili odgovor) na uobičajene situacije ili stvari. Ljudi koji imaju fobije mogu iskusiti panične napadaje kada su suočeni sa situacijom ili objektom u kojoj se osjećaju fobično. Kategorija simptoma nazvana fobični poremećaj spada unutar šireg područja anksioznih poremećaja.

Fobije su podjeljene u tri skupine:

Specifična fobija

" Na smrt se bojim letenja, i nikad to neću ponoviti. Počinjem se strašiti putovanja avionom mjesec dana prije puta. To je bio odvratan osjećaj kada bi se vrata aviona zatvorila i kada sam se osjetio zarobljeno. Srce bi mi počelo jako kucati i oblio bi me znoj. Kada bi se zrakoplov spremao uzletjeti, samo se pojačavao osjećaj kojeg se nisam mogao riješiti. Kada razmišljam o letenju, imam sliku sebe kako gubim kontrolu, ludim, penjem se po zidovima, ali naravno, nikad to nisam učinio. Ne bojim se rušenja zrakoplova ili udara turbulencije. Jednostavno tog osjećaja da sam zarobljen. Kad god sam razmišljao o promjeni posla morao sam razmišljati da li ću biti prisiljen letjeti. Tih dana išao sam samo na mjesta gdje mogu voziti ili ići vlakom. Prijatelji su mi uvijek naglašavali da ne mogu izaći niti iz vlaka kada putuje velikom brzinom, pa zašto me ne muče vlakovi? Jednostavno bi im rekao da je moj strah iracionalan."

Specifična fobija je intenzivni strah od nečega što ima malo ili nikakve stvarne opasnosti. Neke od najčešćih specifičnih fobija su vezane uz zatvorene prostore, visinu, pomične mehaničke stepenice, tunele, vožnju autocestom, vodu, letenje, pse i ozljeđivanje uključujući i krv. Takve fobije nisu samo ekstremni strah, one su iracionalni strah od određenih stvari.

Možete biti u stanju skijati na najvišoj svjetskoj planini sa lakoćom, ali biti nesposoban otići iznad 5. kata u ured u zgradi. Dok odrasli sa fobijama shvaćaju da je njihov strah iracionalan, često dokučuju da je suočavanje, ili čak razmišljanje o suočavanju sa objektom ili situacijom koje se plaše dovodi do paničnog napada ili snažne anksioznosti.

Specifična fobija pogađa otprilike 6.3 miliona odraslih Amerikanaca i dvostruko je češća u žena nego kod muškaraca. Uzroci specifičnih fobija nisu dovoljno poznati, premda postoji evidencija da se te fobije mogu potjecati iz obitelji.

Specifična fobija najčešće se prvo pojavi u djetinjstvu ili adolescenciji i sklona je održati se u odraslom dobu.

Ukoliko je objekt strahova lako izbjegavati, ljudi sa specifičnim fobijama ne osjećaju potrebu nastojati se izliječiti. Ponekad, uz sve to, mogu graditi važnu karijeru ili osobne odluke da bi izbjegavali fobične situacije, i ako se to izbjegavanje nastavlja u ekstremnu širinu, mogu biti onesposobljeni.

Specifične fobije su u velikoj mjeri izlječive sa pažljivo ciljanom psihoterapijom.

Socijalna Fobija (Socijalna anksioznost)

"U svakoj socijalnoj situaciji osjećam strah. Bio bih zabrinut (anksiozan) prije nego što bih i napustio kuću, i eskaliralo bi što bih se više približavao satu nastave, zabavi, ili bilo čemu. Osjetio bih mučninu u želucu, kao kada sam imao gripu. Srce

bi mi jako kucalo, dlanovi bi mi se znojili, i imao bih onaj osjećaj odvojenosti od sebe i od svih drugih.

Kada bih ušetao u sobu punu ljudi, pocrvenio bih i imao osjećaj da svi gledaju u mene. Bilo me sram stajati sam u kutu, ali nisam znao što bih rekao ikome. Bilo je ponižavajuće. Osjećao sam se tako nespretno, jedva sam čekao da izađem.

Nisam mogao ići na spojeve, a neko vrijeme nisam pohađao nastavu. Moja 2. godina studija je završila. Osjećao sam se jako neuspješno."

Socijalna fobija, također poznata i kao socijalna anksioznost uključuje osjećaj preplavljujuće anksioznosti i pretjerane samosvijesti u svakodnevnim socijalnim situacijama.

Ljudi sa socijalnom fobijom imaju stalan, intenzivan i kroničan strah od promatranja i kritiziranja od strane drugih ljudi te od osramoćivanja i ponižavanja svojim vlastitim postupcima.

Njihov strah može biti tako snažan da utječe na posao, školu i druge uobičajene aktivnosti. Dok mnogi ljudi sa socijalnom fobijom raspoznaju da je njihov strah da budu okruženi ljudima možda pretjeran ili nerazuman, nisu ga sposobni nadvladati. Često brinu danima ili tjednima unaprijed zbog zastrašujuće situacije.

Socijalna fobija može biti ograničena na samo jedan tip situacije – kao što je strah od govorenja u službenim i neslužbenim situacijama, ili jedenja, pijenja ili pisanja u prisutnosti drugih – ili u svom najčešćem obliku može biti tako široka da osoba osjeća simptome gotovo uvijek kada je okružena drugim ljudima.

Socijalna fobija može biti vrlo ograničavajuća – čak može prisiliti ljude da ne idu na posao ili u školu nekoliko dana.

Mnogi ljudi sa ovom bolešću imaju problema u sklapanju i održavanju prijateljstva.

Tjelesni simptomi socijalne fobije često prate intenzivnu anksioznost i uključuju crvenjenje, obilno znojenje, tremor (drhtanje), mučninu i otežan govor.

Ako patite od socijalne fobije, možete biti vrlo posramljeni ovim simptomima i imati osjećaj da su sve oči uprte u vas. Može vas biti strah biti sa ljudima koji nisu vaša obitelj.

Ljudi sa socijalnom fobijom svjesni su da je njihov strah iracionalan. Čak i ako se uspiju suočiti sa svojim strahom, često se prethodno osjećaju jako anksiozno i prolaze kroz tu situaciju sa velikom nelagodnošću. Poslije svega, neugodni osjećaji mogu se zadržati sa njihovom brigom o tome kako su ih drugi prosudili ili što su drugi ustanovili ili zapazili o njima.

Socijalna fobija zahvaća oko 5.3 milijuna odraslih Amerikanaca. Žene i muškarci imaju jednaku mogućnost obolijevanja od socijalne fobije. Poremećaj najčešće počinje u djetinjstvu ili u ranoj adolescentnoj dobi, a postoje dokazi i o uključivanju genetskih faktora. Socijalna fobija je često popraćena drugim anksioznim poremećajima ili depresijom. Kod osoba koje su socijalnu fobiju sklone "samo-liječiti" zlouporabom opojnih droga i alkoholom može se razviti ovisnost.

Agorafobija

Iako zadnje poglavlje temeljito razjašnjava agorafobiju, zbog njezine važnosti smatram da je bitno posvetiti joj još malo pažnje; u ostalom još uvijek vam moram objasniti neke korake koje sam poduzeo i koje i vi možete poduzeti u svrhu poboljšavanja stanja.

Termin "agorafobija" korišten je ovdje u mnogo širem značenju nego što ga je imao kada je prvobitno uveden. Sada se koristi i da bi se obuhvatili strahovi ne samo od otvorenog prostora već i sa nekim povezanim aspektima kao što su strah od gužve i teškoće lakog bijega na sigurno mjesto. Termin prema tome upućuje na povezanu i često preklapanu skupinu fobija baziranih na napuštanju sigurnosti

doma, straha od ulaska u dućane, napučenih i javnih mjesta ili samostalnog putovanja automobilom, vlakom, autobusom ili zrakoplovom.

Unatoč tome što su razine anksioznosti koja proizlazi iz toga i omjer izbjegavajućeg ponašanja promjenjivi, to je vjerojatno i najviše onemogućavajući od svih fobičnih poremećaja. Agorafobičari mogu postati potpuno vezani za dom. Nedostatak neposredno mogućeg izlaza jedna je od ključnih značajki ovih agorafobičnih situacija.

Agorafobija se može manifestirati na brojne načine:

- kao strah od izlaženja iz kuće
- kao strah da se bude u gomili
- kao strah od otvorenih širokih prostora
- kao strah da se bude jako daleko od kuće
- kao bilo koja kombinacija svega iznad

Ako se rano dijagnosticira i liječi agorafobija se može potpuno izliječiti, ukoliko se ostavi ne liječena predugo može preći u ometajuće, zastrašujuće i destruktivno stanje.

Ukoliko osjećate da počinjete izbjegavati situacije morate se početi boriti sa vašom anksioznošću odmah, prije nego što razvijete model ponašanja koji postaje jako teško razbiti.

Kao i svaka fobija, agorafobija se razvija kroz čin izbjegavanja. Ljudska priroda govori nam da izbjegavamo stvari i situacije u kojima se potencijalno možemo ozlijediti, ili situacije u kojima smo u prošlosti osjetili nedostatak sigurnosti. Npr. žena koja je pretrpjela anksiozni napad dok se vozila u autobusu u budućnosti će izbjegavati vožnju autobusom zbog veze između autobusa i anksioznosti koja je napravljena u nesvjesnom dijelu uma i uzrokuje fobičnu reakciju. Što više ta osoba izbjegava autobuse to se osjeća sigurnije i njezino iracionalno mišljenje da autobus

uzrokuje anksioznost se sve više učvršćuje. To se može dogoditi svakome u bilo koje vrijeme i može započeti kao anksioznost ili razviti se u fobiju i uvesti paniku kao rezultat izlaganja toj fobiji. Na primjer, žena koja vjeruje da su autobusi prljavi može ojačati strah da će u njima pokupiti neku bolest. Što više izbjegava autobuse zbog ovog načina razmišljanja, postaje sve više fobična dok konačno, kada bude neizbježno prisiljena otići u autobus doživjet će panični napad.

Agorafobija je stanje često povezano sa anksioznošću, koje se često razvija kao način izbjegavanja situacija koje izazivaju anksioznost. Bezopasna u početku, čini se kao dobar način kontrole anksioznosti, ali s vremenom fobični elementi postaju očigledni. Posljedice agorafobije mogu biti nisko samopoštovanje, gubitak samopouzdanja i potpuna ovisnost o drugima. Agorafobija također može natjerati ljude da budu osamljeni, povučeni iz društva zbog straha od suočavanja sa svojim stanjem.

AGORAFOBIJA JE SAMO LOŠA NAVIKA!

Umjesto da razmišljate o svojoj agorafobiji kao o nekoj vrsti fizičke ili mentalne bolesti kao većina ljudi, kako bi bilo kad bih vam rekao da je agorafobija navika, ništa više nego naučeno ponašanje, ono koje ste naučili. Kada sam shvatio to, moja je agorafobija postala nemoćna. Počeo sam o njoj razmišljati kao o "lošoj navici", koje se po svaku cijenu moram otarasiti.

Agorafobija može biti mreža složenog vjerovanja i kao takva nije ju lako poništiti. Počnite preispitivati svoja iracionalna razmišljanja unutar svoje fobije, proučite kako ona svakodnevno djeluje na vas, proučite svoje reakcije na to, rasijecite je i oslabite. Devet stupova su da vam pomognu da učinite upravo to. Za vrijeme moga stanja primijetio sam da postajem sve više i više anksiozan u vezi vraćanja u vanjski svijet, susretanja ljudi i putovanja. Kako sam koristio vlastite tehnike da umanjim anksioznost, počeo sam logički shvaćati zašto sam razvio to stanje sa svrhom kontroliranja svoje anksioznosti. Prije sam dugo putovao u pratnji svoje djevojke ili drugog člana obitelji. Uskoro sam počeo putovati sam, ne na daleka

putovanja u početku, svaki puta sve dalje sve dok se nisam počeo osjećati samouvjerenije. Stalno sam uvjeravao sebe da je agorafobija loša navika i da nitko nikada nije bio povrijeđen lošom navikom. To pali! Ako želite voditi aktivan stil života, bez ograničenja, morate preuzeti kontrolu, prvo tako što ćete naučiti da vam anksioznost i panični napadi ne mogu naštetiti, bez obzira koliko ozbiljni bili. Drugo, učenjem tehnika upravljanja anksioznošću i treće, ne izbjegavanjem situacija u slučaju da postanete anksiozni. Da svi izbjegavamo situacije zbog potencijalne opasnosti živjeli bi u kutijama obloženim pamukom i nikad ne bi iz njih izlazili.

Ako izbjegavate situacije evo jedna vježba koja djeluje:

1. Otkrijte koju situaciju izbjegavate
2. Razlučite zašto mislite da je ta situacija prijeteća ili strašna
3. Zamolite osobu kojoj vjerujete da bude s vama dok se suočite sa strahom
4. Suočite se sa strahom jednom dnevno na 5 minuta, zatim 10, pa 15, dok u toj situaciji budete mogli ostati na neodređeno vrijeme. Recite sebi da vam navika ne može nauditi.

Kada to budete mogli bez pratećeg osjećaja anksioznosti, prijedite na svoj slijedeći strah i tako dalje.

Svi strahovi su opaženi i nisu stvarni, oni su katalizator za bori se ili bježi odgovor i ništa više, može im se suprotstaviti i kontrolirati ih, zahtjeva hrabrost ali se može.

4. ZAUSTAVLJANJE ANKSIOZNOSTI

Panichni napad razvija se kao veza svesnih i nesvesnih reakcija uma i tela.

Ispod se nalazi dijagram razvoja napada. Ovaj proces ne mora da dovede do panike, moze da se zaustavi u ranim fazama, pre nego sto se napad u punoj meri razvije.

Dijagram kaze sledece; ako pronadjete nacin da zaustavite anksioznost pre nego sto predje prvi, drugi, ili cak treci stepen, vise necete dobijati paniczne napade, logicno, zar ne! Nije lako koliko se cini, ali pola bitke je dobijeno ako poverujete da je moguće. Tajna je u sledecem; morate vezbati sledece izjave, kad se prvi put jave pocetni, neuobicajeni simptomi:

“Znam sta je to, ne moze mi nauditi. Nestace. Nema potrebe da panicim, ali ako budem, najgore sto mi se moze dogoditi je da dobijem panichni napad. Nije vazno ako dobijem panichni napad, jer to mi se vec dogodilo, bilo je veoma neugodno, ali nije me ubilo.”

Ovakav misaoni proces je kljuc za zaustavljanje razvoja panicznego napada. Savladajte ga! To moze potrajati, ali nastavite vezbati, isplatice se! Zajedno sa taktikama diverzije i pravilnim disanjem cini mocno oruzje protiv anksioznosti, samo morate verovati u to!

Takodje, mozete pokusati zamenjivati izjave koje vam izazivaju strah, na primer, umesto da kazete “Tako sam prestravljen, da cu izjuriti iz prodavnice”, recite “Preplasen sam, ali cu danas zaista uzivati u kupovini”. Cinite ovo u svim situacijama, kombinovano sa taktikama diverzije sa kraja poglavlja i uz vezbu, vasi napadi ce se smanjiti. Panika ce se u svakom slucaju smanjiti uz praktikovanje ovog programa, i uvidecete da su panika i anksioznost samo osecaji i nista vise!

Postoje brojne tehnike kojima se efikasno može spreciti napredovanje panichnog napada. Kao i sve tehnike koje vrede, moraju se uvezbavati. Nemojte ocekivati da deluju istog trenutka. Iako neke rezultate mozete odmah primetiti, morate ih uvezbavati.

Tehnika 1

Tehnika “papierne vrecice”

Ovo je stari i proveren metod zaustavljanja panichnog napada. Veoma je mocan kod deficita ugljen dioksida u krvi do koga dolazi pri hiperventiliranju (ubrzanom disanju).

Izdahnite potpuno i stavite papirnu vrecicu preko nosa i usta. Udahnite. Pokusajte da regulisete duzinu i brzinu disanja. Najbolje je duboko udahnuti i lagano potpuno izdahnuti. Nastavite tako dok se napad ne smiri. Kada ponovno udisete vec izdahnuti vazduh iz vrecice, ugljen-dioksid se apsorbuje u krvi i zaustavlja simptome i sprecava razvoj novih. Mozete osetiti blagu vrtoglavicu nakon ove vezbe, to je potpuno normalno i ubrzo ce vam biti bolje.

Tehnika 2

Zaustavljanje daha

Kad osetite pocetne znake napada panike, kao sto su lupanje srca ili zadihanost, udahnite koliko je god moguće duboko i zadržite dah. Mozda ce te osetiti da vam je srce “preskocilo”, to vam neće stetiti, ali mozete se osecati malo cudno, lupanje srca je cesto kod ljudi koji pate od anksioznosti. Srce ce poceti sporije da vam kuca. Nakon 5-10 sekundi, izdahnite i nastavite normalno da disete, 3 sekunde udah i 3 sekunde izdah. Kad sam otkrio ovu tehniku, stalno sam je koristio i pruzila mi je veliko olaksanje. Secam se da sam bio uplasen prvi put, udari srca su me plasilli, ali ubrzo sam se navikao na taj osecaj.

Tehnika 3

Moj program

Uceci vas kako da se suprotstavite iracionalnim mislima, moj program moze vas nauciti kako da zaustavite napad panike u samom zacetku. Moj program ce vas nauciti svim tehnikama koje su vam potrebne da biste se izborili sa anksioznošću, agorafobijom i panicnim napadima, on je najdelotvornije dugorocno resenje za panicni poremećaj. Upraznjavanjem vezbi iz mog programa mozete nauciti svoj svesni um da preuzme kontrolu nad situacijama koje izazivaju anksioznost, uz učenje vezbi koje koriguju fizicke promene koje anksioznost uzrokuje kao sto su nepravilno disanje, stav tela, kondicija, nesanica.

Ponovo sam naucio kako da razmislim, kako moji misaoni procesi uticu na moje telo, i kako, menjanjem misaonih procesa tokom anksioznosti, mogu da kontrolisem panicni napad.

Ove tehnike mogu biti efikasno primenjive, ali morate biti strpljivi i vredno raditi kako bi vam bilo bolje.

Tehnika 4

Moj program

Koristio sam efikasne tehniku koja deluje kod vecine ljudi, uz vezbu. Udahnite i recite u sebi “mir” uz svaki udisaj. Neka vam svaki udisaj bude dovoljno dubok, tako da vam se stomak ispupci. Zadržite dah 3 sekunde i potpuno izdahnite govoreći sebi “opuštanje”. Vazno je da izdahnete sav vazduh da biste održali nivo kiseonika i ugljen-dioksida u krvi. U pocetku ce to biti tesko. Instinktivno cete ubrzano disati i ako nastavite sa takvim disanjem, pocete da hiperventilirate, sto ce ubrzati napad. Nastavite da govorite sebi da cete biti dobro i usporite disanje. Ne brinite ako osetite nesvesticu, ili vam je tesko da se skoncentrisete. Vasa jedina briga u tom trenutku je vase disanje. Primeticete koliko brze postizete kontrolu nad disanjem, ukoliko redovno upraznjavate ovaj metod.

Diverzione taktike

Ovde je nekoliko primera diverzionih taktika koje koristite u toku napada. Primenjujte ih jer zaista deluju.

1. Pljusnite lice hladnom vodom-ovo podstice vas mozak da telu posalje poruku da uspori.
2. Skretanje paznje - brojte unazad od 100 sto brze mozete i ponavljajte to. Resavajte matematicke probleme, ili bilo sta drugo sto vam okupira um.
3. Slusajte glasno omiljenu muziku i pevajte uz nju.
4. Recite sebi "Ovo me nikada nije povredilo, nikada nije bilo koga povredilo i nikada nece. Znam sta je to i to ne predstavlja nista." - oslabljivanje napada.
5. Recite sebi da je to samo osecaj, taj osecaj nije nikada nikog povredio.
6. Gledajte smesni video na TV-u i smejte se glasno.
7. Ne gledajte se u ogledalu.
8. Drzite jabuke u frizideru. Pojedite jednu, a zatim jos jednu ako zelite.
9. Nežno se lupite po obrazu i zaplesite, zbunite svoje misli kao biste ih preusmerili.
10. Nocu, ustanite iz kreveta, ukljucite TV, popijte nesto, pojedite jabuku, i preusmerite misli.
11. Pricajte sa nekim, ili nazovite nekog telefonom, ne pricajte o svojoj anksioznosti.

Mozete koristiti bilo sta sto ce vam potpuno okupirati misli kao diverzionu taktiku. Pokusajte da izaberete neke aktivnosti koje ukljucuju kretanje kako biste poboljsali disanje i cirkulaciju.
12. Radite nesto fizicki, ako mozete.
13. NEMOJTE SEDETI! Nastavite da se krecete. Radite nesto od ovoga istovremeno, ako je moguće.

5. SKRETANJE (PAŽNJE)

SKRETANJE (PAŽNJE) – prvi dio Svetog Grala zdravlja

Morate učiniti sljedeće

1. Odustanite od potrage za drugim tretmanima vašeg stanja
2. Trudite se ne slušati svoje anksiozne misli. Učinite to pomoću nekih taktika skretanja pažnje
3. Ponovno naučite 'normalnu' životnu praksu i držite je se bez obzira kako se osjećali
4. Sve činite bez pripreme. Ne dajte si vremena da razmišljate o posljedicama
5. Izbjegavajte razbijati glavu negativnim osjećajima. Spavajte da bi izbjegli negativne misli noću.
6. Suzdržite se od posjeta doktoru
7. Prestanite s terapijom (učinite to postepeno i uz medicinski nadzor)
8. Prestanite tražiti načine liječenja, tretmane i medikamente za svoje stanje

Ovaj dio, zajedno s dijelom o pravilnom disanju i

Razmislite:

Ove natuknice vrlo su bitne za brz i trajan oporavak. One su ključ kojim zamjenjujete svoje stare navike novima, ne-anksioznima.

držanju tijela, bit će najvažniji dio informacija koje ćete ikad čuti o liječenju trajnog paničnog i anksioznog stanja.

Gore spomenuta pravila su od VITALNOG značenja. Ona stoje između vas i zdravlja – TO JE ČINJENICA!

Kad zaglavimo u navikama i ritualima kao što su fobije, panika i anksioznost, promijeni se naš doživljaj sebe, drugih i svijeta oko nas. Činimo to podsvjesno, kao obrambeni mehanizam od fizičke i emocionalne prijetnje. Ali činimo to i svjesno, povlačeći se od opasnosti i koncentrirajući se na to što nam se događa i što se događa u nama. Konstantno nadziranje svake emocije, osjećaja i simptoma postaje opsesivno, preuzima 'normalni' život i tjera nas da se iznutra fokusiramo na svoju situaciju. Ta negativna opsesija, koja nam je prešla u naviku, raste i iscrpljuje nas.

Jeste li ikada primijetili kako ponekad činite neke stvari zbog kojih privremeno zaboravite kako se osjećate? To je zato što ste privremeno prevarili podsvijest da vaše opsesivne, anksiozne misli ne postoje. Vaš svjesni um je, kroz to što radite, skrenuo pažnju podsvjesnom umu dajući mu da se skoncentrira na nešto puno zanimljivije i udobnije. U redu, s vremenom ćete se opet SVJESNO vratiti na

svoju anksioznost... učinili ste si to sami, ali dok vam je pažnja bila na nečem drugom, osjećali ste se bolje. To je slično iskustvu putovanja od točke 'a' do točke 'b' a da se uopće ne sjećate puta, bili ste sasvim budni cijelo vrijeme, razgledali naoko svjesno, ali ipak niste ništa upamtili. Možete se naučiti taktike skretanja (pažnje) kako biste odvratili pažnju svom svjesnom umu, koji onda odvraća pažnju podsvijesti. Uz vježbu će stara anksiozna ponašanja biti zamijenjena zdravim, zanimljivim, odmorenim, pomlađenim mislima... novi vi, oslobođeni anksioznosti. Trebao mi je otprilike tjedan da shvatim kako promijeniti svoje negativno ponašanje a za dva tjedna moji su panični napadi prestali!

**NE MOGU VAM DOVLJNO SNAŽNO
IZRAZITI KAKO JE OVO DJELOTVORNO I
KAKO BRZO DJELUJE!**

Ovo stvarno djeluje, vjerujte mi! Ja sam tako radio a i mnogi, mnogi drugi koji su imali hrabrosti i želju da budu opet zdravi. Treba vremena i odlučnosti, ali ako izabereš pravu taktiku skretanja (pažnje) za sebe, vrlo brzo ćeš uvidjeti poboljšanja.

Siguran sam da mislite kako ovo zvuči predobro da bi bilo istinito, ali morate shvatiti da tako samo

popravljate ono što ste učinili svojoj psihi.

