
**mine per^{*}e,
paanika**

Pühendan selle raamatu kõikidele nendele võõrastele inimestele internetifoorumites, keda omal ajal pidasin paranoilisteks hüpodhrieks. Ärevus ja paanikahood olid minu jaoks mõistetamatud, võimatud ja tähelepanupuuduse all kannatavate inimeste ettekujutuste vili. Seda ei eksisteerinud päris maailmas - minu maailmas, mu tuttavate maailmades, mu pere ja sõprade maailmades.

Täna olen ise tõmmatud samasse tundmuste pöörisesse. Kogu komplekt - ärevus ja paanikahood on ka minu argipäev. Pere, sõbrad ja tuttavad on laiali laotanud minu ette ka oma lood ja ärevusest ning paanikast on saanud osa minu ja meie maailmadest. Ilustamata. Panin kirja need lihtsad tehnikad millest mul endal on palju kasu olnud, et paanika ja ärevus ei hakkaks igapäevaelu üle võimu võtma. Ükski nendest pisiasjadest ei mõju kohe sel sekundil vaid uued mõtte- ja käitumismustrid omanduvad ajaga. Neid peab meeles pidama, üle kordama ja pidevalt kasutama, et saavutada vabadus. Ja uskuge mind - võit paanika ja ärevuse üle on nii magus ja rahuldustpakkuv, et seda on pea võimatu sõnadesse panna.

Räägin paanikahoogusest ikka olevikus, sest vahel tuleb neid praegugi ette. Aga nad ei kontrolli mind! Mina kontrollin neid ja nad ei kohuta mind enam. Olen juba võitnud ning selle raamatu järgi toimides võidate ka teie kõik.

Räägin ilustamata.

Kõik algab lihtsatest asjadest

Ole aus

Ära valeta iseendale. Ole enda vastu alati nii aus kui vähegi suudad. Seda on lihtam öelda, kui teha aga see tasub ära. Inimene on üks igavene valevorst tegelikult. See on ilmselt osa mingist kaitsemehhanismist. Aga põrgu see kaitsemehhanism ja nunnutamine - tervis ja hea enesetunne on tähtsamad! Sinu aju üritab sind kaitsta, et sa võimalikult vähe haiget saaks ja luiskab sulle igasugu asju kokku. Ta vormib need ilustamiseks, vältimiseks, unustamiseks ja kindlasti saajaks erinevaks valge vale vormiks veel. Ära pane teda tähele. Võta kõik saatuselöögid vastu sellistena nagu elu sulle neid pakub! Ebaõnnestumine on üks elu osa ja 100% õnnestujaid ei ole olemas. Kõigil meil on oma tee, omad õppetunnid, õnnestumised ja ebaõnnestumised. Oleme ise vahel sitapead ja vahel ollakse ka meie vastu sitapea. Ebaõnnestumist endale tunnistada ongi raske, seda õpitakse terve elu ja õnnelikud on need, kes ei oota endalt ega teistelt täiuslikkust.

Ära valeta ka teistele. Valede meelespidamiseks ja nendes sobramiseks kulub nii palju energiat ja see ei ole seda väärt. See teadmine, et oled kellelegi valetanud, on seal kuklas ja see ei kao sealt enne, kui vale on välja tulnud. Must südametunnistus on samuti stressi ja paanikahoogude üheks sagedasemaks põhjuseks.

Maga hästi

Magama peab hästi ja piisavalt. Kui sa tuuned, et sa magad halvasti, pead sellega midagi ette võtma. Küsi endalt küsimus - miks ma magan halvasti? Ja vasta sellele võimalikult ausalt, loomulikult. Kas pea on mõtteid täis? Mõtted isiklikust elust? Tööelust? Oled asunud elama kellegi teise elu? Tegemata toimetused? Mida rohkem küsid ja mida ausamalt vastad, seda lähemale jõuad päris probleemile ja seeläbi ka lahendusele ja seeläbi hea uneni. Need probleemid ja mured tuleb ära lahendada. Elu tuleb selliseks organiseerida, et uinudes saaks rahulikult pea padjale panna ja uinuda. Võta voodi kõrvale öökapile märkmik ja pliiats. Kui midagi muret teeb siis pane see kirja nng luba, et hommikul leiad lahenduse - ja sa leiad! Sest hommik on õhtust targem, reipam ja hommiku nupp löikab nagu kõige teravavam nuga! Lepi iseendaga kokku, et täna nendest asjadest rohkem ei mõtle ja homme värskena jätkad.

