

TREI

Atacurile de panică

UN PROGRAM PENTRU A EVITA CAPCANELE PANICII

DAVID CARBONELL

Traducere din engleză de Mihaela Olinescu

*Pentru mama,
pentru Ellen și Adam*

Cuprins

Introducere	9
Partea întâi. Demascarea capcanei	17
1. Tu și atacurile de panică	19
2. Experiența atacurilor de panică	33
3. Adevărata natură a atacurilor de panică	47
4. Cum te păcălește panica	59
5. Ce anume face ca panica să-ți domine viața	72
6. Atacul de panică sub lupă	91
7. Ciclul panicii	100
Partea a doua. Bazele recuperării	131
8. Păstrarea secretelor și autodezvăluirea	133
9. De unde vin emoțiile?	151
10. Regula Opuselor	159
11. Respirația din stomac	163
12. Autohipnoza	172
13. Controlul	177
14. Expunerea progresivă	184
Partea a treia. Expunerea	189
15. Cum să gestionezi un atac de panică	191
16. Jurnalul stărilor de panică	206
17. Anticiparea	212
18. Crearea programului tău de expunere	224

Partea a patra. Însemnări despre fobiile frecvente	239
19. Frica de zbor	241
20. Vorbitul în public	265
21. Șofatul	283
22. Claustrofobia	297
23. Fobia socială	305
Postfață	313
Resurse	315

Introducere

Acesta este un „manual“ pentru persoanele cu atacuri de panică și fobii. Există o veste bună și una proastă despre atacurile de panică și fobiile care le însoțesc de obicei.

Să începem cu vestea proastă. Vestea proastă este că panica e o capcană diabolică, perfidă, care te poate face prizonier în propria viață, casă și minte. Te poate intimida, astfel încât să renunți la activitățile și situațiile care obișnuiau să facă parte din viața ta, cum ar fi șofatul, călătoriile cu avionul, vorbitul în public, cumpărăturile în magazine mari, socializarea, să pleci liniștit din casă, și multe alte activități de fiecare zi. Și afectează milioane de persoane din toată lumea.

Chiar dacă afectează milioane de oameni, le lasă impresia că sunt „singurii“ care au această problemă ciudată. Nimic n-ar putea fi mai departe de adevăr. Dar când oamenii cred că panica este o problemă personală unică pe care și-au creat-o, nu o tulburare care afectează milioane de persoane de pretutindeni, au tendința să se simtă rușinați și jenați, și să se retragă într-o cochilie de rușine și secrete.

Vestea bună e că este numai o capcană. Una foarte eficientă, e adevărat, și e nevoie de mult efort pentru a o depăși. Dar este doar o capcană. Oamenii pot scăpa din ea și chiar o fac, iar eu îți voi arăta cum.

De ce spun că e o capcană? Nu doar pentru că te păcălește să crezi că ești în pericol imediat, aproape de o catastrofă personală, ca moartea, nebunia sau o umilință îngrozitoare. Nu numai pentru că te face să renunți la atâtea activități obișnuite de care te bucurai și pe care le luai de bune. Acestea sunt trucuri groaznice care pot răpi bucuria și sensul vieții. Însă oricât de rele ar fi, nu sunt cea mai rea parte a panicii. Cea mai rea parte a capcanei panicii este că te convinge să acționezi și să gândești exact în felurile care

în răutătesc problema în loc să o rezolve. Te păcălește să-ți folosești toate punctele tari și inteligența în moduri care duc la o problemă cronică și mai dificilă, mai degrabă decât la redresarea pe care o cauți. Folosește dorința ta de a te simți „în siguranță” ca să te păcălească să rămâi blocat.

Îți voi arăta ce să faci. Această carte va dezvălui capcana și te va ghida, pas cu pas, prin procesul de recuperare.

Când oamenii suferă prima oară un atac de panică, nu știu exact cu ce se confruntă și le e greu să descopere ce se întâmplă. Nu știu dacă au o boală, probleme cu inima, probleme de respirație, „un dezechilibru chimic”, o problemă emoțională, mentală etc. Se pot duce la diverși doctori și se pot supune mai multor teste, încercând să găsească un răspuns.

Pe parcurs, devin speriați și derutați. De multe ori li se pare că, cu cât se străduiesc mai tare să treacă peste problemă, cu atât ea persistă timp mai îndelungat. Până la urmă, ajung să creadă în cel puțin unul sau două motive greșite din cauza cărora nu se fac bine.