OPUŠTANJE

Opuštanje može imati razne oblike i ne znači samo sjedenje ispred televizora kao vreća soli. Opuštanje je čin bijega od svakodnevnog stresa i napetosti, tako što ćemo tijelu omogućiti da se opusti a um lišiti svih životnih briga i stresova. Opuštanje može uključivati i vježbanje i razne aktivnosti; ono ne znači da morate biti u nekom meditativnom ili hipnotičkom stanju. Bilo koja aktivnost kojom se može odvratiti pažnja s vaših briga može biti opuštajuća. Većina onih koji pate od anksioznosti reći će da se ne mogu opustiti, ali to je uglavnom zbog njihove nesposobnosti da se oslobode, i rezultat je njihove stalne brige da imaju kontrolu. Mnogi će se opustiti sudjelujući u aktivnostima koje im tako zaokupe misli da u potpunosti skreću pažnju s njihovih problema; hobiji su dobar primjer za to. Neki će pak morati više poraditi da postignu tu razinu opuštenosti pohađajući tečajeve relaksacije, joge ili meditacije. Neki se ljudi boje opustiti u potpunosti zato što im je njihova napetost neka vrsta maske ili zapreke iza koje se kriju pa smatraju da bi se opuštanjem izložili svojim strahovima. Drugi pak misle kako opuštanje u misli dovodi uznemirujuće tjelesne osjete: slušati kucanje srca ili disanje, nekima može biti vrlo uznemirujuće u početku.

Savjet

Pokušajte s meditacijom

Ovdje sam nabrojao nekoliko dobrih metoda opuštanja, a koju ćete izabrati vaš je osobni izbor. Najbolje ih je sve iskušati i otkriti koja vam najviše odgovara.

MEDITACIJA

Meditacija se prakticira tisućama godina u cijelom svijetu. Uglavnom se prepoznaje kao dio budizma i sasvim sigurno potječe iz dalekoistočne prakse. Postoji mnogo oblika meditacije, uključujući religiozne napjeve i mantrе. Poput molitve, te se mantrе neprestano ponavljaju kako bi usmjerile um dalje od nasrtljivih i destruktivnih misli. Meditacija je izuzetno korisna; podrazumijeva vrlo udobno sjedenje, obično na podu, ispravnih leđa te ritmično i polagano disanje. Ovo ima vrlo blagotvoran utjecaj na razinu vašeg stresa, pomaže da se ispravi nenormalni način disanja koji se događa u anksioznih te isteže umorne i bolne mišiće i proširuje prsni koš. Tečajevi meditacije organiziraju se posvuda po svijetu, pa tako i u vašem lokalnom budističkom centru se neće protiviti tome da pohađate samo tečajeve meditacije i neće vas nagovarati da promijenite vjeru.

Često i Tai Chi i joga učitelji vježbanje započinju s meditacijom, iako su i jedno i drugo malo naporniji, oboje je vrlo ugodno.

na kraju videa koji ide s ovim programom.

Savjet

Možete kupiti i joga video, pa će tako učitelji joga doći u vaš dom.

JOGA

Također dolazi s Dalekog istoka i uključuje prilično naporne vježbe smišljene tako da stvaraju prostor između mišića i kostiju, omogućujući tako tijelu da djelotvornije diše i krvi da pravilno cirkulira. Teorija kaže da ove vježbe pomažu prirodnu sposobnost tijela da se samo iscijeli. Joga se prakticira u više oblika, ali osnovni principi su isti bilo koji oblik da izaberete. Joga uključuje i neke tehnike meditacije i odlična je za istežanje tijela i vježbanje pravilnog disanja.

Ponekad je potrebno više vremena da se joga nauči i da postanete dovoljno fleksibilni da bi izvodili sve vježbe. Ako ste dobra zdravlja i ne patite od ozbiljnih problema s leđima i vratom, joga je odličan način opuštanja, postizanja mišićnog tonusa, fleksibilnosti, dobrog držanja i djelotvornog disanja.

TAI CHI I QI (CHI) KUNG

Tai Chi sam počeo učiti vrlo brzo nakon što sam prestao uzimati diazepam. Vidio sam da su mi polagane vježbe i meditacije jako pomogle. Ako ste imali prilike na televiziji vidjeti grupe Kineza kako u

Vježba

Vježbajte uz moj Qi Kung video

parkovima izvode nešto poput vrlo sporog karatea, to je Tai chi. Izvorno potječe opet s Dalekog istoka i drevna je ratnička vještina koja se dana koristi u terapeutske svrhe, kao oblik relaksacije, meditacije i vježbe. Polagani pokreti istežu mišiće i šire prsni koš dok mijenjanje položaja omogućuje tijelu da postigne bolji mišićni tonus. Qi Kung (Qi se izgovara kao 'Či') je slična ratnička vještina. Izvorno je smišljena za treniranje kineskih vojnika, a danas se uglavnom koristi kao vježba zagrijavanja i uključuje vrlo nježno pokretanje mišića lica i glave te pospješuje opuštanje tijela.

Tai Chi majstori također podučavaju meditaciju kao način opuštanja na kraju vježbi.

Tai Chi je odličan oblik vježbanja i vrlo opuštajući i ugodan. Moj program uključuje i videovrpce s jednostavnim ali efikasnim Qi Kung vježbama. Taj je video napravljen prema tehnikama kojima me naučio moj učitelj Bill Dancock, Tai Chi majstor, koji je i prikazan na videu.

AROMATERAPIJSKE MASAŽE I INDIJSKA MASAŽA GLAVE

Masaža je stoljećima smatrana najuspješnijim načinom pobjeđivanja tjelesnih simptoma stresa. I aromaterapijska i indijska masaža koriste eterična ulja

Savjet

Vrlo, vrlo je opuštajuća i dobra za migrene, bolove u vratu, ukočenost lica i dr.

koja se masiraju u meko tkivo kako bi poboljšala opuštanje, detoksikaciju i cirkulaciju. Aromaterapija se temelji na principu da razne arome mogu duboko djelovati na središnji živčani sistem. Miješanje i stapanje pravih kombinacija ulja može imati vrlo umirujući efekt, a uz prigušeno svjetlo i laganu glazbu koja se koristi u aromaterapiji, tijelo se može dovesti u gotovo hipnotičko ili meditativno stanje.

Ako se redovite koriste, obje masaže mogu biti vrlo učinkovit način borbe sa stresom. Međutim, one ipak ne mogu zamijeniti konvencionalne metode smanjenja stresa, nisu čarobni štapić i trebaju se koristiti samo uz druga, više fizička, tretiranja anksioznosti.

Ja sam neko vrijeme išao na aromaterapije redovito i pri tom imao neodoljiv osjećaj zdravlja. Iskreno vam preporučujem redovite posjete kako bi olakšali i umanjili anksiozne bolove.

REIKI

Reiki je oblik vjerskog izlječenja a ima podrijetlo u Dalekom istoku. Podrazumijeva vrlo malo dodira i zahtijeva od pacijenta da leži ili sjedi vrlo mirno dok Reiki praktičar polaže ruke na ili iznad određenih dijelova tijela. Ja sam za vrijeme reikija doživio izuzetnu opuštenost i neobičan osjećaj topline i zdravlja. Neki pacijenti kažu kako doživljavaju

Savjet

Zaista vrlo opuštajuće.

intenzivan osjećaj topline u tretiranim područjima, koji uglavnom smatraju umirujućim i blagotvornim. Ako želite naučiti kako postati Reiki majstor ili liječiti sebe, tečajevi su dostupni posvuda, a mogu biti i dio nekog dobrog homeopatskog centra.

Oko reikija je među konvencionalnim medicinarima mnogo skepticizma, međutim ja mislim da ako nešto pomaže, zašto to ne bi i učinili.

REFLEKSOLOGIJA

Refleksologija radi na principu da svi unutarnji organi imaju živce koji završavaju u stopalima. Manipuliranjem završecima živaca uklanja istrošen chi (životnu energiju), što se može osjetiti kao sitne granule na tabanima, omogućujući tako učinkovitiji protok energije kroz živce. Iskušajte je, vidjet ćete da dobar će refleksiolog ne samo pomoći u izlječenju, nego će masirajući vaša stopala utvrditi gdje leži problem.

Refleksologija je dostupna u većini alternativnih centara i može se naučiti na tečajevima.

KASETE ZA OPUŠTANJE I SAMOHIPNOZA

Mnogima sam govorio o tome koja je tehnika

Dobra ideja

Fotografiranje je samo primjer hobija koji okupira svjesni um. Kombinacija učenja tehničkih elemenata i kompozicije fotografije

opuštanja najbolja za njih. Ja sam skombinirao sve pozitivne aspekte vizualizacije, samohipnoze i relaksacije u jednu vježbu na cd-u 2 ovog programa. Vježba će potpomoći dublju relaksaciju i san, ako je potrebno. Kao i sve druge tehnike, ova vježba zahtijeva praksu da bi bila u potpunosti uspješna.

FOTOGRAFIJA

Fotografiju je lako naučiti i čak oni koji žele napraviti tek nekoliko fotografija svoje djece mogu se naći u jednom novom i zadržavajućem svijetu. Ne mislim pri tom na svijet tehničkih specifikacija, mjerenja i matematike, već na mogućnost da se izgubite u svijetu koji ste zaboravili i koji ste uvijek uzimali zdravo za gotovo. Kad pogledate kroz leću fotoaparata, kao da gledate kroz kaleidoskop. Vidite kako različiti svjetlosni uvjeti mogu promijeniti scenu, kako nestaju oblaci kad promijenite filter. Najbolje od svega su lica vaše obitelji kad im pokažete fotografiju koju ste vi napravili, koja je tako lijepa i dobro izvedena da su očarani. Fotografiranje daje jednu sasvim novu perspektivu svijetu oko vas; ono čini da sebične, introvertirane misli napuste područje vašeg uma. Fotografija će vas navesti da cijenite svijet oko sebe, od najvećeg oblaka do najmanjeg lista. Pomaže vam da shvatite da je biti živ i zdrav najvažnija stvar na

prava je stvar za odvratanje pažnje. razmislite o drugim razbibrigama kojima to možete postići ili se iskušajte u fotografiji.

svijetu i čini vas sretnim što ste dio toga.

Tečajevi fotografije uključuju fotografiranje, razvijanje fotografija i izradu.

Osjećaj da ste nešto postigli fotografiranjem, razvijanjem i onda izradom fotke je fantastičan.

Fotografiju možete učiti i na raznim tečajevima.

Obećavam vam da nećete požaliti.

Kako sam objasnio u uvodu ove knjige, fotografiranje također omogućava podsvijesti da se oporavi dok se svjesni um koncentrira na nešto drugo. Ovo je vrlo uspješna tehnika odvratanja pažnje.

Ja sam naučio fotografirati i toliko mi se to sviđa da sad slikam ljude po cijeloj Britaniji. To je zaista bio moj Sveti gral.

Pokušajte i pronađite svoj Sveti gral, razmislite o stvarima koje su vam najzanimljivije ili koje ste uvijek htjeli raditi i krenite! Ne razmišljajte o tome, samo učinite!

6. DISANJE

Drugi element “svetog grala” ponovnog ozdravljenja

Kao svaka dobro podmazana masina, ljudsko telo zahteva gorivo da bi funkcionisalo i ono unosimo u dva oblika: hranom i vazduhom. Kasnije cu raspraviti o ulozi hrane u anksioznom poremećaju. Kao sto svi znamo, kvalitet vazduha je od vitalnog znacaja za zdravlje ljudskog tela; zagadjen, zadimljen ili ustajao vazduh moze dovesti do brojnih zdravstvenih problema. Pluca i respiratorni putevi su sposobni da prociste cestice necistoce iz vazduha koji udisemo, ali ne mogu uticati na tehnike disanja.

Moramo zapamtiti da respiratorni sistem ima dve funkcije, ne samo da udise svez vazduh, vec i da izbacii nusprodukt disanja, ugljen-dioksid.

Cesto se desava da zanemarimo pravilno disanje kad smo pod stresom. Nesvesno, nas autonomni nervni sistem- deo nervnog sistema odgovoran za automatske reakcije tela kao sto su disanje, probava i mozdana aktivnost, pogodjen misicnom napetoscii i drugim reakcijama na stres, menja nacin disanja, koji uzimamo zdravo za gotovo.

Ove promene nisu opasne, ali su dovoljne da poremete hemijsku ravnotezu u telu, koja je povezana sa dobrim zdravljem.

Nivoi kiseonika i ugljen-dioksida u krvi variraju pod uticajem stresa, izazivajuci ponekad prilicno teske i uznemirujuce simptome, sto je vidljivo kao panika, anksioznost i stres.

Pravilno disanje moze:

- Smanjiti broj otkucaja srca
- Sniziti krvni pritisak

- Usporiti metabolizam
- Umanjiti bolove u misicima

Osecaj gusenja i stezanja u grlu je bezopasan. Zapamtite da su to samo osecaji, nikoga jos nisu povredili osecaji.

Brojni simptomi su povezani sa nepravilnim disanjem: vrtoglavice, zadihanost, trnci u sakama, stopalima i misicima, bol u predelu srca i drhtanje.

Ne mogu dovoljno da naglasim vaznost pravilnog disanja; ono je sveti gral fizioloskog aspekta anksioznosti i panichnog poremeccaja, uvezbajte ga i pobedicete simptome.

Autonomni nervni sistem je potpuno nesvesni skup nervnih impulsa, koji regulise mnoge telesne funkcije, bez ucesca svesnog uma. Sve vreme, dok ste budni, ili spavate, vase telo nastavlja sa ovim funkcijama. Pod stresom, vasi telesni mehanizmi su uznemireni, izmenjeni su kao sat koji ide prebrzo. Dah postaje plitak, to je prepoznatljivo kao kratki dah, zbog cega se grudi sire iznad dijafragme (misicna poluga koja lezi na dnu rebara, popreko na grudni kos), ali stomak se ne pomera, ovo se naziva hiperventiliranjem. Udisaji postaju brzi i u kombinaciji sa plitkim udisanjem izazivaju disbalans nivoa kiseonika i ugljen-dioksida u krvi. Ono sto moramo uciniti je da uvezbamo da ponovo disemo pravilno. To nije tesko koliko zvuci, tokom pravilnog disanja, nesvesni um uci novo ponasanje i usvaja nove navike.

Tokom hiperventiliranja, mozete osetiti prilicno zastrasujuce simptome, koji se razbuktati u panichni napad. Ovde se nalazi brz i efikasan nacin za sprecavanje napada. Treba vam papirna vrecica; nemojte koristiti plasticnu. Duboko udahnite i stavite vrecicu preko nosa i usta. Lagano udisite i izdisite, vec izdahnuti vazduh koji ponovo udisete je bogat ugljen-dioksidom. Ovo ce normalizovati nivo ugljen-dioksida u krvi i spreciti simptome anksioznosti da se dalje razvijaju. Ova tehnika postaje ucinkovitija sto je vise vezbate.

Kroz redovnu, laganu vezbu, relaksaciju i vezbe disanja, mozete preuzeti kontrolu nad svojim telom, povratiti ravnotezu, osloboditi se anksioznosti.

U mnogim bolnicama uce se Aleksandrova tehnika i mnoge slicne tehnike i vezbe disanja. Tai-Chi, Yoga i meditacija ukljucuju pravilno disanje uz vezbe istezanja i ucvrscivanja misica. Ako provodite mnogo vremena sedeci, vodite racuna da prosetate sto je cesce moguće. Sedenje za stolom cesto uzrokuje lose drzanje, lose drzanje pritiska organe u trbusnoj supljini i grudnom kosu, srce i pluca su stegnuti a probavni trakt se usporava. Krecite se sto je vise moguće, bez napora.

Neki ljudi savetuju da duboko udahnete kako biste se smirili u toku napada panike ili anksioznosti- pogresan savet! To ce vas uciniti samo jos vise anksioznima i napetima.

Pravila su jednostavna:

- Produzeni udah relaksira
- Produzeni izdah stimulise

Ucinkovit nacin ublazavanja anksioznosti i panike. Veoma vazno!

Kada zelite da se relaksirate, udahnite potpuno, ali ostanite opusteni i onda, bez pauze, lagano izdahnite. Ovo ponavljajte dogod je potrebno.

Pripremite se unapred za stresne dogadjaje, koliko je god moguće. To cete uciniti vezbanjem ovih jednostavnih vezbi disanja koliko je dugo potrebno pre samog dogadjaja.

ZAISTA POMAZE!

Posto je mnoge efikasne vezbe disanja koje sam tokom godina naucio; one su smisljene da potpomognu duboko i pravilno disanje. Ove jednostavne vezbe disanja su mi najvise koristile i mogu se izvoditi bilo gde.

VEZBA 1

Smestite se udobno, na ravnu stolicu kao sto je trpezarijska, ili na podu prekrstjenih nogu, ako vam tako odgovara. Vodite racuna da budete opusteni, da vam ne bude neudobno i da vam je dovoljno toplo. Mozete pustiti laganu muziku, ili upaliti uljnu lampu ako zelite; ulje lavande opusta. Stavite obe ruke na stomak, tako da jedna lagano preklapa drugu. Zamislite sad da vam je za glavu pricvrscen konopac, koji je vuca gore istezuci vasu kicmu i “otvarajuci” grudni kos, pogledajte napred i zatvorite oci.

Ruke ce vam poslužiti da mere dubinu udaha, a brojanje ce odrediti vreme izmedju udaha.

Duboko udahnite, brojeci do 3. Brojanje “hiljadu, dve hiljade, tri hiljade” ce pomoci da izmerite vreme od sekunde. Dah treba da bude dovoljno dubok da vam se ruke na stomaku odignu. Kada izbrojite do 3, zadržite dah kratko, a onda izdahnite brojeci do 5 i ponovite sve.

Upraznjavajte ovu vezbu tri puta dnevno. U pocetku je radite u trajanju od tri minuta, dok ne usavršite, a onda vezbajte kad god je moguće. Vremenom cete moci da je upraznjavate uz gledanje televizije, koriscenje racunara ili neku drugu aktivnost.

VEZBA 2

Ova vezba je malo energicnija, ali je idealna za istezanje grudnog kosa koje ce omoguciti plucima da se rasire.

Stanite sa nogama rasirenim do sirine ramena, opustite ramena, držite ledja pravo i glavu gore. Sada, kao i u prethodnoj vezbi, udahnite brojeci do 3, ali uz to lagano podignite ruke i istovremeno se izdignite na nozne prste. Kada izbrojite do 3, trebalo bi da se maksimalno istegnute. Ostanite tako brojeci do dva, i izdahnite lagano spustajuci ruke i lagano se spustajuci sa noznih prstiju,

brojeci do 5. Ponovite ovo bar 5 puta i zajedno sa prethodnom vezbom, radite je u pocetku 3 puta dnevno, a onda kad god mozete.

Ova vezba je odlicna za borbu protiv stresa i umora i mozete je upraznjavati kad god ste pod stresom, na poslu, na primer.

Kao sve vezbe, i ove moraju biti redovno upraznjavane da bi delovale. Mozete osetiti vrtoglavicu, drhtavicu ili paniku u pocetku, ali istrajte, jer one su veoma ucinkovite u borbi protiv stresa i anksioznosti i pomazu vracanju pravilnog obrasca disanja.

TRENUTNO UMIRENJE

Isprobajte ovu tehniku koja ce vas odmah umiriti; odlicna je za oslobadjanje od stresa i anksioznosti.

Cesto je nazivaju ciljano disanje, ovo je jednostavna vezba disanja za oslobadjanje tenzije u grudnom kosu, vratu i dijafragmi.

Ovo je odlican nacin za ublazavanje simptoma anksioznosti i panike i opisuje se kao “trenutni smirivac”.

Ova vezba jednim delom utice na nesvesne misaone procese koji se javljaju tokom panicnog napada i teze anksioznosti. Ova vezba zahteva od vas da se da svoju paznju usmerite van vas samih umesto na ono sto osecate; osecaji mogu biti neugodni, ali to su samo osecaji.

Ova vezba raskida krug anksioznosti, dozvoljavajuci vasem umu da predahne kako bi postao svestan istine a vi preuzeli naucene mere protiv anksioznosti.

KAKO DA RADITE OVU VEZBU

1. Prvo, recite glasno “STANI”
2. Duboko i lagano udahnite kroz nos, kratko zadržite dah i izdahnite kroz nos, kontrolisite brzinu izdaha, neka traje duplo duze od udaha.

3. Dok izdisete, obratite paznju na napetost u misicima. Opustite ramena, oslobodite napetost iz grudi i vrata, iz stomaka, karlice, ruku i nogu. Otpustite je zajedno sa vazduhom koji izdisete. Opustite misice, narocito ramena. Oslobodite napetost iz grudi i stomaka. Potpuno opustite sve misice na glavi, licu, vilici i vratu.

4. Sada se usredsredite na ono sto se dogadja oko vas. Postanite svesni zvukova i mirisa, svetlosti i tame; zabavite svoj svesni um svim ovim, pokusajte zaista da ih vidite. Nemojte zapocinjati unutasnje dijaloge o tome kako se zovu, pokusajte da ne koristite reci, samo razmisljajte o njihovoj strukturi.

Delovi 1-3 ove vezbe oduzimaju samo nekoliko sekundi, 4. deo moze trajati onoliko dugo koliko zelite.

Mozete je primenjivati kad god zelite. Ako se osecate veoma lose, radite je svakih 10-20 minuta.

Evo jos nekoliko saveta za bolje disanje:

1. Nemojte se plasiti ako osetite vrtoglavicu dok radite ove vezbe, to je potpuno normalno. Bili ste naviknuti na mnogo nizi nivo kiseonika u krvi. Uz vezbu, vrtoglavice ce se ublaziti. Neko vreme radite vezbe lezeci ili sedeci.
2. Obratite paznju najvise na izdisaje, ako ih radite potpuno i pravilno, vase telo ce udahnuti onoliko koliko mu treba. Ovo se u pocetku moze ciniti neobicnim.
3. Pogresno je duboko disati kad osecate anksioznost, duboki udisaji stvaraju anksioznost, kljuc je u laganim izdisajima. Dugi udasi stvaraju anksioznost.
4. Posto je disanje nesvesna radnja, veoma je lako vratiti se starim, losim navikama. Preporucljivo je da vezbate sto cesce, kako biste uneli trajne promene u "memoriji" pravilnog disanja, koje ce promeniti nesvesne akcije. Vremenom, mozak ce izgraditi nove neuroloske puteve, i nove "navike" u disanju ispoljavace se automatski.

BUTEYKO

Ruski naucnik, Dr. K. P. Buteyko, otkrio je da postoji cvrsta veza izmedju pravilnog disanja i zdravlja i osmislio je program koji menja nesvesne mehanizme disanja. Koristeci seriju vezbi, smanjio je broj simptoma sirokog spektra stanja, omogucivsi obolelima da smanje ili cak prestanu uzimati lekove.

Od 1967. Dr. Buteyko tvrdi da je izlecio preko 1000 ljudi od astme, visokog krvnog pritiska i drugih stanja, menjanjem nacina disanja. Kao sto je slucaj sa svim nemedicinskim resenjima zdravstvenih problema, farmaceutske kompanije izbegavale su ovaj metod. Ove kompanije imale su velikog finansijskog interesa da ignorisu ili suzbijaju alternativno lecenje.

Ovaj metod je dobio veliku podrsku od bivsih pacijenata i jos uvek se uci u centrima Dr. Buteyka sirom sveta. Primenjuje se za stanja kao sto su astma, anksioznost, depresija, alergije, emfizemi i bronhitis a koristi se i u sportu pri treninzima izdrzljivosti.

1980. Ministarstvo zdravlja priznalo je Buteyka nakon uspesnih pokusaja, ali kao sto je to slucaj sa svim novim, nemedicinskim terapijama, doktori klasicne medicine su ga ignorisali. 1990. predstavio se u Australiji, gde je objavio medicinska ispitivanja, koja su 1994. pokazala redukovanje simptoma i potrebe za lekovima kod teskih astmaticara za 90%.

Buteyko je poznat po ucenju pravilnog disanja koje dokazano koristi u tretmanima depresije, anksioznosti i panike.

Trenere ovog metoda mozete kontaktirati tako sto cete pozvati Centar za umetnost zivljenja i jogu,

London on 020

86821800, Woodlands Health & Allergy Clinic,

**Leicester on 0116 2772051 or The Smile Centre,
Nottingham on 0115 9864745.**

Zaključak

Budite neprestano svesni pravilnog disanja. Otkricete da se vasa anksioznost povlaci primenom ovog programa, vase disanje ce biti manje pogodjeno anksioznoscju, ali je vazno da ga primenjujete postepeno. Cak i ljudi koji ne pate od anksioznosti imaju lose drzanje i nepravilno disu.

