

PRVNÍ POMOC PŘI ÚZKOSTI V NOUZOVÉM STAVU

Jak pomoci sám/sama sobě

1. Všimněte si, co se děje ve vaší mysli a těle. Pojmenujte to. Jak poznáte, že prožíváte záchvat paniky? Můžete pocítit bušení srdce, dušnost, svírání hrudníku, třes, pocení nebo pocit tlaku kolem hlavy. Mohou se také objevit myšlenky jako: *Nezvládnou to. / Mám infarkt. / Zblázním se. / Umírám.*

2. Připomínejte si, že to, co prožíváte, odezní.

Zhodnoťte situaci co nejvíce objektivně. Uvědomte si, že vám ve chvíli, která probíhá tady a teď, nehrozí bezprostřední nebezpečí. Připomínejte si, že intenzivní stav, který prožíváte, do několika minut odezní.

3. Snažte se dostat pod kontrolu svůj dech.

Jak na to? Můžete vyzkoušet následující způsob kontrolovaného dýchání:

- zadržte dech na 3 vteřiny
- dlouze vydechněte po dobu 6 vteřin
- po krátké pauze se nadechněte na 3 vteřiny
- zadržte dech na 3 vteřiny – napněte svaly na ramenu, vytlačte břišní stěnu dopředu
- dlouze vydechněte po dobu 6 vteřin – snažíme se spíše zpomalit, než zrychlit

Body 3., 4., 5. opakujte 10x – tato doba obvykle stačí k odstranění většiny fyzických příznaků úzkosti. Můžete to zkusit třeba s touto animací na Youtube - Relax and breath: Do nothing for 10 minutes

4. Uvolněte svaly. Střídavě napínejte a uvolňujte každou svalovou skupinu ve vašem těle. Vhodnou metodou je Jacobsonova progresivní relaxace.

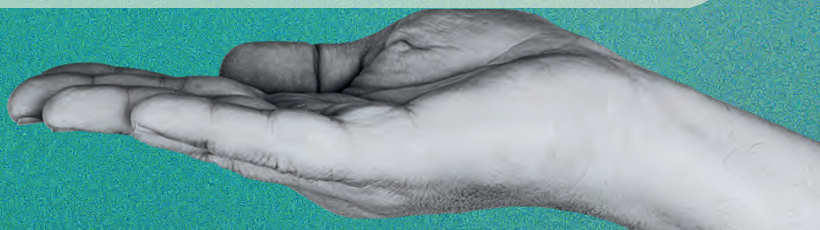
5. Zaměřte se na odvedení pozornosti. Zkuste zavolat blízkým, věnovat se jakékoliv uklidňující monotónní činnosti nebo si zahrajte jednoduchou hru na telefonu. Soustředte se na své smysly a podněty v okolí.

6. Nebojte se vyhledat pomoc. Stáhněte si do mobilu aplikaci Nepanikař, nebo jiné aplikace zaměřené na zvládání úzkostných stavů. Pokud cítíte, že takové situace nedokážete zvládnout sami, nestyďte se vyhledat odbornou pomoc.

7. Dopřejte si dostatek odpočinku. Je možné, že se budete cítit zcela vyčerpaní. Dopřejte vašemu tělu a psychice dostatek času na regeneraci. Připomeňte si, že už víte, jak takovou situaci zvládnout.

8. Pečujte o sebe.

Nezapomínejte na prevenci a zkoušejte věci, které vám pomáhají. Myslete na dodržování zdravé psychohygieny.



PRVNÍ POMOC PŘI ÚZKOSTI V NOUZOVÉM STAVU

Jak pomoci blízkému dospělému při úzkosti v nouzovém stavu

Pro blízkého člověka, který prochází akutní úzkostí, můžete udělat následující:

- 1.Zastavte se a zhluboka se nadechněte.** Uvědomte si vlastní rozpoložení, všimněte si kontaktu svých chodidel se zemí.
- 2.Usadte blízkého na zem, není vhodné, aby zůstal stát.**
- 3.Udržujte kontakt.** Obejměte blízkého kolem ramen, držte ho za ruce.
- 4.Komunikujte.** Klidným, vlídným hlasem ho ujistěte, že se mu nic nestane a že se nemá čeho bát.
- 5.Snažte se společně zpomalit dýchání.** Sami začněte provázet zklidňující dýchání. Můžete si položit ruku na břicho a ukázat, jak by měl dýchat. Nadechujte se do 3, chvíli dech zadržte, výdech by měl být pomalý a dlouhý.
- 6.Pokuste se odvést pozornost.** Zaměřte se na smysly a na podněty v okolí. Můžete společně vyjmenovávat a popisovat předměty, poslouchat zvuky.

Tip:
Pokud člověku, který prožívá panickou ataku, nepomáhá uzemnění, zkuste pohyb. Může vši silou tlačít do tvrdého povrchu a soustředit se na tlak, který následně pomáhá uvolnit tělo a mysl.

Důležité:
Mějte na paměti, že i kdyby výše zmíněné kroky nepomáhaly blízkému zmírnit záchvat paniky, úzkost obvykle sama pomine do několika minut. Je potřeba zůstat v klidu a čekat, až vše odezní.



PRVNÍ POMOC PŘI ÚZKOSTI V NOUZOVÉM STAVU

Jak pomoci dítěti při úzkosti v akutním stavu

Děti jsou velmi citlivé na emocionální stav dospělých, zvláště svých rodičů. V krizových situacích Vaše klidné rozpoložení sníží pravděpodobnost, že dítě vyděsí nebo zmatete ještě víc.

- 1.Zastavte se a zhluboka se nadechněte, abyste se sami zklidnili.** Ověřte si vlastní reakci, všimněte si kontaktu se zemí. Pokud si vytvoříte prostor pro to, abyste se sami uklidnili, můžete se soustředit na to, co dítě v tu chvíli potřebuje.
- 2.Snažte se uklidnit dítě, řekněte mu, že si spolu v klidu sednete a počkáte, až to přejde.** Myslete na to, že dítě vnímá to, jak se cítíte. Klidným, vlídným a sebejistým hlasem na něj mluvte, aby vědělo, že se není čeho bát.
- 3.Můžete dítě obejmout, nebo držet za ruce a klidným hlasem na něj mluvit.** Fyzický kontakt pomůže navodit pocit bezpečí.
- 4.Když krize odezní, zeptejte se ho, jak se cítí.** Nechte dítěti klid a dostatek prostoru, ptejte se pouze na jednu otázku naráz. Pokuste se být co nejvíce konkrétní, ptejte se, co cítí v různých částech těla.
- 5.Pláč nebo třes jsou přirozené projevy, nesnažte se je omezit, zastavit, nebo přerušit.** Můžete mu slovy a dotekem dát najevo, že pláč, nebo třes, jsou přirozené. Nic neuspěchejte.
- 6.Dítě může působit zmateně – pozorujte, kdy si opět začne všimnout svého prostředí.**
- 7.Podpořte dítě, aby si odpočinulo.**