Fie cred că sunt prea slabi, tulburați sau „defecți” pentru a se redresa, fie consideră că problema este atât de gravă, încât rezolvarea este imposibilă. Ambele păreri sunt false. Este o problemă care se poate trata și oamenii pot trece peste asta. Și atunci, de ce atât de multor persoane le vine greu să găsească soluția?

Răspunsul este că nu descoperă că atacurile de panică îi „păcălesc”, făcându-i să gândească și să acționeze exact în modurile care întăresc și mențin panica. Se tot lasă păcăliți de acest truc. Chiar și când își dau seama că sunt cumva păcăliți, tot cad în capcană.

Uneori, când ai fost păcălit mult timp, începi să te simți atât de pesimist și de dezamăgit, încât nu mai ai nicio speranță de recuperare. Este tragic, fiindcă e o problemă care se poate trata.

Sunt un psiholog specializat în a acorda sprijin persoanelor care suferă de anxietate. Această carte cuprinde majoritatea lucrurilor pe care le-am învățat în cei aproape 20 de ani de când ajut oamenii să-și depășească panica și fobiile. Am făcut multe pregătiri în acești ani și am învățat multe din propria teamă de înălțimi, dar cele mai

valoroase lecții despre cum să ajut oamenii să-și gestioneze panica le-am primit de la clienții mei. Această ocazie de a crea un manual întregeste acest proces și sunt recunoscător pentru oportunitatea de a transmite mai departe ceea ce am învățat.

Îmi aduc aminte exact cum a început pregătirea mea în tratarea tulburărilor de panică. În 1984, eram psiholog clinician aflat încă în formare la clinica de sănătate mentală a Hines Veterans Hospital de lângă Chicago. Eram foarte la început și trebuia să completez formularul de luare în evidență pentru un bărbat care devenea din ce în ce mai nervos, pe măsură ce eu încercam, stângaci, să adun toate informațiile pe care guvernul federal și supervizorul meu le cereau. Pentru că era atât de iritabil, l-am întrebat dacă îl jignisem cumva. Mi-a spus că era pacient al clinicii de mult timp, dar, deoarece lipsise la două ședințe cu psihiatrul lui, fusese trecut la statutul de pacient nou și trebuia să o ia de la capăt cu întregul proces. Pedepsa lui pentru că lipsise de la cele două ședințe era că trebuia să vorbească cu mine și m-a întrebat dacă aș putea termina mai repede, ca să își primească medicamentele.

Am ajuns în cele din urmă la partea din interviu unde i-am cerut să-mi descrie ce problemă are. Mi-a răspuns: „atacuri de panică“. Deoarece formularul conținea câteva rânduri pentru răspuns, i-am cerut conștiincios mai multe detalii. La care mi-a zis: „Atacuri de panică! Știi ce este un atac de panică, nu?“

Din nefericire pentru mine, nu știam.

Probabil am dormit până mai târziu în ziua în care tema a fost discutată la facultate. Știam că are legătură cu frica, dar cam la atât se reduceau cunoștințele mele. Am fost tentat să mă port ca și cum aș fi știut, dar am realizat că și-ar fi dat seama imediat, și deja era furios. Plus că încă aveam nevoie de informații pentru a putea completa formularul astfel ca supervizorul meu, care era foarte meticolos, să fie mulțumit.

Așa că mi-am făcut curaj și i-am spus adevărul. „Ei bine, adevărul e că nu prea știu ce e un atac de panică. Dar stai!“, i-am zis când se ridica să plece. „Ai nevoie să-ți semnez hârtiile astea ca

să-ți primești medicamentele, corect?” A încuviințat, în felul în care ai încuraja un copil să-ți povestească despre o veioză spartă. „Ei bine”, i-am zis, „dacă rămâi și mă înveți câte ceva despre atacurile de panică, îți semnez hârtiile și vom fi amândoi mulțumiți”.

A făcut-o. Dar pe un ton de mustrare. Mai târziu, și supervizorul meu mi-a tras o săpuneală pentru că pierdusem atâta timp cu un singur formular. Dar a meritat, pentru că acela a fost începutul educației mele în tulburările de panică. Deși mi-ar plăcea să pot spune că s-a întors să mă vadă și că am reușit să-l ajut să scape de medicamente și să-și reia viața activă, nu l-am mai văzut niciodată. Totuși, m-a făcut să devin interesat de panică și astfel am început o carieră care s-a dovedit extrem de satisfăcătoare — să ajut oamenii să-și revină din atacurile de panică. Așa că, dacă se întâmplă să citiți asta, domnule, mulțumesc că m-ați ajutat să încep.