7. PROPISANI LEKOVI

Mogao bih poceti da nabrajam sve lekove koji se obicno koriste za kontrolisanje anksioznosti, ali necu. Razlog za to je jednostavan: oni nisu vazni. Koriscenje lekova za lecenje anksioznosti je kao koriscenje zavoja za lecenje uraslog nokta; on skriva ozledu, ali kada ga uklonimo rana je jos tu i imala je dovoljno vremena da se inficira. Zasto prikrivati stanje? Nema smisla, pogotovo sto to stanje nije neko misticno, skriveno u dubinama nase psihe, vec stanje izazvano sasvim realnim, negativnim promenama u ponasanju koje lako moze biti promenjeno ucenjem novog ponasanja. Zar to nije logicno? Kako neki lek moze uciniti da promenimo svoje navike? Kako neki lek moze uciniti da oducimo stvari koje smo naucili? On moze pomoci da privremeno zaboravimo, umirujuci nas, ali secanje se uvek vraca. Necu ulaziti u duga i iscrpna opisivanja onoga sto lekovi cine, njihovih sporednih efekata i interakcija, umesto toga dacu vam savet: razgovarajte sa svojim doktorom o tome da ostavite lekove. Dozvolite svom svesnom umu slobodan pristup nesvesnom, bez zida od lekova... dozvolite svom svesnom umu da ispravi lose navike i tada mozete pozdraviti novi zivot, oslobodjen anksioznosti.

Dodao sam odeljak o benzodijazepinima u kom su nabrojani sporedni efekti i saveti o odvikavanju. To sam ucinio samo zbog toga sto stanja povezana sa upotrebom benzodijazepina mogu biti veoma neprijatna i dao sam informacije o njihovim simptomima i prakticna pitanja vezana za metode odvikavanja.

Dobro razmislite o ovom poglavlju. Razmislite o tome sta vam vasi lekovi zaista cine, ako uopste deluju, koliko dugo se osecate bolje kada ih uzmete i da li biste se zapravo osecali bolje bez njih.

Ljudsko telo je dobro nastiman skup sistema, koji rade u skladu, nadopunjujuci i podupiruci jedan drugog. Iako puno zivota, ljudsko telo moze izgubiti ravnotezu, sto moze izazvati mnoštvo osecaja i simptoma.

Imuni sistem se razvio kroz milenijume, omogucavajući telu da razazna opasne mikroorganizme i razvije antitela da ih pobedi. Ljudsko telo takodje ima sposobnost da regenerise odredjena tkiva, osteocene i mrtve celije se neprestano zamenjuju.

Otkad se moderna medicina bori protiv sve opasnijih bolesti i infekcija, farmaceutske kompanije neprestano razvijaju sinteticke lekove da pobede najobicnije infekcije kao sto su prehlada, gripa i angine. Svi znamo kakav je osecaj ici na posao kad smo bolesni, i da bismo pobedili simptome, uzimamo previse lekova, koji mozda ublazavaju neke simptome, ali ponekad ispoljavaju neprijatne nuspojave. Postaje jasno da neki ljudi mogu iskusiti ozbiljne sporedne efekte lekova, alergiju na aktivne sastojke, ili jedan od sastojaka koristenih u stvaranju leka.

Istina je da ljudsko telo ima sposobnost da prevlada ove bolesti bez medicinskih intervencija. Naucio sam da nikada ne uzimam lekove za svakodnevne slabosti kao sto su glavobolja i prehlada; umesto toga uzimam prirodne pripravke i cajeve. Ovo sve moze zvucati pomalo savremeno i alternativno, tako i jeste, ali zapitajte se koliko farmaceutske kompanije zaradjuju na vasim slabostima?

Doktori kazu da kad patimo od migrene treba da uzmemo precenjene lekove kojima cemo pobediti simptome. Moja prijateljica je patila od migrena godinama, ja sam ih ublazio masazom vrata, bez lekova, nije patila zbog sporednih efekata lekova i doslo je do trenutnog poboljsanja.

Kada dobijem gripu ili prehladu, popijem caj od djumbira sa malo meda. Ovo mogu piti koliko cesto zelim, i ublazi mi vecinu simptoma. Nakon dan ili dva osecam se bolje; imao sam gripu jednom u 9 godina.

Poenta svega ovoga je da ako dozvolite telu da se bori protiv slabosti, ono ce izgraditi prirodnu odbranu i imunitet i ostecene celije bice zamenjene. Telo ce se prirodnim putem vratiti u ravnotezu.

Kada osoba dodje kod lekara i zali se na umor i neraspolozenje, on se odmah masi za olovku i prepise antidepressive ili sedative. U Rusiji gde je izdavanje lekova ograniceno cesto se prepisuju vezbe za depresiju, anksioznost i druge psihijatrijske poremećaje. Neki naucnici takodje tvrde da su sposobni da lece takve poremećaje promenom ishrane.

Kad sam prvi put posetio doktora, zaleci se na simptome anksioznosti prepisao mi je benzodijazepine da maskiraju moj problem, dok je koren problema ostao. Isprva sam se osecao mnogo bolje, ali kako je moje telo pocelo da se oslanja na lekove da bi se osecalo dobro, razvio sam fizicku ovisnost. Ovo je samo deo problema, kako vase telo trazi sve vise lekova, kad trenutna doza postane nedovoljna, upadate u apstinentSKU krizu. U pocetku je blaga, dok su doze relativno niske, ali kako doktori povecavaju doze da bi imale terapeutski ucinak, apstinentSKU kriza postaje teza.

Benzodijazepini su namenjeni kratkorocnoj primeni, ali neki lekari ne obracaju paznju na tu cinjenicu, sretao sam ljude koji su bili na benzodijazepamima preko dvadeset godina.

ApstinentSKU kriza nije ista za svakoga i ne zavisi od doze. Neko ko uzima 5 mg 3 meseca, moze iskusiti dramatičnije simptome nego neko ko je godinama uzimao mnogo vise doze, ne postoji formula kojom se ovo moze predvideti. Ovisnost o lekovima ne pogadja svakoga. Lekovi takodje mogu sadrzati supstance na koje je korisnik alergican, i da pokusaj da se prestanu uzimati moze izazvati apstinentSKU krizu. Ovi simptomi mogu biti slicni alergijskim reakcijama.

Kada bih mogao popraviti poslednjih osam godina svog zivota, ucinio bih to bez lekova. Moje iskustvo moze zvucati ekstremno ili izolovano, ali mnogi ljudi sa kojima sam pricao imali su gotovo ista iskustva. Upoznao sam mnogo ljudi koji su

koristili benzodijazepame, neki od njih bili su svesni mog interesovanja vezanog za upotrebu lekova, a neki ne, prepoznao sam svoju bolest, u vecoj ili manjoj meri kod mnogo njih. Uzorak tretmana i simptoma vezanih za to bio je identican mom.

Sirom sveta, benzodijazepinski apstinentski sindrom, predmet je istrazivanja, na web-u i u literaturi. Nicu organizacije za podrsku ugrozenima, obezbedjuju linije za pomoc i literaturu koja objasnjava sta im se desava i podrzava ih u apstinenciji. Ako ovaj sindrom ne postoji, zasto bi ovi izvori bili tako rasprostranjeni?

Ako bi lekari priznali gresku, priznali da su pogresno tumacili simptome, pogresili u dijagnozi i prepisivali pogresne lekove, otvorili bi branu za milione ljudi sirom sveta, da podignu tuzbe i dovedu u pitanje kredibilitet sveta medicine.

Mojoj poznanici prepisan je Diazepam za anksioznost pre 2 godine. Od tada je razvila mnoge uznemirujuce simptome apstinencije, a sada apstinira od visih doza koje joj je prepisao lekar uz instrukciju da uzme kad god oseti potrebu. Njen psihijatar mi je priznao da apstinencija od dijazepama moze biti odgovorna, ali njoj je nasamo rekao da je to dvojbeno. Nazvala me, nakon sto se videla sa njim, zabrinuta da je on bio u pravu i da boluje od neke mnogo ozbiljnije bolesti, sto je bio njen najveći strah. Ova situacija je mogla biti vrlo stetna za njen napredak, jer je strah za zdravlje bio glavni uzrok njene anksioznosti na pocetku bolesti. Rekao sam joj sta mislim o njegovoj dijagnozi, dodajuci: "zasto bi ti doktor rekao da lekovi izazivaju to stanje, ako misli da bi ti rekla ostalim pacijentima, od kojih vecina uzima benzodijazepine, da su i oni bolesni od lekova."

Nastavila je sa apstinencijom i sada je na veoma niskoj dozi. Vecina njenih najtezih simptoma se umirila; opet je pocela da se oseca dobro, da se sminka i uredjuje kosu i vise izlazi. Izasla je iz bolnice i planira da se vrati na posao. Kakva promena! Ne zelim da umanjujem znacaj lekova u terapiji mnogo ozbiljnijih slucajeva, ali mislim da bi trebalo zapamtiti da kada normalna zdrava osoba postane anksiozna i depresivna, njen pogled na samu sebe i sopstvenu situaciju je preuvelican do tacke ocaja. Previše je lako prihvatiti dijagnozu i lekove u mesavini

poverenja i ocaja i kako nisu predocene sve opcije, lekovi se cine jedinim odgovorom.

Kada ste očajni i osećate se bolesnima, uzimanje lekova koje vam je doktor prepisao, čini se kao najbolje rešenje. Kada osoba pored toga postaje sve bolesnija i bolesnija, treba pažljivo razlučiti kakav efekat oni imaju na pacijenta, lekari su ovo izbegavali dugo.

Nova porodica antidepresiva, nazvanih selektivni inhibitori ponovnog preuzimanja serotonina, ili SSRI uglavnom su prepisivani za depresivna stanja, kao što im i ime kaže; Prozac je najpoznatiji od njih. Ovaj lek se sada koristi i za lečenje anksioznosti, ali je važno zapamtiti da je njegova primarna upotreba da olakša simptome depresije, njegova učinkovitost kao leka za ublažavanje anksioznosti je ograničena, nemojte očekivati čarobnu pilulu. SSRI navodno ne izazivaju ovisnost, ali uglavnom imaju sporedne efekte, od kojih je većina blaga. SSRI su u poredjenju sa benzodijazepinima definitivno manje od dva zla.

Uvek je najbolje pokušati poboljšati svoje stanje bez lekova. Preziveo sam najgore što anksioznost može dati i verujem van svake sumnje, da bi mi bilo bolje bez ikakvih medicinskih intervencija, ali ako osećate da vi to zaista ne biste mogli, SSRI bi možda pomogli u vašem slučaju.

Ja sam uzimao Prozac i Zispin, lek sličan prozacu, za koji se zna da ima više sporednih efekata. Uzimao sam oba neko vreme, tokom apstinencije, da bih olakšao teže apstinencijalne simptome. Prozac je bio efikasniji u tretiranju anksioznosti, ali sam imao nuspojave u vidu debljanja i letargije. Osećao sam da oba ova leka imaju blagi histaminski efekat. Pri tome mislim da sam se osećao malo umrtvljen i pospan, ugladao sam kraj svojoj anksioznosti, mada nisu potpuno izlecili ni eliminisali moje panične napade ni simptome visoke anksioznosti.

Mnogo su istraživani i efekti Zolofa, široko rasprostranjenog leka za anksioznost kao i nekih drugih antidepresiva, na zdravoj test grupi. Desetoro je dobijalo Zoloft, a desetoro ne-SSRI antidepresive.

Dr. David Healy, cenjeni stručnjak za lekove u psihijatriji, provodio je testove u kontrolisanim uslovima, kako bi izmerio reakcije na lekove kod 20 dobrovoljaca. Dvoje od testiranih koji su uzimali Zoloft, odmah su poceli da se osecaju lose, oboje su bili ekstremno uznemireni i imali su suicidalne osecaje.

Dr. Healy je bio zamoljen da bude strucni svedok u gradjanskoj parnici protiv proizvođača Zolofta i dobio je pristup dokumentima kompanije. Otkrio je da je prethodno, slicno istrazivanje, bilo prekinuto posle 4 dana, posto su svi kojima je davan Zoloft poceli da se zale na uznemirenost i strepnju. Jedna od testiranih bila je potpuno zdrava tridesetogodisnja zena koja je postala opsednuta zeljom da se ubije skokom ispred auta. Dr. Healy je rekao “To se desavalo kada nije bilo nicega izmedju nje i auta pod koji je zelela da se baci. Nije mislila na svog partnera ni decu.” Dr. Healy je zakljucio da su lekovi izazvali suicidalne misli.

Primeceno je da Zoloft izaziva mnoge sporedne efekte, mnogo vise nego sto se obicno misli. Koliko je jos lekova koji ovako deluju? Mnogi anksiozni ljudi su primetili da im lekovi ovekovecili njihovo stanje... moje jesu.

Benzodijazepini izazivaju ovisnost i mogu izazvati mnoge teske sporedne efekte i simptome apstinencije (cak i dok ih jos uzimate!)

STA SU BENZODIJAZEPINI?

Ispod se nalaze imena najcescih benzodijazepina, njihovi komercijalni i hemijski nazivi, jer lekari ponekad koriste oba tokom konsultacija. Hemijski nazivi su oni koji se koriste na kutijama lekova ili bocicama. Postoje i drugi sedativi izvan benzodijazepinske grupe.

Kada su benzodijazepini prvi put predstavljeni, pre oko trideset godina, medicinski svet je odahnuo sa olaksanjem, misleci da je konacno dostupan sedativ koji nece izazivati ovisnost i sporedne efekte.

Trideset godina kasnije, postali smo malo mudriji. Ovi lekovi imaju sporedne efekte i medju onima su koji izazivaju najacu ovisnost, kako fizicku, tako i psihicku. Efekti ovih lekova na ogromnom broju ljudi sirom sveta bili su razorni.

Pojedinci su uzimali prepisane doze i patili od dugotrajne i teske bolesti tokom ovisnosti i apstinencije. Neki ljudi su ih uzimali dvadeset godina ili duze. Benzodijazepami su prepisivani ne samo za psihicke poremećaje, vec i za fizicke bolesti, da opuste misice, na primer.

Razgovarao sam sa nekim ljudima kojima su benzodijazepini dati da im opuste misice nakon povrede i postali su anksiozni, a doktori su ih naveli da poveruju da su za to odgovorni psiholoski problemi. Dok lekari ne postanu svesni problema koje ovi lekovi mogu izazvati, nastavice da prepisuju ih prepisuju. Doktori su poceli da shvataju da postoji problem, i poceli su da menjaju nacin na koji prepisuju benzodijazepine. Sedamdesetih je clanak novinarkе Esther Rantzen otvorio oci ljudima za opasnost od zloupotrebe benzodijazepina. Ubrzo nakon sto je ovaj clanak objavljen, zahtevano je da doktori sirom UK prepisuju tacne doze za odredjene simptome.

Benzodijazepini deluju tako sto blokiraju nervne receptore u mozgu otklanjajuci neprijatan osećaj do kog dolazi usled anksioznosti. Problemi se javljaju kada se telo navikne na odredjenu dozu i zahteva vecu kolicinu leka za isti terapeutski efekat. Kada telo prepozna ovu potrebu, automatski upada u apstinentsku krizu, stvarajuci simptome apstinencije iako jos uvek uzima lek. Pacijent misli da mu se anksioznost pogorsala i doktor povecava dozu da bi je drzao pod kontrolom. Ovo ima kratkotrajan efekat i ponavlja se iznova do potpune ovisnosti. Pacijent postaje nesposoban da se nosi sa sve tezom anksioznošću bez lekova i oseca se bolesnim dok ih uzima, zbog sve tezih apstinencijalnih simptoma. Kada pacijent shvati situaciju u kojoj se nalazi i pokusa da ostavi lekove, blokada stvorena izmedju mozga i nerava pomocu benzodijazepina, koja je trebala da zaustavlja anksioznost je uklonjena i izaziva eksploziju osećaja i simptoma koji preplavljaju telo. To je kao da zacepите bocu sampanjca, protresete je i otcepите. Pacijent oseca da gubi kontrolu nad svojim telom, iznenadni talas ekstremnih telesnih senzacija izaziva preopterećenje osećajima, koje se naziva “odskok anksioznosti”. Ovo nije opasno,

ali je neverovatno neprijatno, narocito ako pacijent nije svestan sta mu se zapravo desava.

Ako razmatrate apstinencijalni program, a mislite da niste ovisni o lekovima, veoma je preporucljivo da postepeno smanjujete dozu, za svaki slucaj. Retko se desava, ali grcevi su dokumentovani u slucajevima naglog prestajanja uzimanja lekova.

Da biste izbegli ovo, jednostavno pratite program postepenog odvikavanja u poglavlju o odvikavanju.

Budite svesni da vam pametan i postepen program odvikavanja moze pomoci da sprecite ovu ekstremnu anksioznost i apstinencijalni sindrom.

LEKOVI KOJI SE MOGU NABAVITI BEZ RECEPTA

Kao sto sam vec pominjao, sada zagovaram oporavak koristenjem vlastitog imunog i regenerativnog sistema. Medjutim, osecam da prirodni i homeopatski tretmani imaju veoma znacajnu ulogu u povratku snage i davanju potpore nasim telesnim mehanizmima.

Dosao sam do zakljucka kroz iskustvo, da pojedini homeopatski tretmani i prirodna hrana i pripravci mogu biti veoma korisni u uspostavljanju ravnoteze i olaksavanju simptoma anksioznosti i stresa. Ispod sam naveo tretmane za koje mislim da su najefikasniji. Molim vas, probajte ovo pre nego sto pocnete lecenje konvencionalnim lekovima, mozete na vreme otkriti da su jednako efikasni.

St. Johns Wort (kantaron, gospina trava)

Kantarion cesto nazivaju prirodnim prozacom, jer ima slican efekat na mozak. Njegov aktivni sastojak je hipericin, prirodni sastojak koji se takodje nalazi u caju od kamilice. Clanak u British Medical Journal u avgustu 1996. zakljucio je da je kantaron jednako efikasan kao propisani antidepresivi i da ima manje sporednih efekata. Zabelezeno je da je 1994. u Nemackoj, gde je prirodno lecenje mnogo rasprostranjenije, izdato 66 miliona recepata za kantaron, bez ijednog zabelezenog nezelenog delovanja. Kao i SSRI, kantaron se uzima u obliku tableta i efekat mu

je kumulativan kroz 2-4 nedelje, bas kao kod prozaka. Moze biti veoma efikasan i dobro je ispitan i dosta koristen alternativni lek, bez sintetickih elemenata koje sadrzi prozak. Vazno je napomenuti da je najbolje konsultovati strucnjaka pre uzimanja bilo kakvog leka, kantarion moze uticati na usvajanje drugih lekova, moze izazvati fotosenzibilnost i druge nezeljene efekte.

Arnica

Arnica se moze nabaviti u formi tableta, i veoma je efikasna u eliminisanju tezih simptoma anksioznosti kad se vec pojave. Takodje se moze uzimati kod insomnije i fizicke iscrpljenosti. Veoma brzo deluje, olaksanje nastupa vec nekoliko minuta po uzimanju.

Mozete je uzimati onoliko cesto koliko zelite, sto je cini idealnom da je nosite sa sobom i uzimate samo onda kada se osecate anksioznima. Kao i kod svih lekova, postoji opasnost od psihicke ovisnosti, ali bolje je biti ovisan o bezopasnim prirodnim supstancama, nego o sintetickim lekovima, koji menjaju stanje uma.

Bahov cvetni pripravak i “spasonosni” pripravak

Doktor Bach smislio je ove pripravke, koji su spravljeni koristenjem minimalnih kolicina biljnih ekstrakata, rastvorenih u vodi i alkoholu. Teorija je da odredjeni biljni ekstrakti mogu biti uzimani u minimalnim kolicinama; terapijski ucinak se ispoljava kada supstanca stupi u interakciju sa telesnim mehanizmima da bi uklonili simptome.

Uzimaju se u obliku kapi na jezik, sadrze tuce razlicitih biljnih ekstrakata za borbu protiv razlicitih bolesti.

“Spasonosni pripravak” je mesavina biljnih ekstrakata i koristi se prvenstveno za borbu protiv stresa, anksioznosti i stanja soka. Otkrio sam da je ovo veoma efikasan nacin za olaksavanje ekstremnih osecaja vezanih za paniku i najbolje je uzimati ih kad osetimo da se panicni napad blizi.

Caj od kamilice

Sta da kazem o caju od kamilice? Ono sto ovde zelim da istaknem je da je on bio i ostao najbolji nacin za prevladavanje anksioznosti.

Ako se vratimo u “dobra stara vremena”, videcemo da je zenama koje su patile od anksioznosti cesto davan caj od kamilice. Od 1600. Evropljani koriste caj od kamilice za tretiranje: nervoze u stomaku, pms, nesanice, neuralgije, bola u ledjima i reumatizma.

Bilo je spasonosno kad sam se suočio sa stresnim situacijama i otkrio njegovo mesto na policama svih mojih prijatelja i rodjaka kao “kucno” resenje za sve brige. Cvetovi kamilice se beru i suse da bi se proizveo ovaj aromaticni caj, koji se moze kupiti upakovan u vrecice i cesto se sladi medom, posto mu je prirodni ukus malo blazi.

Kamilica, kao i kantarion, sadrzi aktivne sastojke koji deluju kao sedativ i moze se piti bilo kada, a narocito je efikasan za poboljsanje sna i definitivno sprečava anksioznost. Tri ili cetiri soljice dnevno je sasvim dovoljno, vise od toga moze vas uciniti tromim i pospanim, takodje utice i na kratkorocno pamcenje.

PROGRAM ZA ODVIKAVANJE KOJI ZAISTA DELUJE

Vreme... jedini lek za anksioznost.

Pre nego sto zapocnete odvikavanje od benzodijazepina, konsultujte lekara.

Iako vas doktor nema moc da vas natera da ucinite nesto, uvek je preporucljivo da dobijete odobravanje i saradnju, posto vam oni prepisuju lekove. Mnogi lekari nisu sigurni kako da se nose sa odvikavanjem od benzodijazepina, i oklevaju da preporuce pravi metod. Recite svom doktoru kako nameravate da nastavite po svom programu. Mozda je dobra ideja da mu date napismeno smernice koje su objavljene u ovom poglavlju. Takodje moze biti korisno da vas doktor dobije neke informacije o benzodijazepinskoj apstinenciji, mozete mu pokazati ovaj deo programa, ako zelite.

Obezbedite odgovarajucu psiholosku podrsku. To moze biti vas partner, porodica, prijatelj. Bilo bi idealno kada bi to bio neko ko razume ne samo vase stanje, nego i

proces odvikavanja, ili je bar spreman da o tome nesto procita i nauci. Vazno je da koristite moj vizualizacioni CD sto je cesce moguće tokom ovog procesa. Moje vezbe disanja takodje ce biti od velike pomoci. Aromaterapijske masaze i lagane ritmicne Qi Kung vezbe, takodje mogu biti korisne.

Dovedite sebe u odgovarajuće stanje uma.

Smelost

Izdržali ste najgoru stvar koju je anksioznost mogla svaliti na vas. Mozete osetiti neku povratnu anksioznost, ali sada imate snage, znanja i znate kako da prevazidjete uznemirujuće osećaje i misli.

Strpljenje

Nemojte zuriti, bez obzira na to koliko se dobro osećate, prodjite kroz apstinenciju lagano, na ovaj način ćete postići potpuno odvikavanje uz minimum povratne anksioznosti i apstinencijalnih simptoma. Nije važno ako vam za to treba nekoliko meseci. **NEMOJTE ZURITI I NEMOJTE POKUSAVATI DA PREKINETE ODJEDNOM!**

Preuzmite kontrolu

Izaberite kako, kojom brzinom i kada.

Neki centri za odvikavanje zagovaraju brz program odvikavanja; ovo nije uvek najbolji metod za sve ljude. Da biste se pravilno odvikli, uz minimum nepovoljnih efekata, ključno je da izgradite alternativne vешtine za suočavanje sa povratnom anksioznošću ili bilo kojim simptomom odvikavanja sa kojim se suočite.

Lagano odvikavanje u vašem okruženju daje vam vremena za fizičko i psihicko prilagodjavanje, dopušta vam da nastavite sa normalnim životom, da prilagodite odvikavanje vašem životnom stilu i da usvojite alternativne strategije za život bez lekova.

Tokom mnogo meseci pokušavanja da pronađem pravu formulu za odvikavanje, izbegavajući najteže simptome, verujem da sam pronašao tajnu uspeha.

MOLIM VAS, POTRAZITE SAVET DOKTORA PRE NEGO STO ZAPOCNETE SA PROGRAMOM

Tajna uspešnog odvikavanja je ono što ja zovem vremenom prekida.

Ovo je period “plato” doziranja, nakon redukcije lekova. Ovo je najvažniji period odvikavanja, daje vašem telu vreme koje mu je potrebno da uravnoteži ili popravi neravnotežu stvorenu lekovima koja je rezultirala povratnom anksioznošću i apstinencijalnim sindromom.

Pravovremeno zapocinjavanje ove faze može biti korisno za uzimanje predaha od apstinencijalnih simptoma i anksioznosti koje možete da iskusite. Morate regulisati svoje doze bar tri nedelje pre nego što pokušate sa odvikavanjem, nemojte menjati doze, uzimati po malo kad mislite da vam treba, jednostavno uzimajte redovne doze u istoj količini, u isto vreme, svaki dan tokom tri nedelje, bez obzira na to kako utiče na vas. Ako ste uzimali 10 mg dnevno, ostanite pri toj dozi, ako znate da ste menjali doze između 10 i 15 mg npr. odaberite najvišu dozu (15 mg) i ostanite pri njoj tokom 3 nedelje.

