

Петя Петрова

**ДРУГОТО ЛИЦЕ
НА
ПАНИКАТА**

или

Как си върнах Живота обратно...

2013

© Петя Петрова, 2013

ДРУГОТО ЛИЦЕ НА ПАНИКАТА

Второ преработено издание

info@panicersclub.com

www.panicersclub.com

Всички права запазени!

© Кейт Никълсън, рисунка корица

© Петя Петрова, оформяне корица

© Издателство „ХомеоХелп”, Добрич

Добрич, 2013

ISBN 978-954-9379-30-3

*На моите родители
и на сестра ми.*

*На Моника и Лора –
моите най-добри Учители!*

*На всички, които се включиха
в инициативата
Клуб на паникьорите в България
„Бялата лястовица” със своята история и опит.*

*На всички, които ми се довериха,
и избраха да притежават първото издание
на „Другото лице на паниката”.*

На всички вас, които сте забравили как да се обичате!

Обичайте се! Аз ви обичам!

*Благодаря на всички, които не просто застанаха
зад мен, но и ми показаха Пътя напред!*

Моля съветите в тази книга да не се приемат като медицински или като масови „плацебо” решения. Всеки носи отговорност и сам взима решение какво, как и кога да използва от тях. Винаги преди да предприемете каквото и да било - се консултирайте с лекуващия Ви доктор, особено когато се касае за приема на антидепресанти! Желанието на авторката е единствено да предостави информация от своя опит, с която да помогне на други като нея, но тя не носи отговорност за Вашите действия.

"Когато промениш начина, по който гледаш на нещата, нещата, които гледаш, се променят."

Абрахам

Напрегнатото ежедневие, в което живеем, „сбърканите” ценности и ожесточената борба „да оцелееш” в условията на непрекъснатата криза в България, а и не само тук - стават все по-благоприятна среда за провокиране и развитие на депресии, фобии, натрапчиви мисли, тревожност, пристъпи на паника и още други психически разстройства. Възможно е човек да страда от няколко в комбинация и никой не е застрахован.

Аз не правя изключение и преди 13 години получих първата си паник атака, като скоро след това развих паническо разстройство. В този дълъг период от Живота си преминах през много състояния. От пълна дезориентация и отчаяние, през отрицание и съпротива, докато не стигнах най-накрая до освобождаващото „приемане”. В тази малка книга не предлагам панацея, но бихте могли да приемете и приспособите част от идеите в нея, така, че да са полезни и за вас. Както няма универсална рецепта за щастие – така не би могла да съществува и готова формула или правило за „справяне” с паническото разстройство. Предлагам ви единствено своя опит, за да се уверите, че има начин да се научим да живеем с паническо разстройство и дори то да ни научи как се живее този Живот. Игра на думи, но не само.... Надявам се, узнавайки историята ми, да почувствате нужда да намерите своя начин, своите отговори и своята вътрешна мотивация за Промяна. Зная, че всеки от вас отчаяно я търси и очаква. Човек трябва сам да поиска да открие причината за случилото се - вътре в себе си - и да успее да „излекува” това „болно” звено. За всеки един от нас отговорите и „рецептата” са различни и уникални. Предполагам, вече повечето сте убедени, че няма „вълшебно” хапче, което да премахне този ад от Живота ви. Може би има такава, което ви облекчава към

момента, но въпросът е докога?! Защото пристъпите на тревожност и паника рядко са болест на физическото ни тяло. Да, те водят и до реални физически усещания, но не те са първопричината. Всъщност те са следствие. Следствие на погрешно отношение към Живота, на неприемане на самите себе си – такива, каквито сме. Приемайки само хапчета, не правим нищо повече от това да лекуваме симптомите, но не и причината за „болестта”. Използвам условно тази дума. Не приемайте паническото разстройство като болест. То е знак, който нашето тяло и подсъзнание ни дават, че пътят, който сме избрали, е грешен. Чрез паник атаките, цялото ни същество „крещи”, че е нужно да се осъзнаем и променим.

Единственият лек за теб си ТИ самият.