Kui tead, et oled stressis ja seepärast ei saa uinuda, pead kõrvaldama stressiallika. Stressist tulenevat õhtust ärevust ja uinumishäireid saad aga leevendada ka palderjani, veiste südamerohu, korvalooli, melatoniini, magneesiumi, unejoogaga või unerohuga. Unerohu lisasin nimekirja sest vahel ei ole teist võimalust. Kui tegemist on juba üleväsimusega ja sellest tuleneva unetusega siis peab sellele tsüklile kuidagi lõpu tegema. Aga selle jaoks on perearst või pereõde, kes ära kuulavad, nõu annavad ning vajadusel rohu kirjutavad. Võta unerohu vastutustundlikult - siis on sellest ka kasu. See kehtib muidugi kõikide apteegikaupade kohta.

Õhtust ärevust aitab leevendada ka keskendumine ühele tegevusele korraga. Korraga ei ole lahti arvuti ja telekas või telekas ja raamat. Või mõni muu minu jaoks tundmatu kombinatsioon. Ühele tegevusele keskendumine on aju jaoks puhkus. Ja sellesse režiimi on ta päeva lõpuks ka vaja saada.

Liigu palju

Tahtsin kirjutada “sport” aga ma pole ise ka suurem asi spordimees. Liikumine on piisavalt hea. Eriti õues - värskes õhk pressib hapnikku kopsu, veri hakkab ringlema, õnnehormoonid hakkavad keha ja meelt vallutama. Ka 20-30 minutit päevas lihtsalt niisama õues spetsiaalselt liigutamise pärast jalutada on piisav. Mida rohkem, seda parem ja mida reipamalt liigutada, seda parem. Mina armastan sörkida. Mitte joosta. Mulle pakub see pisike füüsiline pingutus väljaelamist. Ma pean tunnistama, et väljaelamine on selline asi, mis mul ei õnnestu kuidagi loomupäraselt. Ju pole siis varasest lapseeest juba sellele tähelepanu pööratud, trenni pole kamandatud ja nii olengi sellest väga heast harjumusest prii olnud. Aga ükskord peale väga pingelist tööpäeva, kui olin koduteel, istusin trollis ja olin kohe-kohe nutma puhkemas, küsisin endalt:

“Mis sind praegu õnnelikuks teeks?”

Vastasin nii ausalt kui oskasin “Väljaelamine”

Siis küsisin - “Kuidas sa saaksid praegu ja kohe ennast kõige paremini välja elada?”

Ja vastasin jälle täpselt nii nagu süda ees ütles - “Lähen jooksuma. Jooksutossud on olemas, riided ka. Takistusi pole”

Ja nii ma siis läksin! Ma polnud vähemalt 4 aastat seda varustust puutunud. Ja tol ammusel ajal tegin ma seda ka vastu tahtmist. Sel päeval aga väga tahtsin ja see oli parim mis ma enda heaks teha sain. Ja see oli kuradi hea! Selle päeva šedöövrist läks pöörlema ka üks uus lumepall, mis päädis väga suure ja positiivse muutusega mu elus aga sellest räägin ma hiljem. Minust sai igatahes ajutiselt andunud jooksumaniakk ja kahest vaevalisest sörgikilomeetrist päevas sai ootamatult 11 reibast jooksukilomeetrit. Aga ka see selleks! See ei olnud eesmärk. Eesmärk oli ju võidelda stressiga.

Loomulikult kiusavad paanikahood mind ka joostes. Mitte aga märkimisväärselt. Oluline on endale mõistlikud eesmärgid seada, natuke aega enne jooksmist midagi kergelt süüa ning tarbida piisavalt vedelikke. Kui aga paanikahoog peaks tulema siis ei ole selle vastuvõtmiseks jaoks paremat aega kui trenn. Miks see nii on? Ka sellest saate aru mõne nipi pärast.

Lühike kokkuvõte on aga see, et liigu! Tunne rõõmu, õnnehormoone ja rahulolu, misiganes see sinu liikumise viis ka pole! Tee seda regulaarselt ja kui meelde tuleb siis naeratades!