Nakon što je prošlo 3 nedelje, izbacite $\frac{1}{4}$ doze, npr. 2 mg 4 puta dnevno postaje 1 $\frac{1}{2}$ mg 4 puta dnevno. Morate uzimati ovu dozu tri nedelje, u isto vreme. Možete osetiti neke simptome apstinencije ili pojačanu anksioznost, ona vam neće nauditi, proći će vremenom. Primenjujte vežbe disanja i taktike odvracanja misli da biste umanjili značaj anksioznosti. Možda nećete doživeti nikakve simptome; neki ljudi imaju veoma blage simptome apstinencije, ili ih nemaju uopšte. Nakon još dve nedelje, redukujte ponovo dozu za $\frac{1}{4}$, ostanite tako 3 nedelje pa ponovite. Period od 3 nedelje može se činiti kao mnogo vremena, ali je neophodan. Neki ljudi preporučuju brze odvikavanje, ali verovatnije je da ćete iskusiti teže simptome apstinencije, ako ne date svom telu dovoljno vremena između smanjenja doza.

Kada dođete do faze kad uzimate samo $\frac{1}{4}$ tablete u svakoj dozi, morate odlučiti koja je doza najmanja koja vam je potrebna i zaustavite se na njoj. Većini ljudi jutarnja doza pomaže da započnu dan, a večernja im pomaže da zaspe, zato

zapocnite izbacivanjem dnevnih doza i ponavljajte dok ne ostanete samo na vecernjoj dozi a zatim konacno i nju izbacite.

Ispod se nalazi program odvikavanja u formi tabele. Pretpostavlja se da uzimate tablete 3 puta dnevno. Visina doze je nebitna za ovaj program.

week	dose1	dose2	dose3	daily total
------	-------	-------	-------	-------------

1,2,3	1 tablet	1 tablet	1 tablet	3 tablets
-------	----------	----------	----------	-----------

4,5,6	$\frac{3}{4}$ tablet	$\frac{3}{4}$ tablet	$\frac{3}{4}$ tablet	2 $\frac{1}{4}$ tablet
-------	----------------------	----------------------	----------------------	------------------------

7,8,9	$\frac{1}{2}$ tablet	$\frac{1}{2}$ tablet	$\frac{1}{2}$ tablet	1 $\frac{1}{2}$ tablet
-------	----------------------	----------------------	----------------------	------------------------

10,11,12	$\frac{1}{4}$ tablet	$\frac{1}{4}$ tablet	$\frac{1}{4}$ tablet	$\frac{3}{4}$ tablet
----------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

13,14,15	$\frac{1}{4}$ tablet	none	$\frac{1}{4}$ tablet	$\frac{1}{2}$
----------	----------------------	------	----------------------	---------------

tablet

16,17,18	none	none	$\frac{1}{4}$ tablet	$\frac{1}{4}$ tablet
----------	------	------	----------------------	----------------------

19	none	none	none	none
----	------	------	------	------

Sada bi trebalo da ste oslobodjeni sedativa. Bice potrebno neko vreme da se vase telo potpuno normalizuje, nemojte postati uznemireni zbog bilo kog osecaja ili misli koji se mogu javiti; to je potpuno normalno i poboljsace se vremenom. Vreme koje ce biti potrebno vasem telu da se normalizuje, zavisi od doze i vremena uzimanja leka. Pronadjite nesto cime cete potpuno okupirati misli, neki hobi ili honorarni posao. Slusajte muziku, bilo sta sto ce vam odvratiti misli. Obratite paznju na ishranu i uzimajte vise malih obroka umesto obilnih. Radite vezbe disanja i idite u setnju svakodnevno, povecavajuci razdaljinu svake nedelje dok ne budete sposobni da predjete nekoliko kilometara bez bilo kakvih simptoma, ovo nece popraviti samo vasu kondiciju i disanje, nego i cirkulaciju. Nemojte izbegavati situacije, izlazite sto vise cak i ako vam nije do toga. Mozete naprimer zamoliti partnera ili prijatelja ili rodjaka, da vrse blazi pritisak na vas kad se opirete

da izlazite i zivite zivot. Nakon nekog vremena pocete da uzivate u izlascima i uocicete da se vasi strahovi povlace.

Sledi lista mogucih simptoma odvikavanja koji su primeceni tokom apstinencije. Mozete dozivetati samo neke od ovih simptoma, a moguci su i simptomi koji nisu navedeni.

-povecana napetost ili napadi panike

-nesanica

-depresija

-osecaj da cete poludeti

-suicidne misli

-agorafobija

-nocne more

-izlivi besa

-stomacne tegobe (bol u stomaku, mucnina, proliv, zatvor, nadimanje)

-simptomi slicni gripi

-trnci u sakama, stopalima ili usnama

-otezano gutanje

-halucinacije

-zadihanost

-zamucen vid

-vrtoglavica

-vidljivi nemir

-znojenje

-hiperaktivnost

-drhtavica (vidljiva i untrasnja)

-bolovi u grudima, brzi otkucaji srca, preskakanje, sporo kucanje srca

-stezanje u grudima

-osecaj da vas gura ili zanosi sa strane od napred ili nazad

- osetljivost ociju
- bledilo ili rumenilo
- gubljenje ili poremećena čula (ukusa, dodira, njuha, sluha)
- bolovi u mišićima, naročito vrata i ramena
- težina u mišićima
- zvonjenje u usima
- problemi sa sinusima
- drhtanje nogu
- glavobolje i migrene
- nerazgovetnost
- osip, naročito na licu
- impotencija ili promena osećaja i/ili misli vezanih za seks
- trnci
- osećaj hladnoće ili toplote
- hormonalni problemi (naročito poremećen menstrualni ciklus)
- neuralgije na licu, naročito oko vilice i usiju
- problemi sa štitnom žlezdom

Ako doživite neki od ovih simptoma tokom apstinencije, ostanite uvereni da su prolazni. Iako su veoma neprijatni, oni su alatke na putu do oporavka, to su sve simptomi da se vaš nervni sistem vraća u život, a vaše telo traži više lekova. Kako vaš program bude napredovao, doživljavacete sve više simptoma, međutim, možda ih necete prepoznati tokom odvikavanja. Kako se budete približavali završnoj fazi odvikavanja, poćecete da nazirete bljeske normalnosti, moze biti ćudno u poćetku, kad poćnu da se vraćaju stari osećaji, misli i emocije. Moza ćete poćeti vise da sanjate ili da vidite stvari koje nisu prisutne, ovo je normalno i nemate zbog ćega brinuti. Vazno je zapamtiti da su svi ovi simptomi samo osećaji, telesne manifestacije odvikavanja, ne mogu vam nauditi bez obzira na to koliko su

intenzivni. Mozete osecati probavne smetnje, ili otkriti da ne podnosite odredjenu hranu, procitajte poglavlje o ishrani koje ce vam objasniti ovu pojavu.

DUGOTRAJAN BENZODIJAZEPINSKI APSTINENCIJALNI SINDROM

Ne postoji tacna definicija simptoma ovog stanja, koje se cesto naziva post-apstinencijalni sindrom. Ovo stanje moze trajati mesecima pa i godinama i javlja se u proseku kod 10-15% slucajeva. Ovo stanje moze izazvati pojavu fizickih i psihickih simptoma koji cine kompleksi skup neprijatnih osecanja, misli i senzacija. Vecina ovih simptoma se vezuje za anksioznost, nesanicu, neke smetnje vezane za cula i generalno gastrointestinalne probleme.

-anksioznost bi trebala nestati tokom prve godine

-nesanica u toku prvih 6-12 meseci

-depresija obicno nakon par meseci

-smetnje u opazanju: zvonjenje u usima, bol u misicima i ekstremitetima

-simptomi vezani za motorne neurone: bol u misicima, slabost, napetost, bolni grcevi, drhtavica, napadi drhtanja, trnjenje

Gastrointestinalni simptomi obicno nestaju nakon 6-12 meseci, iako mogu biti i trajni.

Malo o ovom stanju je do sada shvaceno. Cinjenica da postoji, i da se njime moze objasniti mnoštvo simptoma, do nedavno je bila ignorisana kao povratak anksioznosti ili apstinencijalni sindrom. Cinjenica da je identifikovan kao zasebno stanje je ogromna uteha ugrozenima. Oni se cesto vracaju svojim doktorima, mesecima nakon odvikavanja, zaleci se na simptome slicne anksioznosti, samo da bi im prepisali jos antidepresiva, anksiolitika i sedativa.

U vecini slucajeva, ovo stanje traje nedeljama ili mesecima, a retko moze trajati i godinama. Nije poznato zasto su neki osetljiviji, ali moguće je da je to zbog hemijske preosetljivosti ili alergije.

Ako osetite da bi ovo moglo biti povezano sa vasim stanjem, morate se konsultovati sa svojim doktorom ili psihologom. Ako vas doktor nije dovoljno ili

uopste upoznat sa ovim stanjem, odsek za psihofarmakologiju Univerziteta Newcastle upon Tyne u UK, poseduje dokumente o ovome, koje je napisala prof. Heather Ashton, DM, FRCP. Dr Ashton je vodeci autoritet za stanja izazvana upotrebom benzodijazepina, a njen sajt sadrzi mnostvo informacija vezanih za ovu temu.

Sajt mozete naci na: <http://www.benzo.org.uk/profash.htm>

Jos zanimljivih informacija o benzodijazepinima, ovisnosti i bitkama da se zabrani njihova dostupnost, nalazi se na:

<http://www.benzo.org.uk/>

8. PREHRANA

Postoje četiri glavna područja vezana za prehranu za koje mislim da su vezani sa anksioznošću. Prvo – anksioznost može biti uzrokovana promjenom načina prehrane, drugo – prehrana može utjecati na naš nivo anksioznosti, treće – anksioznost može utjecati na to kako tijelo prima hranu i četvrto – uporaba sedativa može u tijelu izazvati promjene uzrokujući tako neprihvatanje hrane ili druge probavne tegobe.

Identificirao sam očitu vezu između promjene načina prehrane (dijete) i početka i razvijanja anksioznosti. Znanstvenici su počeli shvaćati nešto više o ulozi prehrane u psihičkim bolestima. Prepoznali su npr., da anoreksija ne mora biti u potpunosti vezana za sliku koju osoba ima o sebi, već je i posljedica promjena količine nekih kemikalija u mozgu, uključujući otpuštanje histamina nakon jela, što može biti uzrok neugodnih simptoma. Histamin je kemikalija koja se često povezuje sa alergijskim reakcijama; njegovo neodgovarajuće otpuštanje u krvotok može uzrokovati i simptome poput anksioznosti. Znanstvenici su postali svjesni kako hrana može biti uzrokom cijelog spektra bolesti, te se rade istraživanja kako bi se izoliralo koje bolesti se mogu liječiti ili držati pod kontrolom pomoću dijete. Tu se poseban naglasak stavlja na bolesti vezane za psihu koje su izgleda najviše pogođene neprihvatanjem hrane i alergijama. Misli se također da su i neke druge bolesti poput šizofrenije ili teške depresije mogu biti tretirane ili kontrolirane pomoću dijete. Znanstvenici u ovom trenutku tretiraju psihološke poremećaje pomoću dijete i postižu iznimne uspjehe. Znanstvenici u Londonu su našli jaku vezu između mentalne bolesti i prehrane, posebno vezano za nedostatak omega-3-masnih kiselina, koji izravno utječe na razinu serotonina u mozgu i time uzrokuje depresivno stanje. Rani stadij depresije u Novom Zelandu je npr. mnogo češći

nego u Japanu jer japanci konzumiraju prehranu bogatu masnom ribom koja sadrži te masne kiseline, dok se u Novom Zelandu prehrana bazira na crvenom mesu.

Kad sam prvi put patio od anksioznosti promijenio sam dva aspekta života. Prestao sam pušiti i bio na strogoj dijeti kako bih izgubio nešto težine. Vjerujem da ovi faktori pridonose anksioznosti.

Postoji i sumnja da količina šećera u krvi ima određenu ulogu kod anksioznosti. Kako se moja anksioznost povećavala primijetio sam kako određena hrana pojedena u određeno vrijeme može drastično utjecati na ono što sam osjećao. Ubrzo sam zaključio kako kontrolirajući ono što jedem mogu smanjiti svoje simptome. Ovo nije psihosomatski simptom anksioznosti, poprilično je realno i utječe na variranje stupnja anksioznosti. Ovaj efekt je uzrokovan poremećajem sustava koji kontrolira proizvodnju inzulina u gušterači i zove se hipoglikemija. Inzulin je kemikalija koja regulira zdravu razinu šećera u krvi. Mislilo se da je ovaj problem povezaniji sa korištenjem Benzodiazapina, povlačenja ili pretjeranog rasta Candide, nego sa samom anksioznošću. Mnogi vjeruju da konzumacija slatkog (šećera, ugljikohidrata) im pomaže da ostanu aktivni ili zaustave umor, ne znajući da je zapravo obrnuto. Najviša razina šećera u krvi nakon obroka pada kako bi tijelo upotrijebilo novonastalu energiju. Ako jedete hranu iznimno bogatu šećerom razina šećera će vrlo naglo rasti, no odmah potom isto tako padati, uzrokujući tim padom simptome hipoglikemije. Kombinirano sa neprilagođenom proizvodnjom inzulina tijekom anksioznosti može vas dovesti do toga da se osjećate zaista loše.

Kad jedemo, hrana se pretvara u šećer (tj. ugljikohidrati), a inzulin bi trebao razinu tog šećera u krvi držati konstantnim. Kad smo anksiozni ili na odvikavanju od droge/alkohola/cigareta/sedativa gušterača može proizvoditi premalo ili previše inzulina što dovodi do povećanja ili opadanje šećera u krvi izvan normalnih granica. Ta pojava može izazvati simptome koji se lako mogu zamijeniti sa anksioznošću ili depresijom.

Možda otkrijete kako određena hrana utječe na to kako se osjećate, te u tom slučaju je preporučljivo posavjetovati se sa imunologom (za alergo-test) ili nutricionista koji bi vas savjetovao o prehrani više prilagođenoj vašim potrebama.

U periodu odvikavanja, kada tijelo pokušava ostvariti ravnotežu, vrlo je čest slučaj da postane vaš živčani sustav. Prehrana koja uključuje dosta voća i cjelovitih vrlo osjetljivo na određenu hranu ili kemikalije. Ovo je rezultat izmjena u imunološkom sustavu koje je uzrokovala uporaba droga/lijekova.

Iako svakome preporučam da se posavjetuje i sa stručnom osobom, prilažem nekoliko osnovnih smjernica kako bi mogli držati razinu šećera u krvi na konstantnoj vrijednosti, te također količinu vitamina, minerala i vlakana.

Uravnotežena prehrana trebala bi se sastojati od ugljikohidrata, bjelančevina, masti, vitamina, minerala, vode i vlakana, i to u pravilnom omjeru. Svaki od ovih sastojaka je iznimno važan za održavanje zdravog tijela. Hrana koju jedete utječe na to kako izgledate, kako se osjećate i kako djelujete. Ona vas opskrbljuje sa:

- energijom potrebnom za kretanje, te ispunjen i aktivan život
- sirovinama potrebnim vašem tijelu kako bi izgradilo nove stanice i popravilo stare (oštećene)
- sirovinama potrebnim vašem tijelu kako bi proizvelo sastojke potrebne za kontroliranje tjelesnih funkcija (uključujući inzulin i adrenalin)

Nekoliko savjeta u prehrani:

Kompleksni (složeni) ugljikohidrati djeluju smirujuće jer povećavaju razinu serotonina, neurotransmitera koji smiruje vaš živčani sustav. Npr. prehrana bogata voćem i cjelovitim žitaricama ima takav učinak.

Triptofan – prethodnik serotonina – ima također smirujući učinak. Puretina i mlijeko sadrže veliku količinu triptofana.

Kofein vas može činiti razdražljivima i anksioznima, zato zamijenite čaj (ovdje se misli na indijski koji sadrži kofein) i kavu koju pijete kroz dan sa biljnim čajevima. Posebno mjesto tu zauzima kamilica koja ima vrlo blag sedativni učinak.

Kronična dehidracija, kolikogod mala, može uzrokovati anksiozne osjećaje. Pijte velike količine vode, po želji iscijedite sok od limuna ili limete.

Česti, ali manji obroci mogu vam pomoći kako bi održavali stalnu razinu šećera u krvi.

Smanjite ili izbjegavajte rafinirane (prerađene) **ugljikohidrate** (bijeli kruh, bijeli šećer, slatkiši, čokolada, kolači, keksi, gazirana i slatka pića), a jedite neprerađene (cjelovite žitarice, rižu, ječam, pšenicu, griz, te proizvode od njih npr. pahuljice, kruh ili tjestenine). Jedite više voća i povrća, oni su puni vitamina, minerala i odličan izvor vlakana.

Jedite više **bjelančevina** (riba, perad, meso, jaja, mlijeko, sir, jogurt, orašasti plodovi, sjemenke, leća, grašak i grah). Imajte na umu da neki ljudi mogu postati preosjetljivi ili alergični na neke od nabrojanih sastojaka tijekom anksioznosti ili odvikavanja, pa ako je to vaš slučaj posavjetujte se sa doktorom ili nutricionistom koji će vam preporučiti alternativni izvor potrebnih sirovina kojih zbog toga ne možete konzumirati.

Što se tiče **masti i ulja**, izbjegavajte punomasnu hranu, ona će vam povećati tjelesnu težinu i preopteretiti probavu. Izbjegavajte također masno meso. No masti i ulja nije dobro ni u potpunosti izbaciti iz prehrane – preporuča se riba (koja je bogata omega-3 masnim kiselinama) i maslinovo ulje (naravno, ne u pretjeranim količinama).

Vitamini su vrlo bitan dio prehrane, iako ih je potrebna sasvim malena količina u svakodnevnoj prehrani. Oni su organski sastojci koji sudjeluju kao katalizatori (ubrzavaju procese, ponekad i omogućuju) u našem tijelu. Ljudi sa manjkom određenog vitamina su skloniji određenim bolestima, npr. prije 200-tinjak godina znalo se da manjak vitamina C uzrokuje bolest poznatu pod nazivom skorbut. Poznajemo 13 vrsta vitamina, od kojih su najvažniji vitamini A, B, C, D i E. Tijekom anksioznog stanja manjak vitamina mogao bi postati očit, no pazite da ne

prekoračujete dnevno preporučene doze. Multi-vitaminske tablete su lako dostupne u ljekarnama i trgovinama zdravom hranom. Pripazite da ne uzimate previše vitamina E jer to može izazvati dodatnu nervozu. Ovdje je popis vitamina i u kojoj se hrani mogu naći:

Vitamin A (Retinol): sadrži ga hrana poput jaja, maslaca, mlijeka, povrća i jetrice. Nalazi se u naranči, žutom povrću i voću, tamnozelenom lisnatom povrću. Topljiv je u masti i dugo se vrijeme skuplja u organizmu tako da se uzimanjem dodataka vitamina A mogu postići nuspojave kao što su glavobolja, mučnine, povraćanje, poremećaji vida, suha i perutava koža te natečena jetra. Manjak ovog vitamina uzrokuje noćno sljepilo i suhu kožu. Inače, neophodan je za dobar vid, za zdravu kožu, kosu i sluznice grla, nosa i dišnog i probavnog sustava.

Vitamin B1 (Tiamin): Osigurava prijenos živčanih signala, pridonosi zdravom teku, mišićnom tonusu i poboljšava psihičko zdravlje. Alkohol sprječava apsorpciju vitamina B1. Manjak vitamina B1 može izazvati umor, mučninu, gubitak teka, anemiju i česte promjene raspoloženja. Možemo ga naći u voću, povrću, ribi, orašastim plodovima (lješnjaci, orasi, pistaccio...), te cjelovitim žitaricama

Vitamin B2 (Riboflamin): za zdravu kožu, kosu, nokte i sluznicu. Nužan je za rad živaca, očiju i adrenalnih žlijezda. Često se primjenjuje sa liječenju akni, anemije, mrežnice i depresije. Iznutrice, obogaćen kruh i brašno, sir, jaja, bademi, sojini proizvodi i lisnato zeleno povrće dobri su izvori vitamina B2. Ove namirnice treba držati na tamnom mjestu budući da se vitamin B2 razgrađuje na sunčevu svjetlu. Znaci nedostatka vitamina B2 su masni i ljuskavi osip, kože, ranice osobito na usnama i kutovima ustiju, natečen, crven i bolan jezik, osjetljivost na svjetlo i crvenilo, svrbež i pečenje očiju.

Vitamin B3 (Niacin) -pomaže u pretvaranju hrane u energiju, stvaranju crvenih krvnih stanica, proizvodnji hormona masnih kiselina i steroida, obnavljanju kože, živaca i krvnih žila, radu probavnog trakta, stabiliziranju psihičkog zdravlja i neutraliziranju toksičnih djelovanja nekih lijekova i kemijskih tvari u organizmu.

Hrana bogata niacinom su jetra, perad, nemasno meso, riba, orasi, maslac od kikirikija i obogaćeno brašno. Znakovi nedostatka vitamina B3 su probavne tegobe, proljev, slabost u mišićima, gubitak teka, ranice u ustima, crven i upaljen jezik, glavobolja, razdražljivost, tjeskoba. Niacin je toksičan u velikim količinama.

Vitamin B5 (Pantotenska kiselina) - u iznutricama, tamnoj puretini, lososu, žitaricama, pivskom kvascu, smeđoj riži, leći, orasima, grahu, kukuruzu, grašku, krumpiru i jajima. Nedostatak ovog vitamina nije zabilježen u ljudi osim kod velikog izgladnjivanja.

Vitamin B6 (Piridoksin) - Zdravom prehranom se u organizam unose dovoljne količine. Banane, avokado, cjelovite žitarice, kukuruz, orasi, riba, perad, nemasno meso i smeđa riža su bogat izvor vitamina B6. Teški nedostaci vitamina B6 su rijetki, a kod blagog pomanjkanja kao posljedica se javlja nesanica, razdražljivost, mučnina, umor, depresija, mišićna slabost, akne i upala kože.

Vitamin B9 (Folna kiselina) - Nalazimo ga u jetri, bubrezima, avokadu, mahunarkama, repi, celeru, jajima, ribi, lisnatom zelenom povrću, orasima, grašku, soku od naranče i obogaćenim žitaricama. Manjak folne kiseline uzrokuje megaloblastičnu anemiju čiji su simptomi: bljedoća, umor, gubitak teka, nesanica, proljev i crven i upaljen jezik.

Vitamin B12 (Kobalamin) - ima važnu ulogu u pretvaranju masti, ugljikohidrata i bjelančevina u energiju te sudjeluje u proizvodnji crvenih krvnih stanica. Presudan je za proizvodnju genetskog materijala RNK i DNK kao i mijelina, masne tvari koja tvori zaštitni omotač oko živaca. Ne nalazi se u hrani biljnog podrijetla nego ga dobivamo iz hrane životinjskog podrijetla kao što su iznutrice, riba, jaja i mliječni proizvodi. Manjak ovog vitamina dovodi do perniciozne anemije koja uzrokuje umor, bljedoću lica, sklonost krvarenjima, ukočenost ruku i nogu, bolove u truhu, razdražljivost i depresiju. Smatra se netoksičnim i u dozama nekoliko puta većim od preporučljive.

Vitamin C (Askorbinska kiselina) - U slučajevima stresa mogu biti potrebne veće doze od preporučljivih. Izvor C vitamina je citrusno voće, šipak, paprika, jagode, brokula, rajčice i lisnato zeleno povrće. Vitamin C se razgrađuje najbrže od svih vitamina tako da je voće i povrće najbolje jesti svježe. Vitamin C je topljiv u vodi tako da se višak izlučuje mokraćom i zbog toga se mogu uzimati i velike količine bez straha od nuspojava.

Vitamin D (Holekalciferol, Ergokalciferol) - Masna riba kao što je sled, losos, i tuna te mliječni proizvodi su najbolji izvor vitamina D. Isto tako sunčanje omogućuju tijelu proizvodnju ovog vitamina, deset minuta sunčanja osigurava oko pola dnevne potrebe ovog vitamina. U odraslih osoba manjak ovog vitamina može izazvati nervozu, proljev, nesanicu, grčeve mišića, slabljenje kostiju i može pogoršati osteoporozu. Prevelike količine vitamina D podižu razinu kalcija u krvi što može izazvati glavobolje, mučnine, gubitak teka, neutaživu žeđ, slabost mišića i čak oštećenje srca, jetre ili bubrega jer se kalcij taloži u mekom tkivu. Topljiv je u mastima tako da se njegov višak taloži u tijelu. Toksičan je u velikim količinama tako da se ne bi smjeli uzimati dodaci bez preporuke liječnika.

