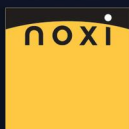
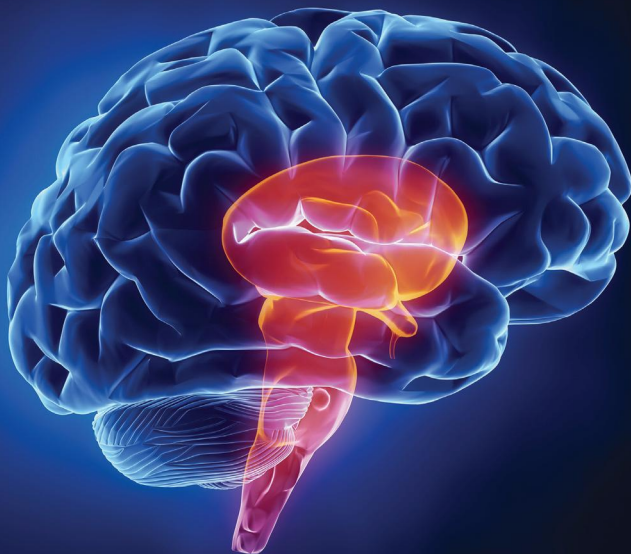


KLAUS BERNHARDT

PANICKÉ ATAKY

ČO SA VÁM SNAŽIA POVEDAŤ?



Ako výskum mozgu pomáha navždy
zvíťaziť nad strachom a panikou

KLAUS BERNHARDT

PANICKÉ ATAKY
ČO SA VÁM SNAŽIA POVEDAŤ?

*Ako výskum mozgu pomáha navždy zvíťaziť
nad strachom a panikou*

Copyright © 2016 by Klaus Bernhardt

Copyright of the revised new edition © 2017 Ariston Verlag,
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
Munchen, Germany

Translation © 2019 by Henrieta Hatalová

Cover picture © Shutterstock

Slovak edition © 2019, 2020 (elektornická verzia)

by NOXI s. r. o.

All rights reserved

ISBN 978-80-8111-547-9

www.noxi.sk

KLAUS BERNHARDT

PANICKÉ ATAKY

ČO SA VÁM SNAŽIA POVEDAŤ?



Ako výskum mozgu pomáha navždy
zvíťaziť nad strachom a panikou

OBSAH

Predhovor	11
-----------	----

PRVÁ KAPITOLA

Panické ataky – aké majú príčiny?	15
1.1 Ignorované varovné signály	16
1.2 Látky, ktoré môžu vyvolať panické ataky	17
1.3 Negatívne myslenie a jeho drastické následky pre mozog	19
1.4 Sekundárny zisk (secondary gain) – keď majú panické ataky skryté výhody	25
1.5 Príklady sekundárneho zisku	26
1.6 Zhrnutie: Odhaľte skutočné spúšťače svojej úzkosti	29

DRUHÁ KAPITOLA

Ako rozpoznať varovné signály a správne na ne reagovať	31
2.1 Sila podvedomia	32
2.2 Panické ataky – láskavá služba našej psyché	33
2.3 Neurotransmitery – silní pomocníci našej psyché	36
2.4 Intuícia a vedomá myseľ – večný boj	39
2.5 Po celkovej zdravotnej prehliadke, a predsa bez nálezu	41
2.6 Zhrnutie: Prečo nie ste chorí, hoci sa tak cítite	45

TRETIA KAPITOLA

Ako zastaviť úzkostné ochorenia vyvolané vonkajšími vplyvmi	47
3.1 Alternatívy v medikácii môžu byť záchranou	49
3.2 Ochranné mechanizmy – nevoľnosť, návaly tepla a závraty	50
3.3 Psychofarmaká: Prekliatie či požehnanie?	51
3.3.1 <i>Antidepresíva</i>	51
3.3.2 <i>Silné upokojujúce prostriedky (benzodiazepíny)</i>	53
3.4 Kľúč k zdraviu – zodpovednosť za seba samého a vedomie vlastnej hodnoty	54
3.5 Zábava a relaxácia namiesto stimulácie drogou a otupovania	60
3.6 Zhrnutie: Ako rýchlo zastaviť panické ataky vyvolané vonkajšími vplyvmi	62