Направи пауза! Спри ежедневието за малко и си дай достатъчно време, за да прочетеш това, което съм написала за теб. Ще ти разкажа за Живота си като „заложник” на паническото разстройство, а след това и за времето, в което го приех за свой... приятел. Вероятно повечето от вас стъписано ще се попитат: *„Как може да говори за този „кошмар” като за приятел?!”* ; *„Очевидно тя не е била в толкова тежко положение като мен...”*; *“Тя не е преживяла най-тежките кризи...”*; *„Лесно ѝ е да говори...”*. Разбирам недоверието ви. И аз мислех така. Преди...

Още в началото, искам да направя уговорка, че няма да откриете, твърдение или уверение, че даже ще забравите за появата на паническото разстройство в Живота ви. Не вярвам да има човек, изпитал дори само една паник атака, който да може да го твърди на сто процента. По-важното в

случая е да се чувстваме уверени и готови да се справим с „неприятните“ изненади, на които Животът и занапред неизбежно ще ни подлага.

Надявам се историята ми да ви провокира достатъчно, за да успеете да погледнете на себе си, на Живота, на паническото разстройство дори, с други очи. Тази нова перспектива ще ви позволи да сте по-добре подготвени и да се справите, когато моментът го изисква. До деня, в който вероятната поява на пристъп на паника, няма да ви притеснява до степен да ви парализира. Когато спрете да го очаквате с такова огромно напрежение и страх – вие ще сте свободни. И можете да бъдете уверени, че няма да ви навести, докато отново не смените посоката на движение. Докато не тръгнете отново срещу себе си. Ще „предам нататък“ това, което съм научила и разбрала в годините, преживени с пр, но какво ще постигнете вие - зависи и е изцяло във ваши ръце.

Научих се да живея **отново**, като приех паническото разстройство за част от Живота си. Нямах вълшебна гумичка, за да го изтрия и единственото, което ми оставаше, бе да променя отношението си към него. Промяна в нагласата ми донесе дългоочакваното огромно облекчение и ме освободи от ужасните пристъпи на паника. Радостта, която изпитвам е безгранична и точно това ме убеди в необходимостта да споделя историята си с вас. Използвам съкращения за паническо разстройство /пр/ и паник атака /па/, но ги изписвам умишлено с малки букви и не ги обособявам в кавички. Не използвам думи с отрицателен заряд от типа на „проблем“. **Старайте се и вие да подбирате внимателно думите, които използвате в речта си!** Изписвам Живот с главна буква, защото се научих да го обичам и зачитам. След появата на пр

започнах да ценя всяка частица от т.нар. „нормален Живот”. Аз искам да обичам, да плача, да правя любов, да крещя от удоволствие, да прегръщам силно детето си, да слушам музика, да усещам лъчите на слънцето по лицето си и всичко онова, което ни кара да се чувстваме ЖИВИ. Когато осъзнах какъв дар е всъщност Животът – колко неповторим и шарен може да бъде той - бях готова да приема пр като част от него.

Зная, че си искате Живота обратно!

За да го получите, ще е нужно нещо повече от желание! Ще е нужна вашата непоколебима решимост и готовност да промените себе си, а оттам и Живота си.

Отворете себе си за Промяна и не се колебайте да експериментирате, докато не откриете това, което ви кара да се чувствате добре.

Позволете на Промяната да влезе в Живота ви. Позволете си да бъдете щастливи. Повтаряйте си, че това е възможно и че никога не е късно. Без значение възрастта, пола, социалния статус или състоянието ви. Започнете своята Промяна стъпка по стъпка, ден след ден. Не се страхувайте от нея! Тя е синоним на Живота и единствената константа в него. И помнете, че не винаги Промяната означава да станете други, различни от това, което сте били досега. Понякога тя се изразява в това да приемете себе си такива, каквито сте!

„Пътят от хиляди мили започва с първата крачка.”

Лао Дзъ

„...Моята първа среща с па бе януари месец 2000-та година. Тогава бях на 22 години. Но истината е, че всъщност началото е далече по-назад във времето. Избрала съм да се родя в семейство на двама души, които трудно стоят в една стая, без да се скарат. Да кажем с прости думи – те не се разбират. Скоро намерих дневник, който майка ми е водила, докато съм била бебе. Голямо впечатление ми направи, че въпреки, че съм нямала годинка – всеки път, когато родителите ми са се карали – съм плачела неутешимо. Аз просто съм реагирала...”