Vitamin K: Potreban je u malim količinama, ali nužnim za proizvodnju bjelančevina koje su važne za zgrušavanje krvi, rad bubrega i metabolizam kostiju. Crijevne bakterije proizvode oko pola potrebne količine, a ostatak se dobija iz hrane. Špinat, kupus, brokula, listovi repe i drugo lisnato povrće, goveđa jetra, zeleni čaj, sir i zob su dobar izvor ovog vitamina. Nedostatak ovog vitamina se jako rijetko pojavljuje u odraslih osoba.

Minerali – kao i kod vitamina, tijelo ih zahtjeva u malim količinama. Za razliku od ostalih prehrambenih proizvoda, vitamini i minerali ne moraju se probaviti, već se direktno apsorbiraju u krvotok. Npr. željezo je bitno pri prenošenju kisika kroz krvotok, potrebno u proizvodnji hemoglobina, te zaslužno za crvenu boju krvi. Smanjenjem razine željeza, također se smanjuje razina hemoglobina u krvi što dalje uzrokuje smanjenu opskrbu kisikom koja vodi do vrtoglavice i nesvjestice.

Mineral	Nalazimo ga u:	Simptomi manjka:	Važnost
Bor	Voću, povrću, orašastim plodovima, vinu, jabukovači ili jabučnom soku, pivu	Smanjen rast, osteoporoza	U apsorpciji ostalih minerala
Kalcij	Tamnom zelenom povrću, mlijeku, siru, jogurtu, školjkama, srdelama, lososu, jetrici i bademima	Bol u leđima, nogama i mišićima, preskakanje srca, lomljive kosti, nesаница, kvarljivi zubi	U razvoju zdravih i jakih kostiju i zubi, te vezivnog tkiva, uloga kod zgrušavanja krvi, prijenosa živčanih impulsa, te mišićnih funkcija (uključujući srce)
Cezij	Hrana proizvedena na tlu bogatom mineralima	Nisu ustanovljeni	Za energiju, funkcioniranje mozga, prevenciju raka
Krom	pivskom kvascu, jetri, nemasnom mesu, peradi, cjelovitim žitaricama, jajima i siru, školjkama, kukuruznom ulju	Arteroskleroza, nizak rast, netoleranciju kod dijabetičara	Povećava efekt inzulina, stimulira enzime kod metabolizma energije, za zdravu cirkulaciju, sintezu masnih kiselina, kolesterola i bjelančevina
Kobalt	Meso, perad, mlijeko, kamenice, jetra	Smanjen rast, perniciozna anemija	Pomaže u stvaranju crvenih krvnih zrnaca i obnavlja živčano tkivo
Bakar	Plodovi mora, iznutrice, orasi,	Općenita slabost, osjetljivost kože,	Dio je mnogih enzima, s vitaminom C tvori elastin,

	sjemenke, zeleno povrće, crni papar, kakao, soja	nepravilno disanje	koristan u formiranju crvenih krvnih zrnaca, boju kože i kose, dobar za formiranje kostiju
Jod	Gljive, riba, alge, plodovi mora, kuhinjska sol	Pretilost, iziritiranost, suha koža, nervoza, hladne ruke i noge	Regulira proizvodnju energije i brzinu metabolizma, sastavni dio nekih hormona štitnjače, potreban u prevenciji guše, dobar za zdravu kosu, kožu, nokte i zube. Manjak je iznimno rijedak.
Željezo	Sok od borovnice, jetrica, jaja, riba, perad, plodovi mora, zeleno lisnato povrće, sušeno voće	Slabost, poteškoće pri disanju, anemija, zatvor, krhki nokti	Kod stvaranju hemoglobina i mioglobina, kod metabolizma bjelančevina, kod otpora prema bolesti i stresu, za zdrave zube, kožu, nokte i zube
Litij	Hrana uzgojena na tlu bogatom litijem	Smanjen rast, smanjena plodnost, smanjen životni vijek, depresija	Kod endokrinološkog sustava, u funkciji mozga, promotor glavnog sastojaka kod istegnutih mišića – aktinskog filameta
Magnezij	Riba, zeleno lisnato povrće, mlijeko, orasi, sjemenke, žitarice punog zrna, med, juhe od mesne kosti	Pretjerana aktivnost mišića i grčevi, konfuzija, nervoza, tremor	Katalizator kod korištenja ugljikohidrata-masti-bjelančevina, fosfora, kalcija, možda i kalija; dobar za energiju, održavanje zdravih kostiju,

			arterija, srca i zubi
Mangan	banane, naranče, dinja, žitarice punog zrna, smeđa riža, orasi, pšenične klice, celer, grah, grašak i jagode	Gubitak kose, vrtoglavica, atrofiju (mišića)	Kod aktivacije enzima, održava proizvodnju spolnih hormona, pomaže u razgradnji ugljikohidrata i masti, staničnom disanju, pomaže pri stvaranju vitamina E
Molibden	Mlijeko, organsko meso, grašku, grahu, žitaricama, tjestenini, lisnatom povrću, kvascu, mlijeku i iznutricama	Smanjen rast, gubitak apetita, smanjena plodnost (reproduktivnost)	Za valjano funkcioniranje mozga, te za metabolizam amino-kiselina
Nikal	Čokolada, suhi grah, orasi	Smanjen rast, dermatitis	Optimalan rast, zdravu kožu, strukturu kostiju, poboljšava alkalni fosfat
Fosfor	mesu, peradi, jajima, ribi, orasima, mliječnim proizvodima, žitaricama punog zrna i bezalkoholnim napicima	Gubitak težine, gubitak apetita, nepravilno disanje povećanje težine, nervoza, pretilost, osjetljivost i povlačenje zubnog mesa	Zajedno s kalcijem tvori kosti, zube; za rast i obnovu stanica, razgradnji ugljikohidrata-masti-bjelančevina, za kontrakcije srca, aktivnost živaca
Kalij	Nemasno meso, morski plodovi, sirovo voće i povrće, osobito	Slabi refleksi, suha koža, nervoza, usporen rad srca, nesаница, poteškoće	Kontrolira rad srčanih mišića, živčanog sustava, bubrega, brzi rast, kontrakciju mišića,

	citrično voće, banane i avokado te krumpir	disanja, gušenje i krajnje prestanak rada srca	umirenje živaca
Selen	Brokula, luk, tuna, cjelovite žitarice, šparoge, češnjak, jaja, gljive, nemasno meso i plodovi mora	Prerano starenje	S vitaminom E održava elastičnost tkiva, te pri preradi bjelančevina
Silicij	Neprerađene žitarice bogate vlaknima, proizvodi od žita, korjenasto povrće	Nepravilno formatiranje kostiju i hrskavice (smanjen sadržaj kolagena)	Nužan za oporavak, održavanje i formiranje zdravog veznog tkiva
Vanadij	žitaricama punog zrna, orasima, korjenastom povrću, jetri, ribama, biljnim uljima, crnom papru, gljivama	Skлонost pobačaju, smanjen rast, kolesterol u plazmi, lipida i fosfolipida	U regulaciji proizvodnje energije, sriječava sintezu kolesterola, pomaže u formiranju kostiju i zubi
Cink	nemasnom mesu, plodovima mora, jajima, soji, kikirikiju, pšeničnim klicama, siru, kamenicama, jetrici, špinatu, suncokretovim	Sterilnost, kašnjenje kod spolnog razvoja, gubitak okusa, slab apetit, slabost, smanjen rast	Pomaže u probavi i metabolizmu fosfora i bjelančevina, sadrži ga inzulin i sperma, pomaže u zacjeljivanju rana i opeklina; kod prostate i probave ugljikohidrata

Uvijek je vrlo bitno posavjetovati se sa stručnjakom prije prilagođavanja prehrane. **Voda** je od vitalne važnosti za zdravlje. Ona prenosi sastojke poput kisika, hormona, vitamina i minerala kroz krvotok. Ona je također lubrikant (tj. podmazuje) u zglobovima, te pomaže u regulaciji tjelesne temperature. Pomaže tijelu kako bi se očistilo od viška, nekorisnih produkata i toksina. Gubimo mnogo vode mokrenjem i znojenjem i ona se mora nadomjestiti pijenjem. Dehidracija uzrokuje nekoliko simptoma anksioznosti.

Vlakna igraju veliku ulogu u uspješnoj probavi. Nalazi se u voću, povrću i proizvodima od cjelovitih žitarica. Ne probavljaju se u crijevima, već čiste probavni sustav. Ako patite od zatvora ili diareje, vlakna vam mogu pomoći da pomognete svom probavnom sustavu.

PRETJERAN RAST KANDIDE

Svi smo svjesni zagađenja koja prijete svijetu oko nas, ali samo su neki u potpunosti svjesni koliko to ima utjecaj na ljudski organizam. Zagađenje ne mora biti u obliku kemikalije, može se također naći u obliku hrane, tekućina, lijekova i kozmetike. Mogu imati velik utjecaj na ljudsko tijelo, posebno ako je u stanju anksioznosti ili odvikavanja od ovisnosti.

Jedan od najneugodnijih efekata uporabe benzodiazapina pri procesima odvikavanja može biti pretjeran rast kandidate u trbuhu i ostalim unutarnjim organima. To je parazitska gljiva koja je prisutna u ljudskom tijelu od rođenja i najpoznatija po tome što uzrokuje infekcije u ustima i vagini. Može izazvati razne simptome uključujući psihološke poremećaje poput anksioznosti i depresije. Oduvijek je poznato kako antibiotici, kontracepcijske pilule, steroidi i drugi antibakterijski preparati mogu uzrokovati Candidu Albicans da se pretjerano razmnožava i tako ubija korisne bakterije u ljudskom organizmu koje bi joj trebale

onemogućiti pretjeran rast. Primijećeno je da se takav razvoj događa često u procesu odvikavanja, no nejasno je zašto. Kandida je gljiva koja najčešće živi u mraku, hrani se šećerom i odgovara joj vlažna okolina, tako da je utroba savršeno mjesto za njen pretjeran razvoj. Ona također uzrokuje fermentiranje alkohola na način da uzima šećer (iz vina ili pive), sličan proces se događa u crijevima što uzrokuje mnoge simptome poput napuhanosti, diareje i zatvora. Kandida uzrokuje upalu u najjednostavnijem obliku, koja uzrokuje neprijatno svrbuckanje na sluznici, npr. u ustima ili na genitalijama. Veće pretjerano razmnožavanje kandidate može lako preći u micelijalnu kandidu – koja je mnogo progresivnija i ima nastavke duljine prsta koji su poznati kao "šuplja utroba". Ovo stanje omogućava toksinima da slobodno prelaze iz probavnog trakta u krvotok, što uzrokuje brojne tjelesne simptome. Evo nekoliko češćih simptoma : slabost, premorenost, depresija, bol ili slabost mišića, krutost zglobova, bol u glavi i leđima, neugoda u trbuhu, često jedenje, snažna potreba za hranom, zatvor ili diareja, napuhnutost, podrigivanje, ispuštanje plinova, iziritiranost tankog i debelog crijeva, česte vaginalne upale, grčevi, menstrualne tegobe, pms, napadi panike, paranoja, pospanost, zaboravljivost, preskakanje srca, stezanje u grudima, hipotireoza (kod štitnjače), problemi imuno-sustava, česte prehlade, problemi sa prostatom, mučnina ili drhtanje od gladi, vrtoglavica, nesаница i poremećaju spavanja, vodenaste oči, pukotine u kutovima usnica, osip u ustima, osjetljivost na mlijeko ili žitarice, svrbež u rektumu ili vagini, suha usta, loš zadah (čak i nakon pranja zubi), vonj (neugodan) tijela ili nogu koji se ne uklanja kupanjem, suha koža, psorijaza ili osip, učestalo mokrenje, peckanje pri mokrenju.

Ako osjećate četiri ili više gore navedenih simptoma, postoji mogućnost da se pretjeran rast kandidate događa kod vas. To se može tretirati na mnogo načina, pri čemu je najbolje posavjetovati se sa liječnikom opće prakse koji će vas uputiti stručnjaku. Specijalisti se također vrlo lako mogu naći preko zdravstvenih centara i nutricionista. Obično doktor prepíše anti-gljivični lijek, ali je uvijek bolje rješenje

ako koristite prirodne načine. Češnjak nije samo efektan pri održavanju zdravog srca, već također ima antibakterijska i anti-gljivična svojstva. Može se uzimati u prirodnom obliku, ali također i u obliku kapsula. Važno je da te kapsule sadrže Alicin koji se katkad uništi pri proizvodnji kapsula. Neki su primijetili kako češnjak smanjuje razinu njihove anksioznosti, te podiže razinu energije. Postoje mnoge informativne knjige na tu temu.

JESTE LI HIPOGLIKEMIČNI? Patite li od sljedećih simptoma?

- ≈ velika potreba za šećerom ili slatkom hranom
- ≈ osjećaj letargije (slabosti, bezvoljnosti, umrtvljenosti)
- ≈ brzo dobivanje na težini
- ≈ vrtoglavica
- ≈ alergije ili preosjetljivost
- ≈ ćudljivost i iziritiranost, razdražljivost
- ≈ plakanje bez određenog razloga
- ≈ gubitak libida
- ≈ nesanica
- ≈ anksioznost i panični napadi
- ≈ zamagljen vid
- ≈ hladan znoj
- ≈ suhe oči
- ≈ depresija
- ≈ učestale glavobolje
- ≈ slabo pamćenje
- ≈ gubitak samopouzdanja
- ≈ nagle varijacije emocija
- ≈ hladne ruke i noge

Kada jedete obrok pun ugljikohidrata, primjerice krumpire, rižu ili tjesteninu, šećer u krvi odmah raste. Ovaj šećer se upotrijebe ili za proizvodnju energije ili se pohranjuje u masnom tkivu ili u jetri ili mišićima, da se iskoristi po potrebi. Gušterača proizvodi inzulin, hormon koji pomaže prelasku glukoze iz krvi u masno tkivo, pri čemu pomaže održavati stalnu razinu šećera u krvi. Lako je shvatljivo kako konzumirajući iznimno slatku hranu naglo povišujemo šećer u krvi, a tu dolazi do izražaja vitalna funkcija inzulina koji višak tog šećera šalje u masne stanice. Taj proces može uzrokovati pretilost. Prehrana bogata bjelančevinama i mastima, najčešće nije uzrok pretilosti, već ugljikohidrati!

Kad tijelo ne može proizvesti dovoljno inzulina nastaje stanje nazvano dijabetes. Tada šećer u krvi ostaje stalno na visokoj razini. Obrnuto se može dogoditi da tijelo proizvodi previše inzulina pri čemu se razina šećera jako smanji i uzrokuje stanje nazvano hipoglikemija. Hipoglikemija prvenstveno utječe na mozak i živčani sustav uzrokujući simptome poput konfuzije i smanjene intelektualne sposobnosti. Možete li vidjeti gdje to vodi?

Veza – kad smo pod stresom, proizvodi se adrenalin i ulazi u krv. Ovo može uzrokovati simptome anksioznosti i paničnih napada, ali također potiče jetru na oslobađivanje pohranjenog šećera (glikogena), čime se opet podiže razina šećera u krvi. Gušterača tada luči inzulin da bi to kompenzirala i time uzrokuje hipoglikemiju. Opet djeluju nadbubrežne žlijezde proizvodeći adrenalin i cijeli se proces vrti u krug. Tijelo se navikava na ovaj ciklus i postaje sve teže i teže ga prekinuti.

Moje osobno iskustvo je bilo užasavajuće. Jedini način na koji sam mogao držati količinu šećera u krvi stabilnom i osjećati se dobro je bio taj da sam vrlo pažljivo birao što ću jesti i kada. Hipoglikemija je vrlo ozbiljno stanje, no svakako, kladio bih se da bi 90% liječnika opće prakse na ovo se samo nasmijalo, a ostalih 10% bi upirali prstom i rekli "šećer u krvi ti je dobar, nastavi uzimati lijekove, to je anksioznost!" ono što oni ne znaju je da stres može uzrokovati ili potpomagati

hipoglikemiju direktno i posredno, čineći pritom velike oscilacije razine šećera u krvi. Bez obzira na to što smatrate da se hranite dobro, ovo je jedna od najvažnijih stvari kada vas mori anksioznost, napadi panike ili ostali simptomi stresa, u stvari kad bolujete od bilo kakve bolesti.

Kako ćete znati jeste li hipoglikemični? Prvo, pogledajte nabrojene simptome. Ova je metoda vrlo jednostavna i sigurna. Sljedeći put kad imate napad panike, popijte malu čašu vode sa dvije žlice šećera. Ako se napad nakon toga smanjuje možda ste hipoglikemični. Budite svjesni činjenice da voda sa šećerom nije trajno rješenje za vaše napade panike, i kratkotrajnog je učinka. Zatim pokušajte uzeti 1 gram topivog kalij-klorida pri sljedećem napadu panike (nabavite u ljekarni ili trgovinama zdravom hranom). Ovo ima isti učinak kao zašećerena voda, ali ne uzrokuje puštanje inzulina, pa time ni nagli pad šećera poslije. Konzultirajte se sa ljekarnikom oko toga, jer ovaj sastojak neki ljudi ne mogu podnijeti. Ako patite od hipoglikemije, nije kraj svijeta i poprilično je raširena pojava među anksioznim osobama. Ako ste osjetljivi na način prehrane, ne preskačite obroke, jedite malo i često, te izbjegavajte prevelik unos ugljikohidrata, pa ćete se vrlo brzo osjećati mnogo bolje.

Sljedeći je primjer prehrane koja bi držala stalnom razinu šećera u krvi, no treba nastojati biti strpljiv, te je što bolje slijediti, pa će se upornost na duge staze isplatiti. Gušterača i svi ostali organi će se oporaviti, ali samo ako pratite sve navedeno i izbjegavate slatku hranu. Moje preporuke:

1. BEZ ŠEĆERA
2. obrok bogat bjelančevinama svaka 2-4 sata
3. između obroka pojedite zdrave grickalice – orasi, sjemenje, bademi, povrće
4. bez meda ili škroba
5. izbjegavati hranu sa dodanim šećerom (čitajte reklamacije)
6. bez bijelog, rafiniranog brašna i šećera (kod tjestenina, riže, kruha...)
7. na početku bez kofeinskih napitaka. Kasnije ih možete ponovno uvesti.

8. na početku bez voća. Nakon stabilizacije također uvesti.

9. bez krumpira. Opet ih polako uvoditi u prehranu nakon stabilizacije.

Slijedi popis stvari koje možete jesti:

Meso: piletina, janjetina, govedina, u stvari sve vrste

Riba: svježa tuna je zaista ukusna i zasitna

Jaja: odlična skuhana i poslužena sa rižinim kolačićima

Možete pripremati zaista ukusne umake od svježeg povrća, piletine, te dodavajući svježju (ili konzerviranu ili njen umak) rajčicu, sa začinima. Možete dodati i masline. Bilo koja vrsta sira sa rižinim keksima je dozvoljena. Za salate – svježe povrće ili kuhano na pari. Možete također jesti grah, leću, orašaste plodove i sjemenke, rižine krekeri (pripazite da ne sadrže dodatni šećer), marmite umak (sličan kocher umaku)... miksajte i otkrijte što vam se sviđa!!!

9. PUŠENJE I ALKOHOL

Mitovi o pušenju:

Mnogi pušači vjeruju da im pušenje pomaže smanjiti stres. Iz tog razloga također vjeruju da:

1. ljudi uzimaju pauzu kako bi zapalili. Pauza im pomaže da se opuste, no oni cigaretu smatraju "zaslužnom" i na taj način uspostavljaju podsvjesnu povezanost pušenja i relaksacije.
2. pušenje zahtjeva duboko disanje i na taj način smanjuje šansu za hiperventilaciju ili nepravilno disanje. No uzrok tome je samo duboko disanje.
3. pušenje se povezuje sa opuštenim socijalnim događanjima i opuštenijom atmosferom i iz tog razloga proizvodi osjećaj sreće.
4. nakon što pušač postane ovisan o nikotinu, pušenje mu je užitak jer ga "brani" od simptoma odvikavanja.

Suprotno uvriježenom mišljenju, nikotin je jak stimulans i zapravo je jači od kave. Proizvodi vrlo veliku razinu psihičkog okruženja koje se mogu aktualizirati kao anksioznost. Nikotin također ubrzava puls, te proizvodi okruženje u organizmu koje je pogodno za razvoj anksioznog poremećaja .

Proteklih nekoliko godina susretao sam sve više i više ljudi koji su kroz anksiozne faze prolazili dok su bili pušači ili se odvikavali od nikotina. Prvo nisam uočio vezu ali nakon nekog vremena primijetio sam uzorak koji se ponavlja i sad gledajući unazad vidim da ljudi koji pate od anksioznosti, a puše ili su pušili, većinom osjete prve napade panike kad pokušavaju prestati. Ljudi uglavnom misle da simptomi koje osjećaju prilikom odvikavanja (treskavica, osjećaj nervoze i tjeskobe, dobitak na težini i sl.) su uzrokovane samim odvikavanjem od nikotina. Po mojem iskustvu, anksioznost se znatno pojačala kad sam pokušao se odviknuti

od cigareta, te su se dodatni simptomi smanjili čim sam opet počeo pušiti. Istraživanje u Americi pokazalo je da oko pola cigareta kupljenih i potrošenih u SAD-u konzumiraju upravo ljudi sa psihičkim poremećajima. To ne dokazuje da pušenje vodi do mentalnog poremećaja, ili obrnuto, ali u svakom slučaju doktori bi trebali obratiti pozornost na simptome anksioznosti kod ljudi koji puše. "Postoji vrlo jaka veza, ali ne možemo odrediti koji je zapravo uzrok", kaže vodeći istražitelj na tom projektu, dr. Karen Lasser (Harvard Medical School, članak je izašao u studenom 22/29 *Journal of the American Medical Association*). "Nemaju svi pušači neki mentalni poremećaj", no 9 od 10 ljudi koji puše više od 24 cigarete na dan pate od nekog psihološkog poremećaja – depresije, anksioznosti, napada panike, fobija ili drugih emocionalnih problema, pokazalo je istraživanje. Ovo što slijedi je isječak iz Nacionalnog instituta za mentalno zdravlje (NIMH) i radi se o učinku koje pušenje ima na adolescente. Također sa Nacionalnim institutom za zlouporabu droga (NIDA) dokumentirali su kako kronično pušenje cigareta kroz razdoblje adolescencije može povećati podlogu koja se u procesu odrastanja razvijaju u cijeli niz simptoma anksioznosti, uključujući razvoj same anksioznosti, kao i panične napade, te razne fobije (npr. agorafobiju – strah od otvorenih prostora).

Na Kolumbijskom sveučilištu, te New York State Psihijatrijskoj instituciji objavljuju svoja istraživanja u osmom izdanju *Journal of the American Medical Association* (JAMA), u studenom. Znanstvenici su svjesni jake povezanosti između napada panike i problema sa disanjem kod odraslih osoba. Iznijeli su hipotezu kako se pušenje također može povezati sa rizikom od paničnih poremećaja kod djece i odraslih, upravo preko efekta disanja. To je omogućilo daljnje dokazivanje o sličnosti anksioznog poremećaja kod djece i odraslih, kako kaže dr. Daniel Pine. Istraživači su ispitali 688 mladih i njihovih majki, od 1985. do 1986., te od 1991. do 1993. Otkrili su da čak iznenađujućih 31% od adolescenata koji su pušili više od 20 cigareta na dan imaju anksiozne poremećaje

tijekom odrastanja. Od onih koji su svakodnevno pušili i imali anksiozan poremećaj tijekom adolescencije, 42% je počelo pušiti prije nego im je dijagnosticiran poremećaj anksioznosti, dok je samo 19% bilo prvo dijagnosticirano, a tek naknadno su počeli pušiti svakodnevno. Znanstvenici svakim danom znaju sve više o vezi između pušenja i anksioznosti, što potvrđuje da se tu ne radi o pukoj slučajnosti. Ako ste pušač koji ima anksiozni ili depresivni poremećaj, te razmatrate da li biste prestali pušiti, NEMOJTE. Znam da se ovaj savjet protivi zdravom razumu, ali ima konkretan znanstveni razlog. Dok pušite, umjetno podižete razinu šećera u krvi, iako je nejasno koliko jedna cigareta "vrijedi", misli se čak da je ekvivalentna (jednaka) jednoj žlici šećera. Da je to slučaj možete vidjeti na način da ako pušite npr. 15 cigareta na dan šećer u krvi vam je kao da ste pojeli 15ak žlica šećera. Kad oduzmete tu umjetno izazvanu količinu šećera u krvi, za rezultat dobijete simptome hipoglikemije koji su iznenađujuće slični i mogu se lako zamjeniti sa anksioznim poremećajem. Hipoglikemija je stanje iznimno niske razine šećera u krvi što može izazvati drhtanje, vrtoglavicu, tjeskobu, ubrzan puls, klonulost i depresiju. Prelako je tada prepisati lijek za anksioznost kad pravi problem leži negdje drugdje. U paru sa činjenicom da anksioznost utječe na proizvodnju inzulina (kemikalije koja kontrolira razinu šećera u krvi tj. smanjuje je kako bi postigla idealnu razinu), nizak šećer u krvi može izazvati vrlo neugodne simptome.

