

Roger Baker



JAK PŘEKONAT PANICKÉ ATAKY

Příručka s okamžitým účinkem proti strachu



Roger Baker

JAK PŘEKONAT PANICKÉ ATAKY

Příručka s okamžitým účinkem
proti strachu

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Dr. Roger Baker

JAK PŘEKONAT PANICKÉ ATAKY
Průručka s okamžitým účinkem proti strachu

Přeložila Tereza Frantová

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 5030. publikaci

Odpovědná redaktorka Viktorie Lupačová
Sazba Filip Říha
Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec
Počet stran 128
První vydání, Praha 2013

Text copyright © 1995, 2003, 2011 Dr Roger Baker
Original edition published in English under the title
Understanding Panic Attacks
by Lion Hudson plc, Oxford, England

Copyright © Lion Hudson plc 2011

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Cover photo © allphoto.cz

ISBN 978-80-247-4235-9

ISBN 978-80-247-8053-5 (PDF)

ISBN 978-80-247-8058-0 (EBOOK)

OBSAH

Poděkování.	9
1. Panika: Problém, který změní váš život.	10
<i>Jako život v pekle</i>	10
<i>Co je to panický záchvat?</i>	11
<i>Mohu být normální, i když mám panické záchvaty?</i>	12
<i>Je možné překonat strach a paniku?</i>	12
<i>Pro koho je tato kniha určena?</i>	13
<i>Může si člověk pomoci sám?</i>	13
<i>Odkud přišly myšlenky popsané v této knize?</i>	15
<i>Nejlepší důkaz je zkušenost</i>	16
Část I. Panika od A do Z.	18
2. Panika – kdy a kde	18
<i>Blesk z čistého nebe</i>	18
1. Místo	18
2. Situace	19
3. Pocity	20
4. Očekávání	21
5. Akce a nečinnost	21
6. Myšlenky na paniku	22
7. Spánek	23
<i>Fobie</i>	24
3. Jak panika mění život	24
<i>Devastace</i>	25
<i>Útěky: žij dnes, zaplatí později</i>	29
4. Co je to panický záchvat?	29
<i>Reakce na strach</i>	30
<i>Reakce na strach krok za krokem</i>	31
<i>Je reakce na strach bezpečná?</i>	37
<i>Sekundární reakce na panický záchvat</i>	37
<i>Prosím, zbavte mě strachu</i>	39
Část II. Mýty o panice	40
5. Co není panika.	40
<i>Chybná identifikace</i>	40
<i>Omyl č. 1: „Nikdy to neskončí.“</i>	41

6. Omyly s nemocí a smrtí	42
Omyl č. 2: „Mám něco se srdcem.“	42
Omyl č. 3: „Trpím zároveň panikou i fyzickou nemocí.“	45
Omyl č. 4: „Určitě zemřu.“	46
Omyl č. 5: „Omdlím.“	47
Omyl č. 6: „Dostanu mrtvici.“	48
Omyl č. 7: „Mám něco s očima.“	48
7. Omyly, podle kterých nás ničí naše vlastní tělo.	49
Omyl č. 8: „Ochrnu.“	49
Omyl č. 9: „Uduším se.“	50
Omyl č. 10: „Nemůžu polykat.“	50
Omyl č. 11: „Nemůžu dýchat.“	50
8. Omyly spojené s myslí	51
Omyl č. 12: „Tak začíná šílenství.“	51
Omyl č. 13: „Nemám nad sebou žádnou vládu.“	52
Malování čerta na zeď.	54
Část III. Hlubší příčiny	56
9. Životní události	56
Neviditelná nit	56
Co stresuje vás?	57
Proč ale přišla panika právě v tu chvíli?	58
Důsledky paniky	59
Dvě příčiny paniky	59
10. Emocionální boj s životními událostmi	60
Hledání příčin a emocionálních reakcí	61
Katin styl zpracování emocí	63
11. Proč panické ataky přicházejí?	64
Teorie hráze	65
Zpracování emocí: zatěžující emocionální prožitky	66
Psychologický model začínající paniky.	67
Zlepšete svoje zpracování emocí	68
Část IV. Praktický terapeutický program při panické úzkostné poruše.	74
12. Správný postoj!	74
Dobré a špatné dny	74
Tři velká ale	77