Abordarea mea se bazează în mare pe metodele de tratament cognitiv-comportamental (TCC). TCC este considerat tratamentul standard pentru tulburările de panică și anxietate. Dar de multe ori, când oamenii încearcă să folosească TCC pe cont propriu, într-un format de tip „autoajutor”, rezultatele sunt dezamăgitoare. Cred că motivul este că ei consideră metodele TCC ca pe o formă de protecție împotriva panicii și încearcă să le utilizeze astfel. Folosirea metodelor TCC sau a oricărui alt mijloc pentru a te apăra de panică nu face altceva decât să perpetueze capcana panicii. În această carte, îți voi arăta cum să eviți această greșeală obișnuită, să scapi de capcana panicii și să obții rezultatele pe care le cauți.

Multe dintre sugestiile mele te-ar putea face să gândești: „Nu m-aș fi gândit niciodată să fac asta!” sau „Este opusul a ceea ce am făcut!”. Poate te vei mira sau chiar vei râde la vreo sugestie care pare surprinzătoare sau bizară. E, de obicei, semn bun. Dacă vei gândi și te vei purta exact în același mod ca înainte de a citi cartea, probabil nimic nu se va schimba. Treaba mea este să încurajez schimbarea pozitivă.

Așa că uneori s-ar putea să-ți pun „o întrebare prostească”. Alteori, s-ar putea să-ți cer să faci sau să te gândești la lucruri pe care ai prefera să le eviți. Altă dată, îți voi cere să încerci ceva care

pare de-a dreptul ridicol. Uneori îți voi adresa întrebări care pot părea brutale sau lipsite de sensibilitate. Pe scurt, uneori pot spune sau face lucruri care ar fi considerate nepoliticoase sau ciudate în cadrul unei prietenii sau în orice alt tip de relație socială. Asta, deoarece încerc să te ajut să scapi de capcana panicii.

O spun aici, pentru că abordarea mea ar putea părea uneori tulburătoare, căci te provoc să gândești diferit. Nu face judecăți pripite și nu te grăbi. Când ai o reacție puternică la ceva ce am scris, înseamnă probabil o ocazie de schimbare, și este un moment potrivit să-ți verifici toate presupunerile.

O persoană cu atacuri de panică cronice și fobii trebuie să gândească și să se poarte diferit pentru a se redresa. Dacă nimic din această carte nu te provoacă sau confruntă sau derutează, dacă ești de acord imediat cu tot ceea ce am scris, fără nicio rezervă sau temere, atunci fie ai reușit deja să te echilibrezi, fie nu am scris o carte foarte utilă.

Dar dacă te concentrezi alături de mine pe fenomenele atacurilor de panică și fobiilor, îți voi arăta cum funcționează, cum te păcălesc, de ce le ai și, cel mai important, ce poți face să le depășești și să-ți recâștigi libertatea.

Nu vei găsi nimic despre medicație în această carte. Medicamentele pot fi utile pentru unele persoane, dar nu acesta este subiectul cărții. Îți voi arăta cum să îți revii în urma atacurilor de panică și să trăiești fericit și liber *fără* medicamente.

Poți să îți revii din atacurile de panică și fobii. Sper să te văd la mall, pe autostradă sau la aeroport!

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Această carte este organizată în patru secțiuni. Prima este o introducere, menită să te ajute să te orientezi în privința abordării pe care o folosesc, și să te ghideze prin câțiva pași preliminari înainte de a începe lucrul.

Partea întâi te va ajuta să înțelegi exact ce este capcana panicii, cum funcționează și, cel mai important, te va ajuta să găsești semnele ei în propria viață și propriul comportament, ca să poți începe să scapi de ea. Partea de „exerciții” din manual începe în această secțiune, unde îți cer să scrii și să îndeplinești niște sarcini, și continuă pe parcursul cărții.

Partea a doua îți arată cum să pregătești calea către redresare. Prezintă câteva modalități prin care poți deveni un candidat mai bun pentru recuperare și prin care poți spori șansele de succes, chiar înainte de a începe partea de desensibilizare și de expunere a programului.

Partea a treia prezintă în detaliu cum să-ți creezi și să folosești propriul program de desensibilizare și de expunere pentru atacurile de panică și fobii.