Tako da kad vašem tijelu treba cigareta, ono zapravo vapi za šećerom, pa ako ne pušite posežete za keksima i sl., te dobivate na težini, što je jedan od najprepoznatljivih nuspojava prestanka pušenja! Ne branim nezdrav način života, kao kronični pušač, već samo savjetujem kako (u slučaju da ne morate iz medicinskih razloga odreći se odmah cigarete) i mislim da bi bilo preporučljivo postupno smanjivati količinu popušanih cigareta, pa tek kad se osjećate sigurni potpuno prestati, ALI POLAKO. Ako ste već prestali pušiti ali ste počeli osjećati napade panike otprilike u isto vrijeme, ili vam se anksioznost povećala, bilo bi

preporučljivo da odgodite prestanak pušenja za vrijeme kad ćete biti sposobniji i jači za boriti se s time.

Alkohol je vrlo bogat šećerom, ali također daje onome tko pije lažan osjećaj opuštenosti. Iako možda ležite i osjećate se opušteno, to je zapravo obrnuto od onoga što se odvija u vašem tijelu. Istraživanja pokazuju kako alkohol u većim količinama ozbiljno može narušiti vaše zdravlje. Između ostaloga, može:

- smanjiti količinu vitamina od životne važnosti
- ozbiljno omesti sposobnost tijela da koristi kisik, probavlja hranu i apsorbira vitamine

a to dovodi do:

- veće osjetljivosti na stres
- simptomi poput depresivnih koji svakodnevni život čine težim, što može dovesti i do anksioznog poremećaja
- slabe komunikativne i socijalne sposobnosti, slabih radnih navika, slabih privatnih veza, financijskih problema, koji zaista mogu izazvati depresiju i anksioznost.

Alkohol djeluje depresivno jer potiskuje. Mnogi ljudi koriste alkohol da bi postigli osjećaj opuštenosti. Bilo kako bilo, to može također utjecati na vašu sposobnost pamćenja, shvaćanja i donošenja odluka. Poput pušenja, naglo odvikavanje od alkohola, ne samo da je popraćeno raznim i neugodnim nuspojavama, već također uzrokuje pad šećera u krvi. Kao što je izneseno kod dijela o pušenju, taj pad količine šećera u krvi rezultira simptomima anksioznosti. Ako planirate prestati konzumirati alkohol (kao i bezalkoholne napitke bogate šećerom), učinite to polako, a ne naglo!

10. NASTAVAK PUTOVANJA

Povlačenje & preokret u anksioznosti...

Tijekom mog oporavka, mnogo puta sam osjećao da idem unazad, da mi se ponovno pogoršava stanje. Ubrzo poslije, moje povlačenje je završilo i počeo sam se osjećati bolje i sposobnije za suočavanje sa svijetom. Odlučio sam se zaposliti na par manjih poslova da bi ispunio prazno vrijeme u kojem sam se suočavao sa samim sobom. Prilično dobro sam se u to vrijeme osjećao, najvjerojatnije zato što sam prolazio hiperaktivnu fazu povlačenja. Mnogi ljudi brkaju hiperaktivnost s dobrim raspoloženjem, što ona sigurno nije. U tom periodu od otprilike dva mjeseca mislio sam da sam mnogo sposobniji nego što sam uistinu bio. Vrlo ubrzo sam počeo raditi puno radno vrijeme i osjećao sam snažan umor od rada (radio sam čak i navečer), ali sam se osjećao iznimno dobro, za promjenu.

Ne mogu shvatiti zašto sam se osjećao toliko živim, ali nakon nekog vremena me svladala totalna iscrpljenost. Jedva sam stajao na nogama, imao sam jako lupanje srca i vrtoglavicu pa sam na kraju završio ležeći na sofi, dva tjedna. Posao mi je zbog toga patio i na kraju sam se moram suočiti s činjenicom da još ne mogu normalno funkcionirati.

Mnogo vremena, čak godina, mora proći dok se ne ponište sve promjene koje je Vaše tijelo pretrpjelo tijekom anksioznosti, ovisnosti ili povlačenja. Živčani sustav se mora odmoriti. Da bi se vratio u svoju prirodnu funkciju, morate mu dopustiti da to radi u svoje vrijeme. Lagana vježba, pravilna prehrana i svjež zrak su najbolji recept za ubrzanje cjelokupnog oporavka, ali nemojte pretjerivati!

Također sam uz pomoć svojeg psihologa primjetio da sam se praktički oslanjao na svoju anksioznost i napade panike te ih koristio kao izgovor da se ne suočavam sa svijetom, svojim stresorima i potencijalnim rizicima koje nosi život. Mislio sam i ako se iznenada izliječim da će me moji voljeni ostaviti s objašnjenjem da se ja više ne trebam oslanjati na njih. Skoro sam osjećao da jedva čekaju da se oporavim, tako da bi mogli biti slobodni. To se posebno odnosilo na moju djevojku, koja mora da je preživjela pakao tijekom moje bolesti.

Kad sam shvatio da moja sudbina ovisi samo o jednoj osobi – meni i da moji voljeni ne čekaju samo da me ostave, odlučio sam napraviti neke promjene u životu. Uz pomoć psihoterapeuta, počeo sam izazivati svoje stahove i sumnje i ubrzo se moj obrazac ponašanja počeo mijenjati. Moj opći pogled na život se pročistio i osjećao sam da prolazim kroz neku vrstu prosvjetljenja (stanje razumijevanja, znanja i zadovoljstva).

Iznanada je sve postalo jasno. Osjećao sam se jačim zbog svojeg iskustva i počeo sam shvaćati sebe, ostale i općenito život, mnogo jasnije. To je bila čudna, ali ugodna senzacija koja traje i dan danas.

Vi ste u nadležnosti samog sebe. Bez obzira kako na to gledate, postoji samo jedna osoba na ovom svijetu na koju možete svaliti svu odgovornost. Vi ste jedini čije djelovanje možete kontrolirati, jedini u kojeg se u potpunosti možete pouzdati, bez pitanja. Vi držite ključ uspjeha da budete ono što želite biti. Vi ste sebe učinili bolesnima, svjesno ili nesvjesno, ali Vi možete svjesno napraviti nešto da se ponovno osjećate dobro.

Sada znam da sam bio u krivu kad sam govorio: "Nikada neću biti dobro". Sada jesam, a možete biti i Vi.

Ako ste patili od anksioznosti, napadaja panike, depresije, ovisnosti o sedativima ili povlačenja, postoji jedna stvar koju Vam mogu garantirati... Vi možete i Vi ćete biti bolje.

Iz dubine beznada, boli i bolesti, uspio sam si ponovno spojiti život, a možete i Vi. Gledao sam ljude koji su bili mnogo godina vezani za kuću kako prestaju piti lijekove, ponovno rade i žive sretnim i ispunjenim životima, čak i oni koji su na početku rekli da nema šanse.

ALI svi oni imaju jednu zajedničku stvar... svi su oni, bez iznimke učinili točno ono što mojih Devet Pravila govore da treba. Svatko od njih je prilagodio moje principe vlastitim životima i krenuo naprijed, uvodeći nove i uzbudljive aspekte u svoj anksioznošću ispunjeni život, prikazujući svoje dotadašnje navike zastarjelima, zamjenjujući ih novima, ne - anksioznima, zadovoljavajućima i zanimljivima.

Vi imate moć napraviti to za **SEBE, SADA!**

11. PRAVILNO DRŽANJE

Većina ljudi zanemaruje pravilno držanje tijela i na kraju tek kasnije u životu osjeti negativne posljedice – najčešće su to bolovi u leđima i bolovi u vratu. Ako osoba koja pati od anksioznosti ima nepravilno držanje tijela, to može imati vrlo jak učinak na simptome anksioznosti. Već smo ranije spomenuli da je disanje jedan od važnih faktora u «Svetom Gralu» anksioznih poremećaja. Ako uspostavite pravilno disanje, jačina anksioznosti će se smanjiti. Pravilno držanje ima vrlo jak učinak na disanje.

Anksioznost i depresija mogu uzrokovati da osoba zauzima obrambeni položaj, tj. podsvjesno osjeća da se mora zaštititi od nekakve opasnosti. Poput uplašenog ježa koji se sklupča u loptu da bi zaštitio svoj mekani, ranjivi stomak, tako i mi kad smo anksiozni ili depresivni težimo tome da sjedimo s prekrštenim rukama, nogama priljubljenim uz tijelo i ramenima savijenim prema struku. Ova poza se inače zauzima nesvjesno, ali je izuzetno nezdrava; dolazi do pritiskanja unutarnjih organa uključujući srce i pluća što slabi cirkulaciju i uzrokuje bol u mišićima, živcima i tetivama.

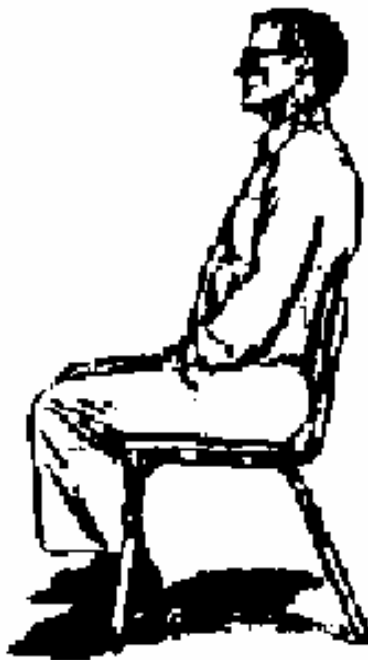
Ako ste se prepoznali u ovome, potrudite se to ispraviti; što ste svjesniji o svojim nezdravim pozama, to više možete vježbati pravilno držanje. Ako je potrebno, zamolite prijatelje i rodbinu da vas upozore kada se nađete u gore opisanom položaju, jer ako to uspijete promijeniti, osjetiti ćete gotovo trenutno poboljšanje.

U današnje užurbano doba sve manje stojimo, hodamo i trčimo. U zadnjih sto godina ljudske navike su se izmijenile brže nego ikad prije u povijesti; sve je više stresnih situacija, život je općenito brži, skuplji i svakako je sve izraženije i rivalstvo. Naša se pak tijela nisu dovoljno razvila da podnesu sve ove promjene u življenju; ovo može dovesti do neusklađenosti između fiziološkog izgleda i aktivnosti. Tijekom perioda provedenim pod fizičkim i psihičkim pritiskom uzrokovanim ovim neusklađenostima, mogu se razviti fizički problemi i manifestirati se kao stres. Fizička aktivnost pridonosi boljoj cirkulaciji, jačim mišićima, zdravlju kardiovaskularnog sustava i zdravijim plućima. Manjak vježbanja, loše držanje i niska kvaliteta zraka u prostoriji mogu biti vrlo štetni. Prosječna osoba koja radi u uredu sjedi oko 5-6 sati na dan i kreće se samo do aparata za kavu, gdje odlazi po brzu dozu stimulansa, da si malo pokrene adrenalin. Sjedenje u uredskom stolcu nije loše samo po sebi, ali se treba prakticirati samo u kratkim periodima između perioda aktivnosti. Sjedeći položaj pritišće torzo i organi iznad ošita se poguruju gore prema prsima, opterećujući srce i pluća. Ako ste prekomjerne težine, ovo dodatno komplicira problem. Dišete kratkim, plitkim udisajima, i nivoi kisika i ugljik dioksida u krvi su ugroženi.

Većinu svog posla obavljam sjedeći za računalom. Nedavno sam kupio stolicu za klečanje, ali i dalje se osjećam grozno ako sjedim duži period. Neugodnost od sjedenja nije uvijek odmah bila vidljiva, ali nekad bi me pratila još i sljedećeg dana, pokazujući da se disanje može drastično izmijeniti kroz duži period.



Nepravilno držanje – pritisak na prsnu šupljinu uzrokuje kratke, otežane udisaje i kompresiju unutarnjih organa



Pravilno držanje – prsa izbačena, leđa ravna, pluća i unutarnji

organi u prirodnom, slobodnom položaju

Smatram da bi pogrešno disanje i držanje moglo objasniti mnoge simptome koji se javljaju prilikom obavljanja stresnog posla. Nije potrebno dugo da se čovjekov prirodni ritam disanja promijeni u tolikoj mjeri da uzrokuje neugodne simptome, uključujući anksioznost, panični poremećaj ili depresiju.

Nepravilno držanje, radijacija iz monitora računala, slaba kvaliteta zraka ili ugrađenih klima uređaja, nedostatak svježeg zraka, centralno grijanje, pijenje kave, dugi sati i ljuti šef – lako možemo vidjeti zašto se širi epidemija bolesti vezane uz obavljanje stresnog posla.

Da bismo ispravili držanje, važno je nabaviti stolicu koja će držati leđa ravno, i pokušajte se ne naslanjati na stol ispred sebe. U takvom položaju je prsna šupljina svoje optimalne veličine dok sjedite. Fizička aktivnost održava dobru cirkulaciju, i proteže kostur, mišiće i ostala tkiva, razgibava zglobove i omogućuje tijelu da diše. Pokušajte izbjeći ispijanje kave i čaja u velikim količinama, jer su oboje stimulansi. Pobrinite se da dobijete dovoljnu količinu kvalitetnog, svježeg zraka, ako možete otvorite prozor ili izađite iz zgrade za vrijeme pauze na poslu, ako je to ikako moguće.

Ako osjećate da ste pod stresom zbog pretrpanosti poslom, razgovarajte o tome sa šefom ili se obratite sindikatu, ako ste član. Možete se obratiti i liječniku koji vas može uputiti savjetniku za kontrolu stresa. Ne dozvolite si da se razbolite zbog preopterećenosti poslom, ako treba uzmite godišnji odmor, jer stres ne smije biti opcija, vi uopće ne biste trebali biti pod stresom.

Tehnika «Alexander»

Tehnika «Alexander» je metoda koja ispravlja pogrešno disanje, držanje i kretanje; izmislio ju je australijski glumac Frederic Alexander. Alexander je shvatio da njegovo držanje utječe na njegove glumačke sposobnosti, te je stoga izmislio tehniku kojom je poboljšao ne samo držanje i disanje, nego i ravnotežu i koordinaciju. Tehnika vas uči koliko točno truda morate uložiti u koju aktivnost, tako da vam što više energije ostane i za ostale vaše aktivnosti. Ova metoda nije niz tretmana ili vježbi, nego je to više reprogramiranje uma i tijela.

Tehnika «Alexander» je metoda koja može pomoći da nađete novu tjelesnu ravnotežu otpuštanjem nepotrebnih napetosti. Može se odnositi na sjedenje, ležanje, stajanje, hodanje, dizanje, i ostale dnevne aktivnosti. Pretjerane napetosti u vašem tijelu mogu uzrokovati cijeli niz neugodnih simptoma kao npr. bol u leđima, vratu i ramenima, letargiju, nesanicu i sl.

Ljudi svih dobi i životnih stilova koriste ovu tehniku u svrhu poboljšanja kvalitete svog života. Ova se tehnika naučava duže od stoljeća, tisuće ljudi širom svijeta unaprijedilo je svoje zdravlje prakticirajući ovu tehniku.

12. VANJSKI FAKTORI

Osim dijete, pritiska na poslu, pušenja I upotrebe alkohola, postoje I drugi faktori na koje nailazimo svakodnevno koji takodje utiču na kvalitet našeg života. Mi potcenjujemo, ili smo potpuno nesvesni pozitivnih ili negativnih spoljnih faktora koji mogu uticati na naše telo.

Elektromagnetna polja

Živeo sam u Nemačkoj nekoliko godina I postao sam svestan toga koliko Nemci ozbiljno uzimaju u obzir uticaj elektromagnetnog zagađenja. Naučnici okrivljuju elektromagnetni štetan uticaj za niz bolesti od depresije do leukemije. Nervni sistem ljudskog organizma oslanja se na električne nervne impulse koji prenose nervne signale od nervnih završetaka do mozga. Mozak obradjuje impulse, gde učestvuju i senzori i misli, tako što otvara i zatvara “prekidače” u mozgu. Kao kod komputera, ovi “prekidaci” I informacije koje oni primaju su napravljeni od električnih impulsa.

Svi elektromagnetni procesi emituju elektromagnetnu radijaciju EMR (Elektro Magnetna Radijacija – deo svetlog spektra), I što je više prisutna to je elektromagnetno polje šire I jače. Postaćete svesni da u zidovima vaše kuće postoji električna mreža (sklop), koja se ne meša sa ljudskim telom, ali čije je polje široko I snažnog uticaja, I dugotrajna izloženost istom menja naše sopstveno elektromagnetno polje, što izaziva bolest. Posmatrajući to sa pozitivne strane, naučnici jos uvek tragaju za odgovorom kako ovo moze biti upotrebljeno kao način

lečenja. Smatra se da na isti način na koji elektromagnetna polja imaju negativan uticaj, ona isto tako mogu uticati u pozitivnom smeru na rešavanje problema.

Na primer, električni kablovi i električna konstrukcija mogu snažno uticati na onoga ko živi ispod njih. Električna konstrukcija nosi hiljade volti u domove širom planete, i elektromagnetna polja oko kablova stvaraju određenu udaljenost među njima, čak i kad se zemlja nalazi između njih.

Električne utičnice, ulazi i prekidači u našem domu, slično, mogu imati široko elektromagnetno polje, što se najbolje može primetiti tamo gde su žice koje formiraju krug između dva električna izlaza. Na primer, ako imate lampu za čitanje koja je priključena u dve različite utičnice, u svaku sa različitih strana kreveta, ukrštanje elektromagnetnih polja dve utičnice dešavaće se iza položaja vaše glave na krevetu. Spavanje u elektromagnetnom polju može izazvati tačno izmerljivu količinu elektromagnetizma, ali efekti ovoga na ljudski organizam još nisu tačno poznati; mogu drastično varirati od osobe do osobe.

Nije upošte trenutak da odmah trčite po kući, ludački premeštajući nameštaj, samo budite svesni toga da pokušate da nadjete i odredite mesto koje vam najviše odgovara za odmor, gde se najbolje odmarate. Npr: krevet, omiljena stolica itd., što dalje od utičnice ili nekog drugog izvora električne energije.

Mnoge alternativne klinike za zdravlje mogu vas posavetovati u vezi ovoga i reći da li je to problem u vašem slučaju.

VDU (Video Display Unit) Ekрани

Bilo koji od VDU ekrana emituju pozitivne jone, I smatra se da to pogadja ljudski organizam tako što ga puni pozitivnim jonima. Većina električnih uređaja emituje pozitivne jone što izaziva reakciju različitog stepena kod ljudi.

Mnogi ljudi koji žive u zonama gde je povećana koncentracija pozitivnih jona, pate od različitih simptoma, kao sto su: glavobolje, anksioznost, depresija, promena raspoloženja, iritacija, problemi sa sinusima, nemogućnost spavanja, nedostatak koncentracije, prehlade, alergije I drugo.

Smatra se da VDU ekrani snažno doprinose “ sindromu nastajuće mučnine”, stanju koje pogadja ljude koji rade dugo u modernim radnim okruženjima.

Kompjuterske radnje prodaju filtere za VDU ekrane, koji pomažu da se minimalizuje količina pozitivnih jona emitovanih iz ekrana. Takodje pomaže ako kupite jonizator, koji pomaže da se koriguje disbalans pozitivnih I negativnih jona. Oni se mogu kupiti u većini radnji električne opreme.

Počeo sam da provodim sve više vremena na internetu tokom oporavka, I shvatio sam da mi treba sve više I više vremena za odmor od rada za računarom; osim izbegavanja zamora očiju, ukočenog vrata I otežanog disanja, primetio sam da izbegavanje dugotrajnog gledanja u ekran sprečava pojavu osećaja mučnine I vrtoglavice.

13. ANKSIOZNOST I DECA

Tipovi dečije anksioznosti

Trihotilomania

Trihotilomania je poremećaj koji se javlja u impulsima i nagoni decu da čupaju vlasi kose kao reakciju na stres i anksioznost. Ta deca takođe mogu čupati obrve, trepavice, u stvari, sa bilo kog dela tela. Impulsno kontrolisani poremećaj se karakteriše kao nemogućnost deteta da se kontroliše i odupre iskušenju (impulsu) da učini nešto štetno i škodljivo sebi ili nekoj drugoj osobi. Trihotilomania se ubraja u OCD (obsesivno kompulsivni poremećaj).

Panični poremećaj

Panični poremećaj je jedan od najmučnijih anksioznih poremećaja. Deca, kao i odrasli, sa paničnim poremećajem doživljavaju iznenadne neočekivane i ponavljajuće periode intenzivnog straha. Tipični simptomi uključuju: ubrzano kucanje srca, znojenje, vrtoglavicu, osećanje da pogođena osoba gubi kontrolu i da će umreti. Kada se ovi simptomi dogode zajedno, oni prouzrokuju panični napad i on može potrajati od nekoliko minuta do nekoliko sati. Panični napadi se ponavljaju u intervalima, pojavljuju se iznenada bez upozorenja.

Socijalno anksiozni poremećaj

Socijalna fobija, često nazvana socijalno anksiozni poremećaj, uključuje neprikladan preteran strah koji pogodjena osoba doživljava kada treba da se nađe u nekoj socijalnoj situaciji i stalno misli da će ispasti glupa i zbunjena pred društvom te da će je drugi ljudi zadirkivati i ismevati zbog toga. Većina dece sa socijalnom fobijom imaju osećaj da ih drugi stalno posmatraju i boje se da će napraviti neku grešku ako pokušaju nešto da učine. Deca se često osećaju uplašeno i bespomoćno u većini socijalnih situacija, i to je nešto sasvim uobičajeno u dečijem uzrastu, problem je što neprikladan nivo anksioznosti može prouzrokovati da dete postane ekstremno stidljivo i povučeno. Socijalno fobična deca izbegavaju situacije koje ih mogu dovesti u centar pažnje.

Selektivna mutavost

Selektivna mutavost (ranije zvana izabrana mutavost) je poremećaj karakterisan konstantnim odbijanjem deteta da govori pred ljudima u određenim socijalnim situacijama.

Specifična fobija

Specifična fobija je strah od specifičnih objekata, mesta ili situacija. Potpuno je uobičajeno da dete ima jednu ili više specifičnih fobija, svaka fobija prouzrokuje anksiozni odgovor kada se dete konfrontira sa prouzrokovateljem fobije. Deca sa specifičnom fobijom mogu usvojiti vrlo manipulativno ponašanje u nameri da izbegnu anksiozno provokativne situacije.

Anksioznost zbog odvajanja

Anksioznost zbog odvajanja je neprikladno anksiozno stanje koje se razvija kao odgovor na geografsku odvojenost od mesta ili osobe u koje imamo poverenje i pored koje se osećamo sigurno i bezbedno.

Generalizovani anksiozni poremećaj

Generalizovani anksiozni poremećaj je najčešći anksiozni poremećaj koji se javlja u detinjstvu. Deca sa ovim poremećajem osećaju zabrinutost celo vreme. Ona mogu takođe osećati konstantan stres i napetost. Konstantna zabrinutost kod deteta dominira njegovim životom i pravi mu probleme i kod odrađivanja normalnih dnevnih aktivnosti.

Obsesivno- kompulsivni poremećaj

U Sjedinjenim američkim državama , 1 od 50 odraslih trenutno imaju obsesivno-kompulsivni poremećaj a duplo više ga je iskusilo u nekom dobu svoga života. Kod dece, obsesivno- kompulsivni poremećaj je karakterisan kao prinuda na primer kao što su stalno proveravanje i prebrojavanje.

Post traumatsko stresni poremećaj

Anksiozni poremećaj koji se razvija kao odgovor na epizode ekstremnog stresa kao što su na primer doživljena nesreća ili sudelovanje u situacijama koje su mogle dovesti do gubitka života.

Anksioznost uzrokovana odvojenošću

Većina dece doživljava odlazak u školu sa uzbuđenjem i uživanjem. Neka deca su prestrašena, i iznalaze najrazličitija rešenja kako bi izbegla odlazak u školu. Roditelja treba da budu uvereni da deca koja redovno govore da su bolesna i da ne mogu ići u školu, zapravo to čine sa ciljem da izbegnu anksiozna osećanja koja bi tamo mogla doživeti.

Naravno većina dece ponekad ne voli da ide u školu; to se obično dešava u godinama kada su deca suočena sa teškim školskim aktivnostima ili ispitima. Neka deca pate i imaju strah od napuštanja sigurnosti koje pružaju roditelji i kuća. Ovaj period u životu deteta nije samo uznemirujući i strašan za dete već je takođe frustrirajući i zabrinjavajući i za roditelje deteta.

Anksioznost uzrokovana odvojenošću može se predstavljati na više načina.