ŠTVRTÁ KAPITOLA

Ako zrušiť nesprávnu automatizáciu v mozgu	65
4.1 Strach je naučená forma správania	66
4.2 Prečo štandardné terapie často viac škodia ako pomáhajú	67
4.2.1 <i>Konfrontačná terapia</i>	70
4.2.2 <i>Psychoanalýza</i>	71
4.2.3 <i>Skupinová terapia</i>	74
4.2.4 <i>Odpútanie pozornosti</i>	76
4.3 Dve roviny úspešnej terapie úzkosti	77
4.4 Metóda desiatich viet – takto si preprogramujete mozog	80
4.5 Technika piatich kanálov – turbonabíjačka pre psychické zdravie	89
4.6 Prvé úspechy a čo môžete urobiť, aby to išlo ešte rýchlejšie	94
4.7 Zhrnutie: S metódou desiatich viet konečne bez úzkosti	97

PIATA KAPITOLA

Núdzové techniky – rýchla pomoc

v priebehu niekoľkých sekúnd 99

5.1 Zmyslové kanály úzkosti 102

5.2 Prerušovače vzorcov – tajná zbraň proti úzkosti a panike 104

5.3 Test na odhalenie vašich osobných spúšťačov úzkosti 106

5.4 Takto odhalíte slabé miesta svojej úzkosti 110

5.5 Techniky na zastavenie vizuálne vyvolanej úzkosti 113

5.5.1 *Technika vizuálneho presunu* 114

5.5.2 *Technika spomaleného záberu (slow motion)* 117

5.6 Techniky na zastavenie úzkosti vyvolanej vnútornými dialógmi 120

5.6.1 *Auditívna technika presunu* 120

5.6.2 *Technika ladenia (pitchingu)* 122

5.7 Techniky na zastavenie úzkosti vyvolanej fyzickými pocitmi 125

5.7.1 *Vytváranie opačných impulzov* 127

5.7.2 *Stelesnenie (embodiment) – jednoduché cvičenie s veľkým účinkom* 130

5.7.3 *Využívanie „silovej pozície“* 132

ŠIESTA KAPITOLA

Konečne bez úzkosti a panických atakov	135
6.1 Všetko je zase dobré! Čo môžete urobiť, aby to tak aj zostalo?	136
6.2 Vydržte, stojí to za to!	138
6.3 Staré a nové rady – učíme sa na vlastných chybách	140
6.4 Prečo touto metódou nepracuje oveľa viac terapeutov?	141
6.5 Vyberte si správnu motivačnú stratégiu!	143
6.6 Myšlienka na záver	145
 Poďakovania	 149
Zoznam použitej literatúry	150



Predhovor

Len v samotnom Nemecku trpí viac ako dvanásť miliónov ľudí diagnostikovaným úzkostným ochorením, dva milióny ľudí trápia neustále sa opakujúce panické ataky. Títo ľudia si nič neželajú viac, ako sa čo najrýchlejšie vrátiť do normálneho života, do života bez strachu zo strachu.