Когато сме малки деца очакваме, че големите ще се погрижат за нас, ще ни покажат пътя. Когато това не се случи – ние поемаме в някаква своя посока... Налучкваме. Изборът ни става осъзнат доста по-напред във времето и много от нас мислят, че е твърде късно да променят себе си и Живота си. Несъзнателно възприемаме модела на поведение на своите родители и нашите авторитети. Приемаме техните убеждения и вярвания. Техните истини стават наши и върху тази основа ние изграждаме своето „АЗ”. Нямам за цел да ви разказвам сълзлива история или да изпадам в битови подробности. Нахвърлих ви щрихи. Всеки има своята драма. Не е задължително тя да е същата. Възможно е да развиете пр, въпреки че не сте преживели насилие, тежка загуба или огромна промяна в Живота. Понякога сме имали всичко материално, но не и така нужните на всяко дете обич и внимание! Друг път, в прекаления си стремеж да предпазят, родителската грижа е преувеличена и още първият досег с реалността бива преживяван като истинска катастрофа. Възможно е па да се появи след изтощително физическо боледуване или след приемане на силни медикаменти, голямо количество

алкохол, или дрога. Най-често причините за отключване на това състояние са няколко и са комплексни. Много е вероятно да сте се заели с твърде много задачи в Живота си. Повече отколкото можете да поемете, но вие продължавате да го правите, „изстисквайки“ се безмилостно до край. Възможно е някой от миналото или пък в настоящето ви да върши неща, които ви контролират, нараняват.... Прекалено дълго... Дълго време, в което не сте обърнали внимание на чувствата и знаците, които вашето тяло ви е дало, че това, което се случва в Живота ви... всъщност не ви харесва. Не е това, в което вярвате. Не е това, от което имате нужда.

Възможни са твърде много и различни причини, за да развиете пр и само едно единствено грешно отношение. Не към нещо или някой друг, а към самите себе си.

Да получите па, след такова изтощаване на вашия организъм, физическо и емоционално, е закономерност, а не случайност. Няма пристъп, който да се е появил от нищото. Винаги има история. Не е нещо, което ни връхлита случайно. Често пр има дълбоки корени, които са оплели здраво душите ни. Понякога незабелязано, дори от самите нас. Може би всеки от вас вътрешно се досеща каква е неговата причина. Ако все още не сте я открили, потърсете пак! Бъдете безкрайно честни със себе си. Поне това си дължите.

„...Когато навърших пълнолетие, бях приета да следвам висшето си образование в друг град. Това бяха страхотни години. Чувствах се за първи път свободна,

силна, уверена - дори самонадеяна... След дългите години, прекарани в страх и постоянно напрежение у дома, можеш да продължиш Живота си на чисто. Бях твърдо решена никога повече да не позволя да бъда нагрубявана, унижавана... контролирана. Нищо и никога не можеше да ми попречи да бъда такава, каквато поискам. Всичко беше в моите ръце и вече аз определях правилата и ритъма на Живота си. Наистина вярвах, че е така. До сутринта на онзи ужасно студен януарски ден. Тогава се случи за първи път. Бях във влак, с който аз и мой приятел отивахме да посетим наша близка..."

Години по-късно, когато попаднах на теорията на Александър Свияш за болестта като духовен възпитател и по-специално за т.нар. „идеализация на независимостта”, осъзнах защо пр се появи не в друг, а именно в този конкретен момент от Живота ми.

„Идеализация на независимостта - доста често се проявява при младите хора на възраст между 14 и 20 години. Тя се проявява в истерична борба за пълна независимост от всякаква форма на контрол от страна на родителите или другите хора. Понякога тази борба има неочаквани резултати – след като се е отървал от контрола им, човек попада под контрола на болестта. С появата на заболяването човекът се лишава от възможността да постигне някакъв резултат, на който е придавал прекалено голямо значение /т.е. е идеализирал/. Във всеки конкретен случай Животът използва онова заболяване, което най-добре ще послужи за разрушаването на конкретната идеализация. Или даже група от идеализации, тъй като те рядко се срещат поотделно.”