- konstantne misli i briga o sigurnosti za sebe i roditelje
- odbijanje odlaska u školu
- česti bolovi u stomaku i drugi fizički problemi
- preterana zabrinutost i strah ako dete treba da prespava van kuće
- preterana privrženost roditeljima
- paničnost i zlovolja u vreme provedeno odvojeno od roditelja
- problemi pri spavanju i noćne more

U 13 godini, ja sam prošao kroz period socijalne fobije. Postao sam iracionalno anksiozan, depresivan i strašljiv. Redovno sam tražio pomoć školske sestre, zvao

mamu da dođe po mene i krio se od druge dece. Takav način života za dete je zastrašujući, ono je neprestano uplašeno i oseća se konfuzno, u tom dobu dete mnogo mašta i kada iznenada shvati da život nije samo igra i zabava, i da je pun odgovornosti, izazova i briga sve to izaziva veliki šok kod njega. Deca otkrivaju smrtnost, osecaju promene koje donosi pubertet, sve to stvara ogroman pritisak na psihu deteta i može da izazove probleme ako dete nije pravilno vodjeno od strane roditelja ili staratelja.

Uvek je teško za dete da napusti kuću posle dužeg provedenog vremena u kući za vreme raspusta ili bolovanja. Faktori kao što su promena mesta boravka, razvod ili gubitak roditelja mogu prouzrokovati ogroman stres i uznemirenost, anksiozno ponašanje koje dovodi do anksioznosti uzrokovane odvojenošću.

Strategija zasnovana na izbegavanju koju deca koriste kada se obično prave da su bolesna... ona znaju kako je to uspešno oružje za manipulaciju kada su ona stvarno bolesna. Takav način ponašanja vremenom postane očigledan, nestaje tokom dana i ponovo se javlja sutradan ujutru. U nekim slučajevima, deca prosto mogu da odbiju da napuste kuću.

(Trebalo bi da ispitajte dete o njegovim specifičnim problemima i mukama koje ih muče. Pokušajte da razgovarate sa njim na neutralnom terenu kada je dete opušteno i smireno, to će pomoći detetu da se otvori prema vama.)

Dete sa anksioznošću uzrokovanom odvojenošću može da iskusi čitav niz problematičnih situacija, ovde su navedene neke najčešće od njih. Na primer:

- osećanje nelagodnosti kada je dete samo u sobi

- preterana privrženost prema roditeljima
- preterana zabrinutost da se nešto ne desi roditeljima ili samom detetu
- stalno praćenje mame i tate po kući
- teškoće pri odlasku na spavanje
- noćne more
- preterivanje i nerealan strah od životinja, čudovišta, provalnika
- strah od mraka
- poteškoće koje proizilaze kada je dete primorano da ide u školu

(Razgovarajte sa učiteljem vašeg deteta oko promena u ponašanju tokom boravka u školi)

Anksioznost uzrokovana odvojenošću može da dovede do različitih implikacija i problema. U vrlo dugom periodu, može dovesti do anksioznosti i paničnog poremećaja u odraslom dobu, ali u kratkom periodu može dovesti do socijalne izolovanosti, problema u obrazovanju i komunikaciji. Konflikt između roditelja i deteta oko odbijanja odlaska u školu može uzrokovati jaz u međusobnim odnosima. Od vrlo velike je važnosti da dete odmah primi odgovarajuću pažnju.

S'tim da se problem više tiče samog odlaska u školu a ne i boravka tamo, vrlo je važno da dete prođe kroz odgovarajuće vežbe kako bi prošlo kroz njegove iracionalne strahove. Radeći kroz devet postulata i prolazeći kroz vežbe relaksacije u ovom programu dete će prevazići svoje probleme.

Vrlo je važno da dete bude vođeno od strane roditelja ili stručnog lica. Elementi ovog programa su dizajnirani za starije osobe; postoje neki elementi koji mogu voditi do povećanja dečije anksioznosti.

Svako doživi anksioznost u nekom dobu svoga života; to je integralni deo našeg odbranbenog sistema. Deca na primer mogu da pokažu anksiozno ponašanje kada su odvojena od roditelja, to je sve normalno i ne prouzrokuje bigu, to je uobičajen deo procesa kroz koje dete prolazi kako bi bilo spremno za izazove koje svakodnevni život donosi.

Neka deca na primer mogu imati strah od mraka, pasa ili nepoznatih ljudi, sve ovo je uobičajeno i jedino opstaje i u kasnijem periodu života ako su ovi problemi ostali nerazrešeni ili ako se vraćaju na neki način. Nedavno sam naišao na jedan ovakav primer kada je majka pričala o sinovljevom strahu od pasa. Odlučio sam da toj familiji pokažem moga psa, bezopasnog i vrlo dražesnog terijera zvanog maki, dete je bilo zabrinuto i izgledalo je vrlo uplašeno na prvi pogled ali njegov otac je reagovao kao preplašeno dete, vrištao je i nekontrolisano mahao rukama unaokolo. Ostali članovi familije nisu bili uznemireni njegovim ponašanjem i bilo je vrlo jasno odakle je došao sinovljev strah od pasa.

Generalizovana anksioznost može da se manifestuje na različite načine, ovde su navedeni neki od njih:

- mnoge brige oko stvari pre nego što se one i dogode
- konstantna zabrinutost vezana za školu, drugove, ili sport
- ponavljajuće misli ili akcije (obsesija)
- strah i uznemirenje da se ne uradi nešto pogrešno
- nizak nivo samopouzdanja

Deca obično menjaju svoje raspoloženje kada su anksiozna; ovo vam dozvoljava da protumačite njihovo stanje. Ona su često napeta i uznemirena i bez dovoljno samopouzdanja da uzmu učešće u normalnim aktivnostima. Često, anksiozna deca

odaju utisak da su tiha, povučena, ovo često čini prepoznavanje problema prilično teško.

Budite upoznati sa navikama vaše dece i pokušajte da podržite njihove potrebe. Nikada ne podcenjujte dečiju zabrinutost nipoštaštavajući njihovu važnost, što se vama čini trivijalno za dete može biti vrlo neprijatno i uznemirujuće.

Vrlo je važno da se izborite da doprete do vašeg deteta, ako ono doživi vas kao nepristupačnog oko nekih naročitih problema, vrlo često ona će pokušati da umanje problem i povući se kako bi izbegla konfrontaciju i poteškoće.

U svakom slučaju vrlo je važno za vas da primite profesionalnu procenu o stanju zdravlja vašeg deteta. Ako se osećate zabrinuti oko bilo čega u vezi njegovog zdravlja.

Brinući se za ukupno detetovo stanje zdravlja, bilo fizičko ili psihičko, vrlo je važno da dobijete korektnu ocenu od strane kvalifikovanog lekara. Imajte na umu, da je davanje lekova detetu na zadnjem mestu, ako baš druge metode ne budu uspešne. Ja ne smatram da se lečenje psihickih bolesti treba vršiti uvek sa lekovima, većina ljudi kojima sam proteklih godina pomogao oporavila su se bez lekova.

Rešavajte problem direktno sa vašim detetom, pitajte ga direktna pitanja i pružite mu komfor i podršku koju ono treba kako bi se otvorilo prema vama i izložilo vam svoje brige i strahove, kao bi vam se pružila prilika da detetu pružite praktično, logično i pomirljivo rešenje.

Imajte u vidu sledeće:

- Opisivanje sadašnjih problema i simptoma
- Informacije oko dečijeg odrastanja i razvoja
- Informacije o školi i drugovima
- Informacije o odnosima u porodici
- Mišljenje deteta o ovim temama

Opsesivno-kompulsivni poremećaj kod dece i adolescenata

Opsesivno-kompulsivni poremećaj, obično počinje u adolescenciji ili detinjstvu i pogađa 1 od 200 dece i adolescenata. Opsesivno-kompulsivni poremećaj se karakteriše kao ponavljajuća obsesija i/ili kompulzija čiji je intezitet toliki da prouzrokuje teško podnošljivu nelagodnost.

Obsesije se pokazuju kao ponavljajuće i dugotrajne misli, impulsi, ili neželjene slike koje prouzrokuju anksioznost i uznemirenje. Ove kompulzije su često nerealne i irecionalne. One nisu samo obične prekomerne brige oko dnevno-životnih problema ili preokupacija kao kod generalizovanog anksioznog poremećaja. Kompulzija se definiše kao ponavljajuće ponašanje ili ritual kao što je pranje ruku, slaganje i držanje stvari u redu, ponavljanje nečega iznova i iznova, stalno prebrojavaje nečega, tiho ponavljanje reči, izbegavanje izvesnih situacija i objekata. Obseseje ili kompulzije prouzrokuju značajnu anksioznost i uznemirenje, i utiču na dečiju normalnu rutinu, akademsku sposobnost, socijalne aktivnosti, i odnose sa ljudima.

U male dece može se javiti strah da će se desiti neka povreda njima ili njihovim članovima porodice, na primer da će neko provaliti u kuću kroz nezaključana vrata ili prozor. Deca mogu kompulzivno proveravati sva vrata i prozore dok roditelji spavaju kako bi se osigurali i privremeno olakšali njihovu anksioznost. Deca mogu osećati strah da su roditelji u međuvremenu slučajno otključali prozor ili vrata, i obsesivni ciklus počinje nanovo i deca proveravaju prozore i vrata da li su zaključani. Ovo se može ponavljati mnogo puta.

Starija deca koja su više u skladu sa okolnim svetom i imaju veće razumevanje o opasnostima koje se mogu desiti u njihovom okruženju mogu imati strah da će se inficirati sa nekim virusom, sidom, ili kontanimiranom hranom. Življenje sa ovakvim osećanjima, kod dece može razviti rituale karakterisane ponašanjem ili aktivnostima koje se ponavljaju mnogo mnogo puta. Ponekad su obsesije i kompulzije povezane, deca misle da ako ne učine neku izvesnu stvar određen broj puta da će im se nešto loše desiti.

Deca često osećaju stid i uznemirenost oko njihovog opsesivno-kompulsivnog poremećaja, tako da je vrlo bitno za njihove roditelje da imaju u vidu stanje u kojem se njihova deca nalaze i da pokušaju da nastupe što osećajnije i da bez podcenjivanja pristupe rešavanju problema.

Moj program se odnosi na probleme koji se tiču opsesivno-kompulsivnog poremećaja i pružaju pravila 'devet postulata'. Ovo vam pomaže da pripremite plan, da dete počne pozitivnije da razmišlja kako bi prekinulo ponavljajuće opsesivno-kompulsivne rituale.

Opsesivno-kompulsivni poremećaj je smešten u mozgu kao serija stečenih navika u formi neuronskih putanja, na isti način mi možemo biti odučeni od procesa koji izazivaju anksioznost i panični poremećaj, mi možemo biti odučeni od kompulsivnog ponašanja. Sa decom to je malo više kompleksno i ona trebaju vašu podršku i vodstvo ka njihovom oporavku.

Post traumatsko stresni poremećaj

Sva deca i adolescenti dožive stresove koji mogu uticati na njih kako emocionalno tako i psihički. Većina dece je sposobna da se brzo oporavi od stresnih događaja. Neka deca koja su doživela katastrofe i nesreće mogu razviti dugoročne probleme zvane post traumatsko stresni poremećaj. Obično, događaji uključuju situacije gde je život ugrožen, ili dete takođe može biti svedok nemilih događaja kao što su fizičko ili seksualno nasilje, automobilska nesreća, ili dijagnoza teške bolesti. Rizik od razvoja post traumatsko stresnog poremećaja i bilo kojim godinama je povezan sa ozbiljnošću proživljene traume, da li se trauma ponavlja, koliko je dete povezano sa traumatskom epizodom, i njegov odnos sa žrtvom ili žrtvama.

Deca mogu inicijalno pokazivati buntovno ili konfuzno ponašanje nakon svih ovih događaja. Ona mogu takođe iskazivati emocionalni strah, bespomoćnost, ljutnju, tugu, ili negiranje. Neka deca su sposobna da potpuno blokiraju i umrtve osećanja koja su iskusila i doživela, ovo se naziva odvajanje, deca imaju sposobnost da se ponašaju kao da se njima ništa i nije dogodilo. Deca sa post traumatsko stresnim poremećajem često razvijaju strategiju kako bi izbegla situacije i mesta koja bih ih mogla podsećati na proživljenu traumu. Ona takođe pokušavaju da postanu manje

emocionalno otupela, depresivna, povučena, i primetno više odvojena od njihovih osećanja.

Deca sa post traumatsko stresnim poremećajem često pokazuju neke od sledećih simptoma:

- brige oko smrtnosti i umiranja
- gubljenje interesa za nešto što bi normalno trebalo da ih interesuje
- fizički simptomi
- neodgovarajuća reakcija na normalne situacije kao što je napad ljutnje
- nesanica
- izlivi ljutnje
- problemi koncentrisanja na određeni zadatak
- nezrelo ponašanje
- povećana osetljivost prema njihovom okruženju

Post traumatsko stresni poremećaj može trajati vrlo dugo ako se na vreme ne počne sa lečenjem. Savetuje se da se brzo potraži pomoć dok dete još nije razvilo simptome u tolikoj meri da ih je vrlo teško otkloniti. Podrška od roditelja, škole i drugih ljudi vezanih za dete je od vitalnog značaja u implementaciji programa koji će dozvoliti detetu da ostane u normalnim aktivnostima i potrebno je da dete ima podršku kad god je to potrebno. Post traumatsko stresni poremećaj može biti vrlo uspešno lečen koristeći 'devet postulata', ali, kao i sa drugim anksioznim poremećajima vrlo je važna podrška od strane roditelja. Proces koji dovode do negativnih misli uzrokovanim post traumatsko stresnim poremećajem mogu se otkloniti, samo lečenje iziskuje dosta vremena, strpljenja i istrajnosti.

14. CRTICE KOJE VALJA UZETI U OBZIR

Ove crtice služe kao naputci za poticanje razmišljanja o vašem stanju. Ako nakon što pročitate listu ne nađete nijednu crticu koja bi se ticala vas ili vašeg stanja, ne brinite, one se ne moraju odnositi na svakoga.

Ljudi koji se bave medicinom, uključujući farmaceute, psihijatre i psihologe, još uvijek uče, proučavaju i usvajaju neke probleme iznešene u ovoj knjizi. Ako smatrate da ste od svog liječnika dobili nezadovoljavajuć odgovor na pitanje koje ste mu postavili, nemojte se ustručavati zatražiti i drugo mišljenje. Npr. liječnik koji se bavi liječenjem na prirodan način je mnogo bolje informiran o prirodnom liječenju i fiziologiji i moći će vam dati velik broj savjeta s tog područja, a ako vi to želite, i odgovarajuću terapiju.

- Da li ste bili, ili ste sad pod stresom, bilo na poslu, bilo kod kuće? Jer to je vrlo čest uzrok paničnog poremećaja i depresije. Stoga ako ste pod stresom, odmah konzultirajte svog liječnika ili potražite pomoć obiteljskog savjetnika.

- Jeste li ikad bili suočeni s nekom životnom promjenom, npr. nekom nerećom ili možda bolnim gubitkom i sl.? Ako jeste, to bi moglo biti vrlo važno za vaše stanje i liječenje.

- Da li ste se nedavno odrekli pića ili pušenja? Ako jeste, ili to planirate učiniti, molim vas pročitajte poglavlje o toj temi.

- Jeste li nedavno bili na dijeti ili ste mijenjali svoje prehrambene navike? Ovo može imati dramatičan učinak i na vaše psihičko i na vaše fizičko zdravlje. Ako

eliminirate neku hranu iz svoje prehrane, tijelo može izgraditi nesnošljivost prema toj vrsti hrane. Ponovno uvođenje te vrste hrane u prehranu tada može rezultirati alergijskim reakcijama i osjetljivostima koje vode u anksioznost i depresiju. Pročitajte poglavlje o prehrani i konzultirajte liječnika ako mislite da bi to mogao biti vaš problem.

- Da li ste nedavno uzimali kakve lijekove, bilo na recept ili bez recepta? Ili možda neke droge kao što su marihuana, ecstasy ili kokain? Droge imaju vrlo dubok učinak na zdravlje. Čak i lijekovi na recept mogu biti krivo propisani i zloupotrebljavani. Ako je to vaš problem, budite iskreni s vašim doktorom, tražite pomoć, zato su doktori ovdje.

- Jeste li ikad prije ili možda sad, bili predmetom bilo kojeg oblika zlostavljanja? Ako se osjećate zlostavljano, obavezno potražite profesionalnu pomoć za rješavanje tog problema. Vaš doktor će vam dati imena i adrese ljudi koji vam mogu pomoći. Ne dozvolite da vam ovakva situacija izmakne kontroli.

- Da li osjećate mržnju, ljutnju, imate li tajne? Razdire li vam to um? Ove stvari mogu biti izuzetno destruktivne, i mogu uzrokovati fizičke i psihičke probleme koji mogu ostaviti posljedice za cijeli život. Jedan od učinkovitih načina kako se nositi s tim problemom je taj da to podijelite s drugom osobom. Pokušajte podijeliti vaše misli s vama bliskim prijateljem, savjetnikom ili psihologom.

- Bojite li se da vam je doktor dao pogrešnu dijagnozu? Uvijek možete zatražiti drugo mišljenje, ali imajte na umu da ako vam je vaš doktor dijagnosticirao

anksiozno – panični poremećaj, tada je vjerojatno u pravu s obzirom da ovaj poremećaj ima vrlo karakteristične simptome. Ipak, ako vam je doktor prepisao neku terapiju lijekovima, npr. diazepam, tada je najbolje potražiti i drugo mišljenje ili se raspitati kod svog farmaceuta o propisanoj terapiji.

- Vjerujete li u svoju dijagnozu? Ako vam je doktor rekao da bolujete od anksioznosti, morate mu vjerovati. Ako ne prihvaćate dijagnozu misleći da je doktor pogriješio, samo ćete nepotrebno odužiti svoje stanje. Vjerujte svom doktoru i koncentrirajte se na ovu metodu.

- Kada za vrijeme paničnog napada imate osjećaj da umirete, morate razumjeti da se i trebate tako osjećati. Tijelo se tada ponaša normalno, zato nemojte davati simptomima pozornost jer oni to uopće ne zaslužuju.

- Lijekovi za anksioznost su napravljeni tako da samo prikriju simptome, a ne da ih izliječe. Budite svjesni da svaki lijek može imati nuspojave, zatim simptome skidanja s lijeka, te ponovnu pojavu anksioznosti, obično jače nego na početku. Ako uspijete kontrolirati svoju anksioznost bez medikamenata, osigurat ćete si brži i trajniji oporavak.

- Ne podcjenjujte moć opuštanja. Disciplinirajte se dovoljno da izvodite moje vježbe opuštanja i vizualizacije barem dva puta dnevno.

- Ne dozvolite drugim ljudima da manipuliraju vama. Vi ste u ovom trenutku najvažnija osoba. Naučite reći ne!

- Nije dobro ne reći drugim ljudima o svom stanju. Oni vas možda neće razumjeti u potpunosti, ali ako im sakrivete svoje stanje samo ćete sebi osigurati dodatni

stres. Iznenadit ćete se kad vidite koliki broj ljudi će vam priznati svoju anksioznost nakon što vi njima priznate svoju, i to ljudi od kojih to nikad ne biste očekivali. Samo nemojte dvojiti oko svog stanja da ga dodatno ne oduljite.

- To što ste čuli za ljude koji su bolovali od anksioznosti godinama, ne znači da ćete i vi to prolaziti tako dugo. Jer neki ljudi dobiju pogrešnu terapiju ili savjete, nailaze na nerazumijevanje, te se stoga bore sami godinama. Vaš napredak je u vašim rukama.

- Bit će vam bolje. Nećete umrijeti, izgubiti kontrolu ili poluditi.

- Iracionalni strahovi koje prije niste imali su normalna pojava kod anksioznosti. Ako se bojite nekog događaja koji je za vas neizbježan, tada bih vam preporučio hipnoterapiju – to je odličan način da nađete kompromis sa svojim strahovima. Mnogi ljudi su osjetili veliko olakšanje nakon hipnoze. Ja sam za vrijeme svoje bolesti razvio strah od odlaska zubaru; nakon samo jedne seanse hipnozom ponovo sam sa mogao nositi sa situacijom posjete zubaru.

15. UPUTE ZA PARTNERE!

Uvod

Elizabeth Linden, Charlesova žena

Kažu ljubav sve pobjeđuje. Tko god je napisao taj sentiment nikad nije volio osobu sa kroničnim poremećajem anksioznosti. Često sam sjedila na svojoj strani kreveta, glava u rukama, prepuna suza, skrivajući bol, moje strahove i moj očaj. Moja ljubav prema Charliju nikad nije dolazila u pitanje. Znala sam da ga volim, ali ipak sam često sumnjala u svoju izdržljivost. Da ste me pitali prije 3 godine, gdje ću biti za tri godine, nikad nebi pomislila da ću imati malog dječaka i biti sretno udana za Charlija!

Kao i većina ljudi, i ja vjerujem da rješenje Charlijeve anksioznosti leži u lijekovima ili psihološkoj terapiji ili u oboje.

Svake noći budila bi se iz dubokog sna. Bila sam konstantno premorena. Charlie bi imao noćne more i uspravno bi sjedio na krevetu vrišteći na sav glas. Imao je panične napadaje. Trudila sam se držati ga i tješiti, ali odgurivao bi me i tražio da zovem hitnu pomoć. Ni sama ne znam koliko sam puta pomislila da ima srčani udar. „Ovaj put je drugačije“, rekao bi uvijek, „Ovo nije panični napad“. Naravno, znala sam da je panični napad, znala sam sve znakove. Prolazio je prstima kroz kosu i držao se za prsa. Kad bi smirio disanje, otisao bi u kupaonu i umio se hladnom vodom. Protrljala bi mu leđa i tješila ga dok je on zurio u ogledalo, ne prepoznajući osobu u odrazu. Bio je uvjeren da umire. Osjećala sam se tako bespomoćno. Zeljela sam mu pomoći, ali nisam uspjela.

Radila sam puno radno vrijeme. Bila sam Studio manager odgovorna za 50 ljudi. U to vrijeme sam se osjećala posebno bespomoćna. Uvijek je izgledao

prestrašen, a to me činilo tužnom i frustriranom. Moja podrška pri pomoći Charliju je bila da ga odvedem kod doktora, u ambulantu ili neki drugi medicinski centar, osjećala sam se kao njegovateljica, a to sam u stvari i bila. U isto vrijeme sam se osjećalo iskorišteno i nevoljeno, Charlijevo stanje mi je bilo važnije od svega u njegovom životu, ali i u mom životu, iz njegovog kuta gledanja.

Ljudi u anksioznosti postaju vrlo sebični, rijetko misle na druge kao nekad. INTERNALISING THEIR THOUGHTS je česta pojava u anksioznosti, ali izvana izgleda kao sebičnost. Anksiozni manipuliraju okolinom prilagođavajući ju sebi, bez imalo brige za ljude koje će to pogoditi. Znam da je njegova bol bila nemjerljiva, ali i mene je boljelo. Moj život je bio na „čekanju“. Očajno sam željela obitelj, bila sam sve starija i moj biološki sat je otkucavao. Krivila sam Charlijevu bolest, ona me sprečavala da nastavim sa svojim životom.

Nemogu nabrojati koliko smo puta krenuli autom, samo da bi se vratili i prije nego smo dosli do ceste ili koliko sam puta vodila Charlija usred noci u ambulantu. Tokom dana sam radila, primajući 10-12 Charlijevih poziva u kojima je zvučao uplašeno i očajno. Moj život je bio istrošen njegovim stanjem.

U to vrijeme nismo bili vjenčani i makar sam ga jako voljela i bila upoznata sa svime što proživljava, često sam se zapitala zašto trošim, što bi trebale biti najbolje godine moga života, kada stanje koje ga troši uopće nije moje.

Bila sam nemoćna učiniti išta da bi pomogla Charliju. Sjedio bi za računalom tražeći odgovore, te mi ponekad pokazujući šta je otkrio. Tražio je da skupljam medicinske knjige, knjige o samopomoći, medicinske i alternativne terapije, što i jesam nadajući se da bi nešto moglo pomoći.

Sjećam se dana kad mi je Charlie rekao da misli da je našao rješenje svojih problema. Nemam pojma ni gdje ni kako je pronašao svoj „Sveti Gral“, kako ga on zove. On kaže da je to bio trenutak inspiracije, temeljen na znanju kojeg je skupio tokom istraživanja, te onome što je vidio na grupnim terapijama na koje je ponekad išao.

Promjenu na Charliju sam primjetila gotovo odmah. Mislim da je on stvarno vjerovao da je našao odgovor i to ga je ispunilo obnovljenom sigurnosti. Odlučio je prestati sa lijekovima, to me jako zabrinulo, ali čim je krenuo sa smanjivanjem lijekova, bilo mu je bolje i to vrlo brzo. Tu i tamo je imao loš dan, gdje mu se činilo da mu se stanje pogoršalo, ali je ostajao optimističan. Odlučio je kupiti fotoaparat i počeo je slikati sve što je mogao naći oko kuće. Slikao je sve češće i bila sam iznenađena koliko je bio zanesen i fokusiran na taj hobi, ustvari nisam ga mogla odvojiti od toga. Islo mi je to na živce, ali sam ga podržavala, izgledao je puno bolje i njegova anksioznost je zauzimala drugo mjesto. Još uvijek je imao napadje panike i ponekad trenutke očaja, ali s vremenom su postajali sve rjeđi.