Pred mnohými rokmi som sa na základe vlastných skúseností rozhodol urobiť všetko, čo je v mojej moci, aby som ľuďom s panickými atakmi pomohol rýchlejšie a komplexnejšie, ako to bolo možné doteraz. V mojej psychoterapeutickej ordinácii v Berlíne som sa preto špecializoval na liečbu úzkostných ochorení a dnes pracujem ako jeden z prvých terapeutov v Nemecku s úplne novým druhom terapie. Má pôvod v modernom výskume mozgu a nemá už vôbec nič spoločné s tým, čo sa u nás označuje ako bežná liečba. U mňa nenájdete žiadnu konfrontačnú terapiu

(expozíciu), dychové cvičenia, progresívne uvoľňovanie svalstva a prehrabávanie sa v detstve. Až na veľmi málo výnimiek rozhodne odmietam aj užívanie antidepresív a trankvilizérov. Často sa ma preto pýtajú, prečo sa moja forma terapie tak radikálne odlišuje od terapie väčšiny mojich kolegov. V takom prípade rád citujem Alberta Einsteina, ktorý raz tak výstižne povedal:

„Je najčistejšou formou šílenstva nechať všetko pri starom, a pritom dúfať, že sa niečo zmení.“

Žiaľ, tento múdry citát do veľkej miery opisuje spôsob, akým sa dnes s pacientmi trpiacimi úzkostnými poruchami zaobchádza. Rovnaké formy terapie sa využívajú znova a znova, aj keď nepomáhajú vôbec, alebo len veľmi pomaly. Zároveň sa prehliadajú nové priekopnícke poznatky z oblasti výskumu mozgu. Namiesto využitia tohto poznania na zavedenie lepších terapeutických štandardov sa naďalej predpisujú antidepresíva a využívajú metódy, ktoré sa čiastočne po celé desaťročia zásadne nezmenili. Pritom sme práve v posledných dvadsiatich rokoch získali mnohé nové poznatky o mozgu a spôsobe jeho fungovania. Vďaka zobrazovacím metódam môžeme pozorovať naše šedé bunky pri premýšľaní. Môžeme testovať, aké reakcie vyvolávajú myšlienky a mentálne cvičenia, a odborníci majú vďaka internetu možnosť celosvetovej výmeny skúseností.

Toto všetko viedlo k tomu, že dnes pomerne presne vieme, čo sa musí v mozgu odohrať, aby sa panické ataky vôbec objavili, a aj to, čo sa dá urobiť, aby táto úzkosť znovu ustúpila. Všetky techniky opísané v tejto knihe som osobne vo svojej praxi roky testoval a neustále zdokonaľoval. Pravdepodobne si to takmer ani neviete predstaviť, ale

medzičasom už viac ako 70 % mojich pacientov potrebuje maximálne šesť sedení, aby sa panických atakov zbavilo úplne. Samozrejme, kniha nemôže a nemá nahradiť prácu so skúseným lekárom alebo terapeutom. Napriek tomu vám môže pomôcť pochopiť, čo vašu paniku skutočne spôsobilo. Okrem toho ponúka celý rad vzrušujúcich a ľahko zvládnuiteľných techník, pomocou ktorých sa už mnohým pacientom podarilo vrátiť späť do života bez úzkosti a paniky.

Pevne dúfam, že nasledujúce kapitoly pomôžu aj vám, aby ste čo najrýchlejšie tento cieľ dosiahli.

Váš

Klaus Bernhardt

novinár so špecializáciou pre oblasť vedy a medicíny,
terapeut v odbore psychoterapie a člen Akadémie
pre riadenie vzdelávania v oblasti neurovied (AFNB)

1. KAPITOLA



Panické ataky – aké majú príčiny?

Úzkosti všeobecne – a patria k nim aj panické ataky – sú predovšetkým úplne správna a zdravá reakcia nášho tela. Strach má totiž len jednu úlohu, a to chrániť nás. Keď napríklad priamo pred vami vyskočí z kríkov hladný lev, vaše telo začne okamžite vylučovať adrenalín, srdce vám začne búšiť na plné obrátky a vy sa v priebehu niekoľkých milisekúnd rozhodnete, či chcete bojovať, od čoho by som vás v prípade leva skôr odrádzal, alebo predsa len radšej utekať. Je to úplne normálna a nevyhnutná reakcia, ktorá zabezpečí naše prežitie.