Пр се появи точно, когато бях най-после далеч от родителите си... Вече бях „свободна” от техния контрол, не „зависех” от никого... Тогава, когато бях опростила нещата до крайност: ако нещо ми носи тъга, го „изхвърлям” на мига от Живота си. Без излишни размисли и въпроси, без повторно обмисляне. Бях ясна, рязка и категорична. Точно когато бях далеч от всичко, от което исках да избягам години наред... В момента, в който най-после успях да го направя... дойде първата па. В същия този момент аз минах под влиянието на друг контрол – на „болестта” ми. Тогава все още я наричах така. Вече не бях под контрола на родителите си... Бях под контрола на пр...

Едва когато си дадох сметка за своите „идеализации” осъзнах, че не случайно Животът /т.е. аз самата/ е подбрал точно тази „болест” за мен. Че каква друга да ми предостави, освен такава, която ще ме постави в ситуация на зависимост и то от най-близките ми?! Как по друг начин да ме провокира да „преработя” отношенията си с тях?! „Доброволно” не бих избрала да потърся начин, да почувствам нужда да ги разбера и да си простим взаимно?!

Разбира се, аз съм невероятен инат – не разбрах бързо „посланието”, което Животът ми изпрати в лицето на пр. Какво ли не си причиних, само и само да избегна тази толкова болезнена за мен стъпка! Приемах всичко друго, но не и да се върна назад, към „контролиращите” ми родители. Не разбирах, че това, което не ми даваше възможност да се възстановя, бе именно непреработения ми гняв.

„Да се гневиш е все едно да пиеш отрова и да очакваш другия да се отрови.”

Буда

Помислете и вие какви, и кои са вашите „идеализации”, както ги нарича Свияш? Може да ги наричате свои принципи. Какво е кодирано в мозъка ви, че не бива да престъпвате?! Колко „трябва” сте възприели като ориентири в Живота си?! Как трябва да се държите, как трябва да реагирате... Как трябва да живеете?! Всичко това са идеализации. В какво вярвате безрезервно? Например може да вярвате, че доброто винаги трябва да побеждава.... Свияш казва, че в такъв случай Животът ще ви предоставя ситуации или болести, в които вие ще се принудите да се предадете и да приемете действителността такава, каквата е, а именно, че тя съдържа в себе си всичко – и добро, и лошо. И точно това разнообразие я прави прекрасна!

„...Няма подходящи думи, с които да опиша усещането, когато на ме връхлетя. Сякаш тялото ми просто отказа да диша. Сякаш забрави да прави това, което прави от първия миг на създаването си. Опитвах, но въздухът, който поемах, стигаше само до върха на гърлото ми и категорично отказваше да слезе до белите ми дробове. Всичко се въртеше. Ушите ми пищяха. Крайниците ми изтръпнаха. Краката ми отказаха да се движат. Обзе ме ужасното чувство, че полудявам, защото не можех да контролирам нито ума, нито тялото си. Никога няма да забравя това сковавачо чувство на безпомощност и ужас, че хората ме гледат, и ще се изложат неимоверно. Нищо не виждах и нищо не чувах... Знаех само, че аз трябва веднага, на момента да се махна от влака, в който бях. Цялото ми същество беше трескаво. Стомахът ми се сви. Започна силно да ми се гади. Сърцето ми едва насмогваше да бие, защото въздухът просто не ми достигаше...

Това беше и остава най-лошия ден в Живота ми. Бях в шок от това, което ми се случи. Нямах дори бегла представа що за чудо е това?! Знаех само, че никога повече не искам да го изпитам. Какви ли всевъзможни и невероятни болести не ми се приписаха във времето?! Какви ли не мислех аз самата, че са ме застигнали?! Години по-късно, за каквато и болест да чуех, все чувствах, че имам точно, ама точно същите симптоми... Резки промени в кръвното налягане, проблеми с вестибуларния апарат, ужасен дискомфорт в гърдите, непрекъснато учестен пулс и т.н. и т.н. Имах симптомите на толкова много болести! И всеки път, когато отидех на лекар, се оказвах... ЗДРАВА! На този етап, нито един доктор - дори за момент - не предположи, че това вероятно е нервен срив. В очите на всички аз изглеждах уверена, стабилна и много силна млада жена.