Söö hästi

Toit ja söömine on väga olulised abimehed ärevuse ja paanikahoogudega sama kupli all elades. Parim nõuanne, mis ma sulle anda saan on see, et söö regulaarselt ja värviliselt! Söö pigem tihti ja väiksemaid koguseid, kui harva ja palju. Kujuta ette millised su ideaalsed, värvilised söögiportsud peaksid välja nägema - mul on seal kindlasti ahjus küpsetatud suvikõrvits või spargel, liha (igasugune liha, erinevates vormides), roheline salat, cous-cous, täistera pasta, juurviljad (eriti ilus punane peet), puuviljad, värsked smoothied. Nimekiri on liiga pikk, et seda siia kirja panna. Aga usun, et saad hea suuna kätte. Lihtsam on vist rääkida nendest toiduainetest, mida püüan vältida. Näiteks nagu nisutooted (seda lihtsalt ongi liiga palju kõiges), kartul, suhkur ja maiustused, suhkruga karastusjoogid, kõiksugu tehistoidud ja poolproduktid. See siis ei tähenda seda, et keeldun sellest kõigest - ei! Kõike võib, aga mõõdukalt. Keskendun sellisele taldrikutäiele, mis on ka silmadele maitsev, ei väsita ja teeb hea ja tervisliku tunde. Suhkru kõrval on ka kohvi ja tee näiteks sellised, mis võivad närvisüsteemi ärritada. Proovi neid mõnda aega mõõdukamalt tarbida, et närvisüsteemile puhkust anda.

Magamatuse kõrval on nälg see teine kõige suurem paanikahoogude vallandaja. Tihti on tööpäev nii pingeline - võtan vahel liiga palju vastutust ja aega oma söögikordade arvelt. Ma ei usalda teisi vahel. Ma olen sellest õppinud, ennast parandanud aga parandamisruumi on veelgi. Ma luban, et panen iseennast rohkem esikohale.

Kokkuvõtte on lihtne: söö värviliselt, söö tihemini, ära mine alati kergema vastupanu teed vaid vali midagi tervislikku.

Tarbi rohkelt vedelikku

Joo palju vett! See on selle raamatu kõige üllatavam nõuanne ilmselt. Aga väga suur osa paanikahoogudest vallandub vedeliku-
puudusest. Kui sa tunned janu, on juba hilja. Jooma peab nii palju, et janutunnet ei tekiks. Hoia veepudel alati ligi, kuskil käeulatuses,
et ära ei ununeks. Väga hästi sobib tavaline kraanivesi. Vahel võid lubada ka mineraalvett sest seal on sees soolad ja mineraalained.
Need on ka kehale vajalikud ja kasulikud.

Joo iga päev piisavalt vett! Võta eesmärgiks näiteks 4x käia kraanist täitmas oma 500ml veepudelit.

Väljaelamine ja enese esikohale seadmine

See on minu jaoks kõige raskem teema. Nagu eelpool mainisin, olen väga halb tunnete väljendaja ja väljaelaja. Tihti jätan õelate inimeste sõnavõttudele otse reageerimata ja elan selle enda sisse. Tahaks küll kõva häälega vastu hakata aga ei oska. See on muidugi halb. Seepärast pean leidma mingi väljundi lisaks otsekoheuse harjutamisele. Kirjutamine on näiteks hea väljund, pean tõdema. Aga rohkem kõigest peaksin õppima nutma, karjuma, riidlema. Olen jõudnud järeldusele, et probleemidest vaikimine ei tähenda seda, et probleeme pole - nii tööol kui suhetes. Minu strateegiad on lihtsad - venitan kummi, pühin vaiba alla, väldin. Aga seda kõike jälle oma terve arvelt. Selle mustuse enda sisse kogumine teeb samuti stressi, ärevust ja paanikahooge. Olen selle peale palju mõelnud, olen muutunud julgemaks oma sõnavõttudes. Ma ei karda enam, et äkki ma ei meeldi inimestele, kui oma arvamuse välja ütlen. Mis siis sellest? Kõigile ei saagi meeldida! Ma ei ütle, et peaks käima ja lahmima kõike mis sülg suhu toob aga ebaõiglust, valet ja päheistumist ei tohi tolereerida. Sina oled enda jaoks number üks ja nii lihtsalt on. Mõned oskavad seda liivakastist saati, teised peavad seda õppima.

Mina lähen varsti ka poksitreenni, muide! Paremaks inimeseks saama!

Positiivne self-talk

Ma ei oska seda mõistet väga hästi eesti keeles öelda. Aga mida ma silmas pean on see, et iseendasse tuleb hästi suhtuda. Mul on üks alluv. Meesterahvas. Ja tal käivad paanikahood. Tabasin ta kord teolt. Tal oli paanikahoog. Ja ta vihastas ja ütles “Kurat, kogu aeg on mingi jama! Ei saa normaalselt elatud!?”. Ta oli vihane enda peale. Aga see on vale. Sa pead aru saama, et seni kuni sa iseennast ei austa, armasta ja hoia, ei juhtu midagi. Aga aju on väga kaval! Sa võid seda kõike küll teada teoorias aga aju on teatavasti väga suur valekott ja tema mõtleb ikka nii nagu temale õpetatud on ja mugav parasjagu tundub. Tema mõtleb salaja, et “olen ikka üks kuradi õnnetuse hunnik, millegagi hakkama ei saa ja kogu aeg on mingi jama!” EI!! Sellele tuleb lõpp teha. Ükski inimene, kellel paanikahoogusid pole, ei mõtle nii. Ja sellega peab teadlikult vaeva nägema. Tihti on see seotud sellega, et iseendale on seatud liiga kõrged ootused (või on seda keegi teine peale sundinud tahtlikult või tihti isegi tahtmata), mis omakorda toodavad pettumust. Ka normaalsest, keskpärasest sooritusest saab sel juhul ebaõnnestumine.