Čo však vtedy, keď na vás žiadny lev nečíha, a vám sa zdanlivo z ničoho šialene rozbúši srdce, máte pocit, že strácate kontrolu alebo sa zbláznite, keď vás zrazu prepadnú závraty, znížená citlivosť končatín, dýchacie ťažkosti a nevoľnosť?

Čo sa deje vo vašom mozgu a prečo vlastne takto reagujete? Existujú štyri základné príčiny. Každý z týchto príčin budem venovať samostatnú kapitolu a vášmu rýchlemu uzdraveniu pomôže, ak podľa možnosti žiadnu z kapitol nepreskočíte, pretože panické ataky majú neraz viac ako len jednu príčinu. Len ak poznáme všetky príčiny a potom použijeme vhodnú techniku, môžeme svoju úzkosť rýchlo a natrvalo prekonať. Preto najprv ponúkam stručný prehľad štyroch najčastejších príčin panických atakov.

1.1 Ignorované varovné signály

Po všetkých skúsenostiach, ktoré som vo svojej praxi za posledné roky získal, môžem povedať, že hlavnou príčinou prvého výskytu panických záchvatov sú potlačené alebo ignorované varovné signály.

Čo presne však patrí k týmto varovným signálom? Väčšinou to začína tým, že ste príliš dlho nepočúvali svoj vnútorný hlas. Intuícia je hlásna trúba vášho podvedomia, dalo by sa povedať, aj vašej psyché. A čím častejšie sa budete snažiť nútiť vedomú myseľ, aby našla ďalší argument, prečo by ste údajne ani teraz nemali počúvať svoj vnútorný hlas, tým zreteľnejšie sa bude ohlasovať vaše nespokojné podvedomie. Prostredníctvom najrôznejších varovných signálov, ktoré môžu byť ako psychickej, tak i fyzickej povahy, sa vás vaša psyché pokúša donútiť, aby ste v živote zmenili niečo, čo vám už dlho nerobí dobre.

K psychickým varovným signálom patrí napríklad oslabená schopnosť pamätať si a sústrediť sa, ale aj nedostatok motivácie, energie a zdanlivo bezdôvodný smútok. Samotný panický atak je, mimochodom, posledný stu-

peň, a tým aj najsilnejšia forma psychického varovného signálu.

Fyzické varovné signály zahŕňajú okrem iného žalúdočné a črevné problémy, náhle zhoršenie zraku, podráždenia kože, nedobrovoľné zášklby svalstva (tzv. tiky), ako aj častejšie nutkanie na močenie. Dokonca aj prolaps medzistavcových platničiek a pásový opar sú dokázateľne často podmienené psychosomaticky, a preto tiež patria k týmto varovaniam.

Ako to všetko súvisí a čo presne môžete robiť, aby ste svoju psychiku toho všetkého ušetrili, tomu sa budem podrobne venovať v druhej kapitole.

1.2 Látky, ktoré môžu vyvolať panické ataky

Je potvrdené, že niektoré lieky môžu vyvolať panické ataky. Okrem takzvaných neuroleptík, ktoré sa podávajú napríklad pri schizofrénii, môže byť spúšťačom atakov aj hormón štítnej žľazy tyroxín, ktorý sa predpisuje pri nedostatočnej funkcii štítnej žľazy (hypotyreóze). Najmä ženy, u ktorých bola diagnostikovaná Hašimotova choroba, môžu na nesprávne dávkovanie synteticky vyrábaného tyroxínu reagovať panickými záchvatmi. V každom prípade sa odporúča overiť si, či ešte stále užívate správnu dávku. Niektorí z mojich pacientov majú dobré skúsenosti s prechodom na prírodné hormóny štítnej žľazy. Viac sa o tom dočítate v časti 3.1.