Животът след първата па, разбира се, продължи, но аз вече не бях същата. И никога нямаше да бъда. Поредната атака се случи отново в превозно средство и това вече силно ме наведе на мисълта, че имам някаква болест, свързана с пътуването. Опитвах какво ли не! Да пътувам със затворени очи. Да сядам в посока на движението, а не в обратната. Дори успокоителните не помагаха. Това „нещо“ не ме оставяше на мира. Дебнеше ме и във всеки удобен момент ме нападаше. Признавам си – чувствах се беззащитна жертва. Цялото ми съществуване денонощно бе като „опъната струна“. Реагирах на всеки малък шум, на всичко дребно, което останалите дори не забелязваха. Безсилието и отчаянието ме смазваха. Та нали вече с всичко можех да се справя?! Но Животът ме

*постави на ринга срещу най-голямото предизвикателство!
Да се боря със самата себе си.*

Много скоро към пр се присъедини и неговата близка приятелка – агорафобията. За тези, които още нямат дефиниция за страха си от открити пространства и многото хора в тях – позволете ми да ви я представя. За съжаление, изживяването съвсем не е така мелодично като името ѝ. Именно тя - заедно със страха от нова атака - ни държат като заложници в домовете ни. Ужасно е да не можеш да отидеш до кварталния магазин, да отидеш на разходка в парка, както правят „нормалните“ хора! Ужасно е за всеки човек да бъде в такава степен ограничен, особено за младия. Не излизях никъде. Ако се наложеше бях винаги с придружител, с успокоителни в чантата и с много вода. Не виждах никакъв изход и все още не разбирах какво ми има. Изведнъж... Единственото място, където не получавах па, домът ми... Поредната атака се случи именно там. Вече няхах убежище. Както си говорех, внезапно започнах да се смея. Не зная как стана. Сякаш излязох извън себе си и се наблюдавах. Момичето на дивана, където бях седнала, се смееше лудо, после плачеше през смях и сълзи... После пак се смееше. Не познавах това „лудо“ момиче... Дълго време – години след тази случка със смеха – аз не се смеех. Не смеех да се смея! Отново игра на думи, но не само... Изтръпвах при всяко споменаване на думата луд. Толкова се страхувах, че ще полудея... По-късно започнах да изпитвам множество страхове... От неизвестното... От смъртта... Страхувах се да затворя очи. Не бях сигурна дали ще се събудя... Докато най-накрая не се страхувах от почти нищо... Освен от страха... Той беше достатъчен! И омагьосаният кръг се затвори...”

„Единственото нещо, от което трябва да се страхуваме е самият страх.”

Франклин Рузвелт

Истината е, че страхът е част от вродения ни инстинкт за самосъхранение. При първия намек за опасност се изпращат предупредителни сигнали до страховия център в мозъка ни - амигдала. Това подготвя тялото за действие. Следващият импулс се изпраща по гръбначния стълб към надбъбречните жлези, които изстрелват необходимия адреналин, който изпълва тялото ни за части от секундата. Когато достигне до дробовете, започваме да дишаме по-учестено и поемаме повече кислород, пулсът ни се ускорява, кръвното се повишава. Обогатената с кислород кръв нахлува в мускулите ни и те са готови за борба или бягство.

Но... когато липсва реална опасност за нас и Живота ни и въпреки това сме сковани от ужас - тогава говорим за ирационален страх. Тялото е готово за борба или бягство, но човек много ясно осъзнава несъстоятелността на страховете си. Мозъкът не може да асимилира това смущаващо несъответствие между тяло и ум, които в дадения момент не работят като едно цяло, още по-малко в хармония. Липсва ни логичност и това е причината да се чувстваме объркани и неспособни да се овладеем. За части от секундата съзнанието ни се изпълва с мисли от рода на тази, че полудяваме, че ще се изложим пред хората и т.н. Истината е, че па не ни завладява, когато адреналинът изпълва тялото ни и го приготвя за борба или бягство. В противен случай всеки в джунглата, подгонен внезапно от лъв, щеше да получава такава☺.

Па е в резултат на липсата на синхрон между мисли и реални физически усещания, т.е. преживявания ирационален страх.