13. Anatomie strachu	78
<i>Když přijde strach</i>	78
<i>Zpomalení strachu</i>	78
<i>Záleží na myšlení</i>	80
<i>Falešné nebezpečí</i>	82
<i>Zacílení terapie</i>	84
14. Oslabit strach	84
<i>Do hlubin duše</i>	84
<i>Soukromý experiment</i>	85
<i>Cesta do neznáma</i>	85
<i>Jak postavit soukromý experiment</i>	87
15. Ralph: Příklad úspěšné terapie	88
<i>První sezení: Strach ze šílenství</i>	88
<i>Druhé sezení: Podrobnosti Ralphova strachu</i>	90
<i>Třetí sezení: Bod zlomu</i>	91
<i>Čtvrté sezení: Pokrok!</i>	92
<i>Páté sezení: Tak pojd', paniko, skončujeme to</i>	93
<i>Sezení 6 až 8: Když panika odešla</i>	93
<i>Deváté sezení: Návrat na místo činu</i>	94
<i>Sezení 10 až 12: Lze zapomenout na strach?</i>	94
<i>Třinácté sezení: Přetřhnout poslední nit</i>	95
16. Navrhnete si svůj vlastní experiment	95
<i>Krok za krokem</i>	98
<i>Čtyři klíčové principy dobrého pokusného programu</i>	98
Část V. Lidé s panickou úzkostnou poruchou jsou normální	101
17. Léčby, nedokonalé léčby a omezení	101
<i>Proč se s tím trápit?</i>	101
<i>Co když se nedokážu vypořádat s osobními experimenty?</i>	101
<i>Kdy by člověk neměl dělat soukromé pokusy?</i>	102
<i>Kdy by měl člověk ukončit soukromé pokusy?</i>	102
<i>Nakolik je možné se zlepšit?</i>	103
<i>Co když jsem udělala všechno, co tahle kniha říká, a není mi lépe?</i>	103
18. Skončujeme s panikou	104
<i>Struktura této knihy</i>	104
<i>Proč jsou lidé s panickou poruchou normální</i>	105
<i>Obnova</i>	105

19. Jak se téma dotklo autora	106
<i>Noc, kterou chci zapomenout</i>	106
<i>A přichází strach</i>	106
<i>Abnormální zkušenost</i>	107
<i>Přečkat bouři</i>	107
<i>Žhavé uhlíky</i>	108
<i>A co má být?</i>	108
<i>Pokračování</i>	109
Doslov ke třetímu vydání	110
<i>Strach z...</i>	110
<i>Lepší pochopení hlavních příčin</i>	111
Poznámky	112
Pomoc při panické poruše	116

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych poděkoval všem pacientům, kteří mi dovolili hovořit v této knize o jejich zkušenostech. Jsem zavázán své manželce Ann, která tento rukopis hrdinně přepsala do počítače ze stránek popsaných mým nečitelným písmem a poskytla mi neocenitelnou zpětnou vazbu k vyváženosti a celkovému vyznění této knihy. Druhé vydání této knihy si přečetl tým výzkumných psychologů, Lisa Galeová, Dan Marshall a Eimear Corriganová, kteří posléze zkoumali nejnovější vývoj v oblasti léčení panické poruchy a poskytli mi cenné rady a doporučení k tomuto třetímu vydání. Nakonec bych chtěl zmínit klinického psychologa Malcolma McFaydena, s nímž jsem pracoval v Královské nemocnici Cornhill v Aberdeenu, a který jako první nastínil hlavní myšlenky kognitivní terapie, se kterou tato kniha pracuje.

1. PANIKA: PROBLÉM, KTERÝ ZMĚNÍ VÁŠ ŽIVOT

„S radostí bych prodala duši ďáblu za jediný den, kdy budu úplně zdravá. Neváhala bych dát všechno, co mám, komukoli, kdo by mi zaručil jen čtyřicet hodin normálního zdraví.“

„Trpím tím už téměř devětadvacet let, od té doby, co jsem sloužil u Královského námořnictva. Nemusím vám asi popisovat, jaké peklo celou tu dobu prožívám.“

„Někdy vidím člověka o berlích, který bude nadosmrti postižený, a závidím mu.“

O čem tito lidé mluví? Proč jsou tak zoufalí? Co může být tak strašného, že závidí člověku o berlích? Odpověď je tato: panická úzkostná porucha.

Všichni známe úzkost – před zkouškou, když máme mluvit na veřejnosti, když se blíží finále ve sportovní soutěži nebo před návštěvou zubáře. Pokud však úzkost prostoupí lidským životem opravdu silně a není k tomu žádný zjevný důvod, je to něco jiného. Běžný život, práce i vztahy jsou těmito nepříjemnými a neovladatelnými pocity stále více narušovány.

JAKO ŽIVOT V PEKLE

Někdy se opravdu může zdát, že člověk postižený takovou poruchou prožívá peklo, když se všemožně snaží svých pocitů zbavit. Lidé s panickou poruchou často říkají, že ostatní nemohou pochopit, čím si procházejí, „tak jako si slepý člověk nemůže představit barvy“. Nejvíce frustrující na tom je, že předtím vedli normální život. Jednoho dne ale přišla panika a všechno se změnilo. Nyní žijí ve strachu z nezvladatelné úzkosti a netuší, jestli se někdy vrátí do normálu.

Paní A. šla v obchodě zaplatit na pokladnu, když jí najednou začalo bušit srdce a měla sucho v puse. Ruce se jí třáslly tak, že nemohla vytáhnout peníze z peněženky. Utekla domů. Od té doby ji úzkost přepadala, kdykoli vyšla z domu sama. Musel ji doprovázet někdo z rodiny. I nyní, o několik let později, se bojí vycházet ven a dělá všechno možné pro to, aby nikdy nebyla doma sama.

Slečna M. měla moc ráda svou práci delegátky cestovní kanceláře. Jednou ale prožila záchvat paniky při rušné cestě vlakem v Itálii a přestala pracovat. Po dlouhé pauze je nyní schopná dělat jen nenáročnou práci, která nezahrnuje cestování.