Oveľa častejšie ako liekmi sú však panické ataky vyvolané drogami. Najmä účinná látka THC, ktorá sa vdychuje pri fajčení marihuany, ale určitú úlohu tu hrá aj extáza (skrátene MDMA) či kokaín. Aj psilocybín, ktorý je

psychoaktívnou látkou v niektorých hubách, sa nachádza vysoko na zozname pôvodcov paniky. Rovnako aj viaceré nové synteticky vyrábané dizajnérske drogy, ktoré v súčasnosti zaplavujú trh. Všetky tieto látky totiž masívne zasahujú do fungovania systému neurotransmiterov v našom organizme a okrem toho spôsobujú, že niektoré ochranné funkcie mozgu sú počas určitého časového úseku vypnuté.

Zaujímavé je, že náš mozog sa pritom dokonca v určitom smere môže stať aj výkonnejším. O niektorých maliaroch a spisovateľoch, ako napríklad o autorovi bestsellerov Stephenovi Kingovi, je známe, že nejedno z jeho veľkých diel vzniklo pod vplyvom drog.

Vypnutie ochranných filtrov v mozgu v dôsledku konzumácie drog si môžete predstaviť asi tak, ako keď sa z vodovodného systému odstráni filtre na zachytávanie nečistôt. Hoci voda potom tečie podstatne rýchlejšie, nečistota, ktorá v nej je, sa rozšíri aj do celého systému a môže za určitých okolností spôsobiť značné škody. Jedným z takýchto poškodení v mozgu môže byť napríklad vytvorenie určitých neurónových spojení, ktoré vyvolajú panické ataky. Ak sa tak stane, riziko ďalších panických atakov sa po akejkoľvek ďalšej konzumácii drog rapídne zvyšuje. Ak sa váš prvý záchvat paniky objaví v priebehu štyridsaťosem hodín od užitia drogy, mali by ste dať okamžite od týchto látok ruky preč. Mimochodom, nezáleží na tom, či ste drogu užili po prvý raz alebo máte s nimi dlhoročné skúsenosti. Len čo telo na nejakú látku zareaguje panikou, mala by byť od tej chvíle pre vás tabu. A to aj, alebo práve vtedy, keď je vám znovu dobre. Nebezpečenstvo vyvolania nového záchvatu paniky následkom drog je totiž u vás mimoriadne veľké,

pretože váš mozog už v tejto súvislosti získal určité skúsenosti, a preto si ich aj uložil.

Mimochodom, vedeli ste, že väčšina ľudí v priebehu života zažije jednu či dve situácie, ktoré pripomínajú záchvat paniky? Tieto stavy sú niekedy viac a niekedy menej výrazné a majú veľmi rôznorodé príčiny, napríklad dočasný nedostatok vitamínu B12 alebo krátkodobú nedostatočnú činnosť štítnej žľazy, ktorá súvisí s výživou. Najmä pri nedostatku vitamínov alebo iných živín sa naše telo zvyčajne postará o to, aby sa tento deficit rýchlo vyriešil. Dostane-me záchvat neprekonateľnej chuti na určitú potravinu, ktorá chýbajúcu látku obsahuje a panické pocity zmiznú tak rýchlo, ako sa objavili.

TIP: Vegetariánom a vegánom, ktorí sa vzhľadom na svoje stravovanie zriekajú viacerých zdrojov vitamínu B12 (pečeň, mäso, mlieko a vajcia), odporúčam pri panických atakoch užívať tento vitamín vo forme výživových doplnkov.

1.3 Negatívne myslenie a jeho drastické následky pre mozog

Existujú ľudia, ktorí si po ojedinelom záchvate paniky začali lámať hlavu, čo by to asi mohlo byť. Možno choré srdce, mozgový nádor alebo nejaká iná ťažká choroba? Plní strachu a obávajú sa pobrali na pohotovosť do nemocnice, aby ich vyšetřili. Odtiaľ ich väčšinou poslali domov s vysvetlením, že pravdepodobne išlo „iba“ o záchvat paniky a fyzicky je všetko v poriadku.