Tri mjeseca od odluke da pokuša sa svojim načinom terapije bio je bez likeova i slikajući sve što je mogao. Ponovo je počeo primjećivati ljepotu i tražio me daga vozimna lijepa mjesta gdje bi mogao fotografirati. U početku mu je bilo vrlo teško, bilo je to očito, ali izgledao je odlučan da ponovo „živi“.

Svakim danom mu je bivalo sve bolje i bolje. Svi su primjetili promjenu i niko nije bioviše šokiran od njegovog doktora i psihoterapeuta. Kada sam razgovarala snjima, bili su totalno začuđeni da je Charlie bio sve bolje i željeli su saznati koja je tajna. Sve što sam mogla reći bilo je „Bez lijekova i fotoaparat“. Charlie se upisao na tečaj za fotografe u lokalnom koleđu i isprva mu je bilo vrlo teško.

Charlie se tokom slijedećih devet mjeseci totalno promijenio i počeo je primati narudžbe da fotografira za plaću. Časopis je vidio neke njegove fotografije i počeo je slikati za njih, a uskoro i pisati članke.

Za manje od godine dana, Charlie je počeo ponovo raditi, ponekad se brinuo što mora ići daleko od kuće na posao, ali kako je vrijeme prolazilo imao je sve više samopouzdanja. Uskoro je sam putovao autom. Kupio je mobilni telefon, što mu je puno pomoglo, te je počeo sam voziti na posao!

Charlie danas fotografira i pomaže ljudima da nađu svoj „Sveti Gral“. Jako sam ponosna na njega što je našao odgovor i na hrabrost i uvjerenje da taj odgovor prosljedi do kraja. A najviše od svega sam ponosna na to što želi pomoći drugim ljudima, iako su svi bježali od njega i prepisivali mu lijekove.

Puno sreće želim ljudima u sličnoj situaciji kao mojoj, da pronađu ono što smo mi našli. Ne odustajte, prebrodit ćete vi to kao jače i bolje osobe, a i patnik sa vama.

Sve Najbolje

Elizabeth Linden

Podrumski koraci

Mi kročimo kroz život zaboravljajući što nas čeka. Većina ljudi prelazi životne prepreke ne razmišljajući o opasnostima koje nas čekaju iza svakog kuta.

Ljudi koji pate od panike i anksioznosti, otvorili su „podrumka vrata“, ulaz u podrum STRAHA.

Jednom otvorena vrata, mogu se ponovo zatvoriti prije nego pacijent počne padati u podrum, ali to zahtjeva uvid i znanje da bi se problem mogao identificirati i brzo naći rješenje istog.

Jednom kada počne pad, stanje se pogoršava sve dok se pacijent velikom brzinom ne srusi prema dolje, totalno van kontrole, udarajući u svaku hladnu stepenicu uz uznemirujuće i užasne simptome. Potrebno je vrlo kratko vrijeme da pacijent dodje do dna podruma, izoliran, uplašen i pun modrica. Stepence se visoko uzdižu prema vratima koja su toliko daleko da ih pacijent više nemože vidjeti. Većina ljudi neznajući što im se dogodilo sjedit će u podrumu, sami i

uplašeni, možda će i potražiti pomoć, ali sve što će im doktori dat su lijekovi koji će blokirati tamu, trenutno maskirati situaciju, ali kada se djelovanje istroši, podrum je i dalje u tami.

Uz potrebno znanje i podršku moguće se ponovo popesti tim stepenicama. Stepenice su strme, hladne i dugačke, ali neki ljudi se uspiju popesti bez tuđe pomoći, oni koji to ne uspiju trebaju pomoć. Ovaj odlomak je posvećen tim ljudima.

VAŠA ULOGA!

Evo par stvari na koje treba obratiti pažnju:

1. Budite maksimalno predvidljivi. Ako dogovorite susret, **OBAVEZNO DOĐITE!** Ako odlučite reagirati na određenu naviku, držite se toga, mijenjajući planove usporavate oporavak
2. Nemojte pretpostavljati da znate što oboljelom treba, uvijek ih je bolje pitati. Zajedno odlučite kako se postaviti prema svakom problemu
3. Neka oboljeli odredi brzinu oporavka. Oporavak može biti brži ili sporiji, ali nemojte forsirati
4. Uvijek pokušajte naći nešto pozitivno u svakom pokušaju napredovanja. Čak i ako pokušaj propadne ili uspije samo polovično, pokušajte na to gledati kao na uspjeh. Pokušajte slaviti ono što je učinjeno, a ne gledati na ono što nije
5. Nemojte omogućiti oboljelom da olako izbjegava svoje strahove, ali **NIKAKO** ih ne forsirajte da rade ono što misle da nemogu napraviti. Pokušajte tada naći neki kompromis i pokušajte ponovo slijedeći put.

Postepeno možete prestati sudjelovati sa prisilom i izbjegavanjem navika.
Nemojte postati suučesnik u njihovim djelovanjima

6. Ne dozvolite da vam život oboljelog postane opterećenje, niti da utječe na vaš život. Naučite reći NE, ukoliko je zahtjev nepravedan, nepristojan ili kontraproduktivan
7. Izbjegnite biti emotivni prilikom napadaja panike. Suosjećajte sa oboljelim, jer su napadaji UŽASNI! Prihvatite, ali se ne usredotočujte na simptome.
8. Pokušavajte davati pozitivne izjave poput: „Ponosan sam na tebe, diši polako, to su samo osjećaji“. Ne govorite: „Nemoj paničariti, Ne budi smiješan i sl.“
9. Naučite maksimalno o anksioznosti. Biti partner, obitelj ili njegovatelj oboljelim od anksioznosti, zna biti vrlo umarajuće, frustrirajuće i obeshrabrujuće. Niko nemože,osim ukoliko je i sam patio od anksioznosti, ikad shvatiti razmjere patnje, frustracije, bola i neugodnosti koje osjeća oboljeli. Inteligentni, sposobni i čvrsti ljudi u trenu bez upozorenja su pogođeni poremećajem, postajući uplašeni, slabi i ovisni o ljudima koji ih okružuju. Nemojte prepostavljati da je osoba sa tim poremećajem slaba ili „smiješna“, ljudi koji to govore nikad nemogu shvatiti koliku štetu čine oboljelom tim ponašanjem. Oboljeli postaje frustriran i povrijeđen jer želi biti bolje, ali ništa šta oni sami ili doktori naprave ne pomaže. Zapeli su između čekića i nakovnja. Svijet je veliko i strašno mjesto kada patite od anksioznosti. Svaki novi korak stvara mogućnost nove šanse za napadajem i fobijama dok oboljeli ne prihvati da je najbolji način izbjegavati sve što bi moglo izazvati napadaj i tako počinju limitirati svoje živote. Agorafobija (strah od izlaska iz kuće, samoće) se razvija vrlo brzo, ponekad preko noći, tako da oboljeli prestaje sudjelovati u normalnim aktivnostima. Mnogi misle da je Agorafobija strah od otvoreno prostora, mada je dio upravu, neki oboljeli imaju taj strah gotovo posvuda. Vaš partner ili pripadnik obitelji

prolazi kroz najgore moguće traume koje biste mogli zamisliti, ne podcijenjujte snagu misli. Svaki put za vrijeme napadaja ili visoke tjeskobe, oboljeli proživljavaju jake i učestale psihičke i fizičke podražaje i simptome koji kada popuste ostavljaju oboljelog u stanju kao da je pretrčao maraton bježeći od najgorih i najstrašnijih užasakoji se mogu zamisliti. Znači vrlo su intenzivni!

Konstatno proživljavanje anksioznih simptoma i misli, uzrokuju da oboljeli postaje osiromašen u svakom mogućem pogledu. Psihološke posljedice mogu biti duboko ukorijenjene i oboljelom se čini da kreće prema neodgodivom ludilu. Iskrivljeno razmišljanje o agresiji, seksualnoj perversiji i samoozljeđivanje, može oboljelog dovesti do zaključka da nikad neće ozdraviti.

Psihološko osiromašivanje može utjecati na svaki unutarnji organ, sustav i kemijski proces u tijelu. Dolazi do hormonalnog poremećaja, probavni i dišni sustav umaraju se proizvodeći mnoštvo vrlo ekstremnih simptoma. Ne zaboravte da svaki milimetar tijela, svaki organ, krvna žila, očna kožica, uši i nos su okruženi ultra osjetljivim nervnim osjetilima, koji su usljed napadaja još više pojačani anksioznik kemikalijama i krivim moždanim porukama. Kada postaju aktivni gotovo ih je nemoguće okrenuti.

ONI NEĆE POVRIJEDITI OBOLJELOG!

Stvarno neće, ali oboljeli to ne zna i koliko god ih uvjeravali, oni vam jednostavno neće vjerovati. Logika im govori da sve što govorite je istina, ali njihovi simptomi govore im da to nije tako.

Iskustvo nam je pokazalo da same riječi nisu dovoljne za promjenu ponašanja. Dokazi za to su nam čisto eksperimentalne naravi. Jednom kada razbijete ciklus i misli okrenete ka produktivnijim procesima, kao napr hobi,

tijelu je dana šansa da se oporavi, oboljeli može osjećati oporavak koji će ih pokrenuti prema tome da se bolje osjećaju.

Uredu, sad vam kad sve ima neki smisao, imate ideju kako je oboljelom, znate da vam njihovo viđenje stvari govori da si oni nemogu pomoći i znate da im govoreći „Saberu se i sve će biti uredu“ je kontraproduktivno, pa šta onda možete napraviti?

PODRŠKA!

Pomažući oboljelom tako da mu glumite štaku može biti kontraproduktivno. Jednog dana te štake neće biti i oni će pasti na glavu. Uz sve probleme kojima se suočavaju, glumiti štaku oboljelom je i loše za oboljelog jer im daje mogućnost da na vas natovare neke svoje odgovornosti, ustvari takva podrška im dokazuje da nemogu sami. Ako sami oboljeli čita ove retke, i pita se kako bi se najbolje mogao riješiti ove knjige, pa da onemogući njegovatelja u promjeni svojega stanja, neka dobro razmisli šta želi postići. To je isto kao i skrivanje boce rakije ispod sudopera, dok sudjelujete na liječenju od alkoholizma, u najmanju ruku kontraproduktivno.

Pa njegovatelji, partneri i rodbino, gdje smo stali? Šta je najbolje napraviti? Kad vam neka osoba počne vikati POMOZI MI, MOLIM TE POMOZI MI, naravno da ćete to i uraditi, ali to napravite, staloženo i logički. Pročitajte ovu knjigu i naučite tehnike kontroliranja panike i naučite dati prostora oboljelom, na gušite ga zagrljajima, osim ukoliko oni to sami ne žele. Dopustite im da sami odluče što žele, a vi napravite ono što vi ZNATE da im treba. Naprimjer dajte im hladni flanel za lice, to će proizvesti ronilački

refleks i povratiti normalno disanje. Možda im dajte vrecicu da disu u nju i smireno ih uvjerite da im se ništa neće desiti, da i sami znaju šta im se događa i da će uskoro završiti. Naravno primjenite podršku ovisno o situaciji koristeći informacije koje ste pročitali u ovoj knjizi.

Mogao bih napisati stranice i stranice informacija o tome što napraviti i što ne napraviti u određenim situacijama, ali garantiram vam da se nikad ne ponavljaju iste situacije. Ponekad je ljudima teško biti suosjećajan i davati podršku, ali ma koliko to teško bilo, nije nemoguće. Morali bi biti vrlo hladna i bezosjećajna osoba, da biste mogli gledati nekoga da pati i da mu još pogoršate stanje.

Najvažnija stvar koju možete napraviti za oboljelog je da ih ohrabrite da traže više. Popunite njihove živote sa aktivnošću, zauzmite im misli koliko god je to moguće. NE FORSIRAJTE IH da naprave nešto, nego ih nježno ohrabrujte. U potpunosti se upoznajte sa DEVET STUPOVA, oni će vam pomoći da pomognete oboljelom. Važno je da budu dobro upraksirani raditi ono što DEVET STUPOVA traže od njih, što je moguće točnije. Ono što im pomaže, zapišite i nastavite raditi na tome. Kad oboljeli osjeća tjeskobu, provedite ih kroz svaki glagol i naglasite koliko su oni važni. Recite im koliko napreduju i koliko su uočljive promjene na njima. Video vježba je vrlo važan alat. Ona omogućuje tijelu odmor kroz vježbu, ali i unaprijeđuje dobro držanje, disanje, a pomaže i u obnavljanju mišića i izdržljivosti. Pokušajte ohrabriti oboljelog na redovite vježbe, ako želite, možete se i vi pridružiti, jer to pomaže tijelu, a to nikad nije loše. Radeći vježbe sa oboljelim ne samo da ih ohrabruje na vježbu, nego ih uvjerava da im želite pomoći. Nekome sa anksioznosti to vrijedi milion dolara. Mene je takva

ponuda ugodno iznenadila, znajući da neko ipak želi biti pored mene uprkos svemu.

Opuštajući/samohipnotski CD sadrži i neke korisne poruke, te intrevjue koji bi vam mogli biti zanimljivi. Opuštanje može, sa vremenom, omogućiti dramatična opuštanja, probajte i sami da osjetite kroz šta sve prolazi oboljeli. I ovu vježbu možete provodit zajedno sa oboljelim da bi ih ohrabрили i dali im podršku. Glavni cilj u davanju podrške oboljelom nije davanje ramena za plakanje i štuke na koju bi se naslonio, nego da im pokažete da nisu sami. Anksiozni simptomi su vrlo usamljujući, oboljeli se osjeća izolirano, uplašen i tužan, pokušajte im pokazati da je svijet još uvijek na istom mjestu, da imaju još uvijek puno za ponuditi i napraviti i da sa podrškom i prateći savjete ove knjige, mogu se vratiti u taj svijet kao puno bolje i jače osobe nego prije.

Većina ljudi kojima sam pomogao proteklih godina, redovno me obavještavaju o svojem napretku. Jedna stvar koju svi govore, je da nakon pretrpljene anksioznosti osjećaju da su puno jači i sposobniji nego ikad prije. Govore mi nešto što sam i sam osjetio, a čini se da nam je to zajednička osobina, taj nevjerojatan osjećaj da je sve puno bistrije, kao da smo nekako dobili mogućnost da naučimo o sebi više nego ostali. Ljudi mi često govore da osjećaju kako mogu bolje prosuditi nečiji karakter, lakše „čitati“ ljude i analizirati situacije, te da im se svijet čini većim, bidtrijim i puno zanimljivijim nego ikad prije. Možda su živci tokom živciranja postali jače osjetljivi na neke stvari na način koji niti jedan koji nije obolio od anksioznosti nemože osjetiti ili je možda um pročišćen od smeća i paučine života. Ma šta biloda bilo osjećaj je dobar, a možda smo i samo zahvalni što smo ponovo zdravi.

Svi oboljeli od anksioznosti koje ja znam u ovih desetak godina idu ka ozdravljenju, mnogi ponovo rade i brinu se za svoju djecu. Mnogi su

započeli novi život, obnovili svoje veze, imaju djecu, odselili u inozemstvo ili se jednostavno vratili u normalu. Kakav god bio izbor oboljelog, on može ponovo izabrati i sretno i potpuno živjeti.

NEKOLIKO UPUTA

- pokušajte biti suosjećajni i davati podršku bez da gušite ili umanjujete problem oboljelog
- ako oboljeli ima napad jer ste ga negdje povelili, ne osjećajte se krivim, nego probajte ponovo slijedeći put
- nemorate uvijek pomoći oboljelom, nekad možete i reći NE kako biste sačuvli svoje mentalno zdravlje
- nikad ne govorite oboljelom da je njihovo stanje nešto što su zamislili u glavi, to se možda vama čini logično, ali oboljelom to govori da im nešto nije uredu sa mozgom i da će poludjeti
- kada oboljeli ima napadaj, podsjetite ih da su se već i prije tako osjećali i da nisu pogriješili. Uvjerite ih da ne umiru i da nemaju srčani napadaj
- zahtjeve oboljelog shvaćajte doslovno. Ako ne žele ostati sami, ne ostavljajte ih same, ako žele da ih držite za ruke, napravite to. Ignorirajući njihove specifične zahtjeve, ustvari napuštate njihove želje. To ih može dovesti do panike
- ako oboljeli želi pomaknuti svoje granice, dok ste negdje vani, dozvolite im, ali se dogovorite gdje ćete se naći, i BUDITE TAMO
- oboljelom dajte podršku ako zaželi isprobati neke nove aktivnosti, kao napr voziti negdje. Možete ih pratiti u drugom autu ili im dati da vas zovu na mobilni telefon

- zatražite dodatne informacije od oboljelog kad osjeća tjeskobu. S time mislim da vam kažu što im je potrebno tog trena da bi se osjećali bolje, bilo da li žele otići negdje gdje se osjećaju sigurnije, nešto popiti ili da im samo držite ruku. Mogu reagirati iracionalno ili reći nešto što će vas povrijediti, ali budite strpljivi i shvatite da prilikom napadaja, logične reakcije na njihovu situaciju ili prema vama su skoro nemoguće. Anksioznost može pobuditi žestoke reakcije i misli. Nemojte se uvrijediti ili reagirati agresivno, jednostavno se povucite i čekajte da oboljeli vama priđe, ali ih ne napuštajte
- shvatite da je osjećaj prijetnje vrlo relativan. Ono što mnogi shvaćaju normalnim, oboljelog može jako uplašiti. Ponekad promjene temperature, mrak, glasna buka ili radoznali pogled mogu biti dovoljni za panični napadaj
- budite svjesni da će oboljeli imati veliku utjehu znajući da kako se god osjećao ili kako god reagirao, da ste vi pored njega i da mu dajete podršku bez kritiziranja ili ljutnje
- većina ljudi se srami i ljuti ih što postaju ovisni o nekome. Da bi ste spriječili takav osjećaj, potražite nešto u svojem životu za što vam treba pomoć. Time ćete postići dvije stvari, izjednačit ćete osjećaj ovisnosti i poništiti dio osjećaja srama i krivice koju oboljeli osjeća
- pokušajte pomoći oboljelom skrećući mu pozornost, što im može pomoći da ne preanaliziraju svoje misli, da se ne koncentriraju na to kako se osjećaju. Odvrćanje pozornosti je ključ svega, ali to mora biti ugodno za oboljelog
- kada razmišljate o izlasku ili nekom događaju, imajte na umu kako bi se oboljeli mogao osjećati u toj situaciji. Ako to zahtjeva, izvidite situaciju prije svega da biste mogli znati, da li je to pogodno za oboljelog
- pomozite im da vježbaju DEVET STUPOVA

PROGRAM

Ovaj program sadrži sva sredstva koja su potrebna da bi oboljeli ozdravio. Pruža vam ključ oporavka. Jedino što nedostaje u svemu je nešto što nemože biti ograničen ili uhvaćeno, a to je volja osobe za očuvanjem i uspjehom. Sam bog zna da kad bi to uspio, bio bih bogat čovjek.

U nekim slučajevima ja sam u prednosti, jer sam u mogućnosti uzeti nekoga za ruku i povući ga iz anksioznosti na ulicu i biti s tom osobom dok ne povрати svoju staloženost i krene dalje. Volio bi kad bi bio u mogućnosti to napraviti svakoj osobi koja je kopirala ovaj program, ali nemogu. Mnogi su ljudi otišli sa ovim programom povelj sami sebe kroz rehabilitaciju, neki ljudi nisu imali obitelj koja bi im pomogla... uskoro ćete naučiti da ste sami u svojim strahovima i da jedina osoba koja vam može pomoći da ih prevladate ste vi sami.

Nemorate biti svetac. Jednostavno morate biti gdje vas oboljeli treba i dati mu podršku i inspiraciju, ohrabrujući ih da to iskoriste maksimalno koliko mogu, da čitaju i shvate ovu knjigu, da napreduju u svom oporavku kako bi ponovo bili „SVOJI“

Pozdravi i najljepše želje

Charlie

16. ZAKLJUČAK

Nadam se da vam je ova knjiga pomogla i razuvjerila kako sam i htio. Strah koji sam osjetio me nagnao da napišem ovu knjigu. Želim da i drugi ljudi povrate snagu pomoću mojih iskustava i informacija koje sam otkrio uspoređujući svoje stanje sa drugima i nadam se pomoći vam da se ne osjećate usamljeno. Nesmijete sumnjati u svoju sposobnost za oporavkom, tanka je crta između oboljelog i zdravog, vaš povratak ka ozdravljenju je tek počeo.

Bilo mi je potrebno osam godina od dijagnoze mojih problema, pa do mog povratka ka ozdravljenju i totalnog oporavka. Još uvijek ne živim normalnim životom, većinom zbog ostataka simptoma „skidanja“ sa BENZODIAZAPINA. Zaostaci anksioznosti, ovisnost i „skidanje“ sa lijekova, različiti su među oboljelima zbog razlike u doziranju i ovisnosti. Ponekad ljudi koji su patili od anksioznosti mogu se vrlo brzo oporaviti čim postanu uvjereni u mogućnost oporavka.

Ja više nemam panične napadaje, anksioznost ili agorafobiju. Puno sam jači i sposobniji suočiti se sa stresnim životom nego ikad prije.

Nikad nisam pomislio da bi ponovo mogao raditi uobičajene stvari koje bi radio čovjek mojih godina. Danas ponovo zarađujem za život, oženjen sam i imam predivnog malog sina.

Anksioznost je jako strašno stanje; čini vam se da ste sami i očajni. Podražaji koje osjećamo čine nas , ne samo depresivne, nego depresivne i usamljene. Mi smo robovi svojih misli, kad bi naučili podesiti misaoni proces, kad bi postali pozitivniji u prezentaciji nas samih prema drugima, s vremenom bi to postalo uobičajeno, ustvari mogli bi zadržati misli da bi ozdravili.

Emocije su po mojoj teoriji alarmni signali razuma. Kad um ili tijelo postanu ugroženi, naša podsvjest reagira emocijama. Ljuttnja, tuga, mržnja, ljubav, samilost sve su to emocije koje uočavamo da bi mogli pravilno reagirati u određenim situacijama. Kada doživimo previše emocija, naša tijela doživljavaju stres, tjelesne funkcije postaju poremećene i onda to utječe na naše razmišljanje. Upravo u tim trenucima anksioznost, panika i depresija dobivaju mogućnost da se razviju. Vrlo često je dovoljno imati samo pozitivan pogled na svijet da bi se prebrodila kriza. Pri tome ne mislim samo lažno nasmiješen hodati po svijetu i govoriti da mi nije ništa. Preispitajte svoj život, posao, stil života, gdje živite i sve ostale stvari koji bi mogle utjecati na vas i na vaše zdravlje. Zadovoljite se samo sa najboljim, imate samo jedan život, pa ako vam se nešto čini krivim, obično je tako. Važno je zapamtiti da tijekom stresa, anksioznosti ili bolesti, manje je vjerojatno da će te doživjeti svijet onakvim kakav je. Donositi odluke o promjenama u životu dok ste u takvom stanju je nepreporučljivo. Ako ipak osjećate da vam je potrebna promjena, pozovite prijatelja, voljenu osobu ili savjetnika da vam pomogne i vodi vas do vaše odluke.

Obratite pažnju na vaše hobije i aktivnosti koje vas interesiraju, bit ćete iznenađeni kako vam upoznavanje sa novim stvarima mogu dati novi pogled na život. Kad sam otkrio fotografiju, ponovo sam se osjećao živim, makar i kroz objektiv. Počeo sam gledati na stvari iz drugog kuta i svijet je opet izgledao predivno. Puno važnije je bilo to što mi je bilo drago da je predivan jer prije za to nisam mario. Još se nisam osjećao najbolje, ali sam se tjerao odlaziti u prirodu i koledž fotografirati. Tjerajući se sve više i više, novi neurološki putevi u mom mozgu su bili stvarani, pozitivni koji će poništiti stare negativne i anksiozne. Fotografija mi je uskoro postala strast i od tada nisam ni pogledao unazad, toliko mi ona znači!

Kad osjetite da je život protiv vas i da nikada nećete ozdraviti, zapamtite ovo: Anksiozni simptomi su samo podražaji i osjećaji, niko nikad od toga nije umro. Panika je normalna, samo je vrlo neugodna. Netrebate puno sna koliko vam se čini da trebate. Srce vam neće stati ukoliko dišete brzo ili sporo ili vam preskoči koji otkucaj. Ublažavajući osjećaji ili nedostatak zraka vas neće ugušiti.

PONOVO ĆE TE BITI BOLJE!

Sve najbolje u vašem putovanju ka ozdravljenju.

Živite po uputama DEVET SUPOVA

Charles Linden