Při jednáních ve své práci v ropném průmyslu se pan P. začal třást a bylo mu zle od žaludku. Byl si jistý, že se pozvrací, nebo si jeho kolegové všimnou, že se třese, takže si začal hledat výmluvy, aby mohl z jednání odejít a bál se, že to ohrozí jeho místo.

Paní C. si přála mít děti, ale kvůli záchvatům paniky to odkládala tak dlouho, až bylo pozdě. „Říkala jsem si, jak bych asi zvládla dítě? ... Tak často musím zůstat doma...“

Takové jsou příběhy lidí, kteří trpí záchvaty paniky. Každý člověk tento stav popisuje trochu jinak. Pro někoho je na tom nejhorší bušení srdce, někdo má pocity na omdlení nebo jako z jiného světa, jiní mají pocit, že nemohou dýchat a udusí se. Všichni ale sdílí jednu věc – panická úzkost jim zničila život. Jeden záchvat v osudný den jim převrátil život naruby a odklonil jej do směru, kterým se sami nikdy nechtěli ubírat. Donutil je směřovat veškerou pozornost dovnitř, ne ven. Zkomplikoval jejich vztahy a je nadále zdrojem strachu.

CO JE TO PANICKÝ ZÁCHVAT?

Lidé trpí záchvaty paniky po dlouhá staletí. Ve Francii šestnáctého století se jim říkalo *terreur panique*. Jeden anglický spisovatel je v roce 1603 popsal jako „náhlý šílený děs bez žádné jisté příčiny, kterému říkají panická hrůza“. Jedním z prvních lidí, kteří přesně popsali záchvaty paniky byl Sigmund Freud v roce 1884. Ten je namísto záchvatů paniky nazval „záchvaty úzkosti“. Během následujícího století se jim lékaři a psychologové příliš nevěnovali. Až v roce 1980 zahrnula Americká psychiatrická asociace heslo „záchvaty paniky“ do *Diagnostického a statistického manuálu mentálních poruch*, což je pro psychiatry něco jako bible používaná při diagnóze emočních potíží. Definice v této příručce se stala obecně přijímaným standardem pro popis panického záchvatu. Revidované vydání z roku 2000¹ uvádí, že při záchvatu paniky se nejčastěji objevují následující pocity:

- bušení srdce, zrychlený tep
- pocení
- chvění nebo třes
- dušnost
- pocit zalykání se
- bolest nebo tlak na hrudníku
- nevolnost nebo pocit plovoucího žaludku

- neklid, pocity na omdlení
- pocít, že je člověk mimo realitu nebo odosobněný (nemá kontakt sám se sebou)
- strach ze ztráty kontroly nebo z šílenství
- strach ze smrti
- znecitlivění nebo mrazení v některých částech těla
- návaly horka nebo chladu

Aby bylo možné hovořit o záchvatu paniky, musí náhle a nečekaně nastat nejméně čtyři (kterékoli) pocity z tohoto seznamu a měly by dosáhnout vrcholu během asi deseti minut. Záchvat by neměla vyvolat žádná zjevná život ohrožující situace.

Mnoho lidí zažívá více než čtyři z těchto pocitů najednou. Každý týden to navíc může být trochu jiné. Co vadí jednomu člověku, nemusí jiného vůbec zatěžovat. V případě, že se náhle vyskytne pouze jeden nebo dva ze jmenovaných příznaků, používá se termín „mírný panický záchvat“. Píšu sice pouze jeden nebo dva, ale nechci tím vyvolat mylný dojem. U těchto lidí mohou nečekané příznaky vyvolat smutek a obavy a mohou být do té míry časté, že jim to znepříjemní život.

MOHU BÝT NORMÁLNÍ, I KDYŽ MÁM PANICKÉ ZÁCHVATY?

Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch sice přitáhl pozornost k panickým záchvatům, ale v jiném smyslu i uškodil. Kvůli němu vznikl termín „panická *porucha*“, který se týká lidí, již mají časté záchvaty paniky nebo žijí v neustálém strachu z paniky. Přestože je kvůli pojišťovnám užitečné mít pro svůj problém lékařský termín, bohužel tím vzniká i dojem, že dotyčný člověk má nějakou zdravotní poruchu nebo nemoc, což o panice neplatí.

Záchvaty paniky lze vysvětlit na základě normálních psychologických procesů, které se odehrávají v mysli normálního člověka. Je možné je pochopit, když se podíváme na nezdravý způsob, jakým lidé zvládají životní stres, na jejich neznalost a nepochopení toho, co se děje v jejich těle, a jejich strach z toho, co by se jim mohlo stát. Strach, neznalost a nepochopení jsou pro člověka naprosto běžné a nijak nesouvisí s žádným onemocněním.

JE MOŽNÉ PŘEKONAT STRACH A PANIKU?

Mnoho postižených hledalo pomoc u různých zdrojů. Někdo chodí k lékaři a pomáhají mu léky na předpis. Někdo se nechá doporučit na kardiologii nebo