Lühidalt: Räägi endast iseendale (ja teistele) positiivselt. Kui muu ei aita siis kirjuta paberile endast head ja hommikul peegli ees loe see endale ette. Nii uskumatu ja naeruväärne kui see ka pole - see toimib! Mitte koheselt aga ajapikku. Ja jälgi kuidas sa iseendast mõtled - kui paned tähele, et oled mõelnud ennast halvustava mõtte, siis kohe paranda oma mõtte positiivseks.

Minu paberil on kirjas näiteks: Ebaõnnestunestumine on okei! Seda siis seetõttu, et mu vanemad on mind alati ülistanud ja teevad seda siiani tegelikult - kui hea ma olen, kui tark ma olen, kuidas mul kõik alati õnnestub. See tekitas minus väga suurt stressi. Kui sellest lõpuks aru sain, otsustasin, et EI! Ma olen kõigest inimene ja võin ka ebaõnnestuda. Ja juba on parem.

Ja minu teine isiklik self-talk feil on seotud selle positiivse elumuutusega, mida mainisin liikumise teemas. Nimelt - ma olin suitsetaja. Sõltuvuses suitsetamisest. Aga mulle ei meeldinud, et ma suitsetasin. Arvasin endast seetõttu väga halvasti. Iga sigaretiga, mis ma tõmbasin (ja ma tõmbasin palju), trampisin oma ego nii maha, ja järgmise sigaretini üritasin sellega siis elada. Järgmise sigaretiga algas jälle mahasurumine ja sellega leppimine. Trampisin ennast ise nii maha ja mõni ime siis, et selle jama peale organism pinges pole. Mõistsin, et see on minu elu suurim pidur. Sest ka meestele ei meeldinud suitsetav naine. Aga kui jooksmas hakkasin, jättsin ka suitsetamise maha (Allen Carri raamatu abiga) ja sellest alates olen enda üle uhke, tunnen siirast headmeelt enda ja oma saavutuste üle, usaldan ennast ja paranen pisitasa. Aasta aastalt kasvan aina paremaks ja tugevamaks.

Rütm

Väga oluline on mõõdukas rütm. Seda võib mitmeti mõista. Mu töökaaslane näiteks, mees kellest just eelmises teemas rääkisin, hakkas alati väga kiiresti rääkima, kui ta paanikahoogu haistis. Mina hakkas väga kiiresti kõndima kui paanikahoog tahab peale tulla keset kaubanduskeskust või juba on tulnud. See aga forsseerib seda keha seisundit, mille nimi on “võitle või põgene”. Ja selle tempoga kinnitad sa oma kehale - PÕGENE!! Süda jätkab peksmist, muna kurgus suureneb, keha väriseb nõrkusest, peas on sipelgad ja kohe-kohevist sured või vähemalt minestad.

Ära liialda alkoholiga

Ja ma ei pea siin silmas liiga purju joomist. Ei. Liiga purjus on väga harva mul paanikahoogu esinenud. Mul pole meeleski siis, et mul midagi sellist esineb. Närvisüsteem on alkoholist nii piisavalt tuutu-luutu. Hullem on aga järgmine päev pohmelli saatel. See ei tule kõne allagi, et ma pohmelliga kuhugi minema peaksin. Ei. Paanikahoog on kiire tulema sest keha on piisavalt nõrk, vedelikku piisavalt vähe ja annab palju ainet ettekujutusvõimele.

Samuti väike õlle või paar klaasi veini enne magamaminekut pigem pärsib une kvaliteeti kui aitab uinuda. Ei ole mõtet sellesse panustada. Sulle on oluline hea uni. Alkohol aga kurnab organismi - nii füüsisist kui vaimu.