Partea a patra oferă detalii suplimentare și metode pentru a depăși patru fobii asociate în mod obișnuit cu atacurile de panică — teama de a zbura, de a vorbi în public, de șofat și claustrofobia, precum și tulburarea asociată a fobiei sociale.

Această carte este plină de idei și sugestii. Cele mai multe dintre ele sunt contraintuitive, opusul a ceea ce ai putea presupune, așa că sunt multe lucruri la care să te gândești și pe care să le absorbi. Iată câteva sugestii pentru a fi mai eficient.

1. Citește, nu doar răsfoi, câte un capitol. Dacă nu ai suficient timp să citești un capitol întreg și să faci exercițiile din el, planifică un interval de timp când poți și așteaptă până atunci. Nu citi secțiuni mici „în zbor”. Asta ți-ar oferi probabil suficiente informații cât să te facă anxios, dar nu destule pentru a-ți face un plan.
2. Rezolvă fiecare exercițiu la rând. Dacă ești perfecționist sau dacă observi că tot amâni exercițiile pentru un moment mai potrivit sau pentru când „ai chef”, recunoaște asta drept ceea ce este — anxietate și procrastinare — și dă-ți voie să faci o treabă imperfectă acum. Mai bine rezolvat decât perfect.

-
3. Găsește-ți un loc confortabil în care să citești și să scrii, ferit cât de cât de zgomot și de distragere.
 4. Nu face alte activități cât lucrezi pe această carte. Fără mâncare, radio sau televizor în fundal, sau supravegherea copiilor.
 5. Așteaptă-te să te simți anxios. E un subiect dificil pentru tine și ar fi ciudat dacă nu ai simți deloc anxietate. Acceptă-ți sentimentele, citește și rezolvă exercițiile cât de bine poți la acel moment.

Partea întâi
Demascarea
capcanei

1

Tu și atacurile de panică

Îți recomand să urmezi patru pași înainte de a începe munca descrisă în această carte.

Pasul 1. Vezi dacă ai tipul de problemă pe care această carte este menită să-l soluționeze.

Pasul 2. Cere opinia doctorului tău.

Pasul 3. Consultă un specialist în sănătate mentală.

Pasul 4. Cere ajutorul unui „camarad“.

PASUL 1: VEZI DACĂ AI TIPUL DE PROBLEMĂ PE CARE ACEASTĂ CARTE ESTE MENITĂ SĂ-L SOLUȚIONEZE

Atacurile de panică și fobiile sunt caracteristica principală în patru tulburări de anxietate. Acestea sunt:

- Tulburarea de panică fără agorafobie
- Tulburarea de panică cu agorafobie
- Fobia specifică
- Fobia socială.

Dacă suferi de o **tulburare de panică** (cu sau fără agorafobie), o **fobie specifică** sau **fobie socială** (sau tulburare de anxietate socială, cum mai este cunoscută), această carte a fost scrisă special pentru tine. Poate furniza toate strategiile și metodele de care ai nevoie, sau poate oferi măcar ceea ce îți trebuie pentru a face progrese semnificative către recuperare.

Dacă ai atacuri de panică și fobii ca parte a unei tulburări, alta decât cele enumerate mai sus, analiza și metodele din această carte îți vor fi totuși utile, deoarece te vor învăța cum să faci față panicii și fobiilor. Vei avea probabil nevoie de materiale suplimentare și/sau ajutor de specialitate pentru a gestiona celelalte aspecte ale tulburării de care suferi. Dacă ai tulburare de panică, dar și altă tulburare, această carte te va ajuta în privința panicii, și vei avea nevoie de ajutor suplimentar pentru celelalte probleme.

Pentru a face o evaluare inițială dacă suferi de una dintre tulburările cu care această carte vrea să ajute, completează următorul chestionar. Desigur, un diagnostic poate fi stabilit doar după consultarea unui specialist în sănătate mentală. Vom ajunge și la asta în curând. Acest chestionar este gândit pentru adulți și pentru adolescenți cu vârsta peste 16 ani.

AUTOEVALUARE

1. Bifează toate simptomele pe care le-ai avut, care au apărut brusc și au ajuns la punctul maxim în mai puțin de zece minute:
 - palpitații, bătăi ale inimii necontrolate sau puls accelerat
 - transpirație
 - dărdăit sau tremurat
 - senzația că nu poți trage aer în piept sau de asfixiere
 - senzația de sufocare
 - dureri în piept sau disconfort
 - greață sau disconfort abdominal