Тя е негово физическо проявление, пр – негов продукт. Напразно и безсмислено е да „лекуваме” неговите производни, ако причините останат неясни за нас. Нужно е да открием коя част от характера ни, кой мисловен модел подхранва тези ирационални страхове. За целта ще е нужно да „навлезем” дълбоко в себе си. Процесът е болезнен и парадоксално, но факт - той е единственият сигурен начин да намалим чувствително болката трайно.

„Използвай болката като задвижваща сила, като напомняща бележка за твоята мощ.”

Огъст Уилсън

Зная, че особено, ако сте в началото на пр, вероятно изпитвате болезнена смесица от страх, безнадеждност и гняв. Гняв към себе си, Живота или към хората в него. Може би се обвинявате или вините други за това, което ви е настигнало. Външната „опаковка” е здрава, а отвътре душата сякаш е счупена на хиляди парченца. Уж сте добре, а не сте... Страхът от това, което се е случило и това какво ви предстои, е всепоглъщаш и отровен.

Не се винете за начина, по който се чувствате!

Не се срамувайте, не осъждайте и не оспорвайте чувствата в себе си. Това, което изпитвате е закономерна реакция в отговор на случващото се в Живота ви. Напълно разбираемо е да изпитвате и страх, и разочарование, и

отчаяние, и гняв. Не ви насърчавам да се „предадете“ на тези чувства, а да се постараете да ги приемете като част от самите вас и по-важното - да приемете себе си с тях. Не се обвинявайте, че не можете да се справите с па! Пазете вътрешния си диалог „чист“ от подобни мисли и нагласи! Не забравяйте, че **той е директната ви комуникация с Бог**, Вселена или както наричате необяснимото. Не си внушавайте, че сте слаби, безхарактерни и неспособни. Защото това просто не е истина. Знам това, тъй като пр се случва на сходен тип хора. Външно може би изглеждаме различно, но само дотам. Една част от нас не могат, не знаят и не смеят да се грижат за себе си от страх да не се провалят, и винаги разчитат на хората около тях да го направят. Други, в стремежа си да се грижат за всички около себе си, са забравили, не си дават възможност и не вярват, че е нужно да се грижат и за самите себе си. Без значение към коя от двете групи се причисляваме, всички, без изключение, сме прекалено чувствителни личности, които зле управляват своята чувствителност. Отговорни до край, за всичко и пред всички, но не и пред себе си.

Не позволявайте появата на пр да промени мнението ви за вас самите!

Знам, че е трудно! Всичко, което си бил, което си чувствал, се променя в един единствен миг. Дори не можеш да разбереш как става, но е факт. Енергични и активни, изведнъж спираме да живеем. Само съществуваме. Шокът е толкова голям, че е неизбежно, в човек да не настъпи дезориентация и чувство на безизходица.

Зная, че се чувствате жертви. Затворници с доживотна присъда. Социалният ви Живот страда, страхувате се да се откриете пред приятели и близки. Дори

да поддържаш нормална любовна връзка се оказва огромно предизвикателство! Но колко време още ще успявате да криете пр и да се преструвате, че сте като всички останали?! Колко още ще може да издържите на такова непосилно, огромно натоварване?! А питали ли сте се откровено дали действително искате да сте като тях - като всички останали? Не вярвам да има дори и един положителен отговор. Познавам ви. Вие сте част от мене и аз съм част от вас.

Не е лесно човек да „разкрие” себе си по начин, който го прави уязвим, рискувайки да го наранят тежко. Някои от нас се срамуват или се стесняват да говорят за случващото се. Други категорично отричат възможността да се покажат „слаби”, виждайки единствено слабост в пр. Трети опитват да го игнорират, да го отрекат като факт от Живота си. Но искаме или не, пр съществува и действителността ни изправя пред необходимостта да преминем и през това изпитание.! А и как бихме могли да се „отървем” от нещо, за което дори не признаваме на глас, че съществува?!

„Когато споря с действителността, губя - но само в 100 % от случаите.”

Байрон Кейти

Всичко може и ще се промени! Стига да пожелаете това да стане. Зная, че пр трудно се „прегльща” и че не е лесно! Но имате избор и може да изберете да ми повярвате!