Ära varja ega häbene

Minu enda kogemusele toetudes ütlen julgelt, et oma ärevust ja paanikahooge ei ole mõtet varjata (isegi kui oled mees). Ükski mu sugulane, tuttav või sõber ei suhtu minusse grammigi halvemini seetõttu, et mul on ärevus ja paanikahood (jah, minul on arsti poolt kirjutatud diagnoos selline). Vallandus see ühe suure elumuutuse käigus ja kestab siiani. Ma ei hakka isegi sellel teemal rohkem peatuma sest see on minu jaoks niivõrd loogiline, et ma seda ei varja. Näen ju vaeva, et see seljatada ja milleks siis seda keerulisemaks teha. Igasugune varjamine on lisastress ja lisaärevus.

Mul puudus varem igasugune kokkupuude paanikahäirega. Sellest ei räägitud. Kui aga ise “kapist välja tulin” hakkasin kuulma lugusid oma sugulastelt, tuttavatelt ja sõpradelt. Lõpuks tuli välja, et mu nõrk närvisüsteem on geneetiline ja ka lähisugulased on sellega kimus olnud. Milline kergendus! Mis siis ikka. Tuleb sellega elama õppida. See ei ole midagi erilist.

Tööl tunnen ennast turvaliselt ja seal on tore käia. Olen töövõimeline ja tunnen ennast töökaaslaste seltsis hästi. Nad teavad ja ei tee sellest suurt numbrit. See ei häiri meie tööelu sest tööle kaasa ta tavaliselt ei tiku.

Varjamine on nagu valetamine - üks mõttetu lisastress ja sinu kehal ei ole seda vaja.

Unista

Parim mis sa enda heaks teha saad, niimoodi üldises plaanis, on eluga edasi minna. Unista asjadest, mida tahad saavutada, visualiseeri oma unistused, loo visioon, kujuta ette millist elu sa soovid. Siht ja visioon aitavad sul säilitada fookust. Sest mida laialivalguvad mõtted su peas keerlevad, seda segasem on su elu ja enesetunne. Sul aga on tarvis stabiilsust ja selgeid mõtteid. Unista suurelt ja julgelt. Kirjuta oma unistused paberile ja loe neid kõva häälega endale peegli ees ette. Sellel on uskumatult suur jõud! Sest inimene saab kõige selle mida ta tahab. Pärise! Raske on lihtsalt aru saada teinekord, et mida sa siis päris täpselt tahad!

Niiet - fake it till you make it!

Paanikahoo kiirabi

Kõige rohkem huvitab teid ilmselt see, kuidas siis toimida, kui paanikahoog peale tuleb. Ma ei saa teiste eest rääkida aga minu salanipid on siin:

Vesi! Ostan vee ja hakkan seda jooma. Hea kui see, et väike pudelivesi on alati kaasas, saab harjumuseks. Tal on nii psühholoogiline kui füüsiline kasu nagu te teate.

Hingamine! Kui pulss kisub kõrgeks, siis hingan sügavalt sisse, hoian hinge kinni, loen seitsmeni ja hingan nii sügavaltkopsust välja, et kopsu ei jää tilkagi õhku! Ja õlad peavad alla liikuma. Tavaliselt on selleks hetkeks õlgadesse tugev pinge tekkinud aga sellest on vaja lahti saada. Korda seda vajadusel peale paari korda normaalset hingamist. Seda võib teha igal pool. Ka kassajärjekorras. See surub pulsi alla ja kehast pinge välja hetkega.

Kõige tähtsam:Mõte!

Ma ei karda oma paanikahoogu! Ma saan ta peale vihaseks kõige ropumate sõnadega, mis mul parasjagu meelde tulevad! Mõttes sõiman teda *****ks ja *****ks ja *****ks!! Ütlen, et tulgu aga, rai*k! Tulgu ja proovigu must jagu saada, kuradi *****!! Teil on võibolla raske seda uskuda aga see aitab imeväel! See on parim asi mis minuga juhtunud on - paanikahoo peale südamest vihastamise avastamine!

Me oleme ju harjunud kartma oma paanikahoogu. Aga sellest hirmust saab ta jõudu! Kui elimineerida hirm ja asendada see vihaga, taandub ka paanikahoog imeväel! See on imelihtne! Teie elu ei ole enam kunagi endine! Ära vihasta enda peale vaid paanikahoo peale. Harjuta seda vihastamist vahepeal paanikahoota ka. Kui inimesi ligidal ei ole siis võib viha ja roppused ka kuuldavale tuua.

Tempo! Võta tempo maha - ära tee kiireid liigutusi, ära kõnni kiirelt, ära ka räägi kiirelt. Aeglusta teadlikult. Vajadusel ja võimalusel võta istet.

Söö mõni amps midagi sest paanikahoog kurnab organismi. Tee oma organismile teene ja turguta teda.

© Copyright kuulub blogi persseseepaanika.weebly.com
omanikule