

Paniikkikohtaus

Harjoituksia, jotka voivat auttaa paniikkikohtauksen aikana. Keskustele lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat joogan harjoittamisen sekä jos kohtaukset ovat toistuvia. Kun paniikkikohtaus on tulossa, voit näiden harjoitusten lisäksi kokeilla myös tuoda kylmää vettä käsille ja kasvoille, erityisesti silmien alle.



Kolme huokausta – hengitä sisään kolme kertaa ja nosta samalla hartiat kohti korvia. Tee sitten pitkä uloshengitys suun kautta, ehkä äänen kanssa. Kokeile tuoda oikea käsi nyrkkiin, kun hengität sisään ja vasen käsi nyrkkiin, kun hengität ulos. Jatka näin hetken aikaa ja tunne tunteukset ja voima käsissä. Voit myös sanoa mielessäsi seuraavat sanat samalla, kun hengität: Hengitän sisään – Hengitän sisään – Hengitän sisään. Hengitän ulos – Hengitän ulos – Hengitän ulos.

Pysy tuoliasennossa niin pitkään kuin jaksat. Toista tämä kolme kertaa. Kokeile sitten seisoa paikoillasi, tuo kädet vatsallesi ja hengitä kohti niitä. Tunne jalkojen kosketus maata vasten. Voit kokeilla keinua hieman eteen ja taakse aktivoiaksesi jalkateriä. Ravistele kehoa ja tuo liikettä niveliin eri puolilla kehoa. Jos se tuntuu sopivalta, voit käyttää sanoja hengityksen taustalla. Pysähdy ja tunne jalkojen kosketus maata vasten. Voit asettaa yhden käden vatsalle ja toisen rintakehän keskelle. Hengitä sisään: Olen tässä. Hengitä ulos: Olen OK! Tyhjennä keuhkot kokonaan, hengitä ulos suun kautta kuin puhaltaisit ilman ulos.



Lepo makuulla. Aseta kädet vatsan päälle tai aseta vatsalle jokin hieman painavampi esine (esimerkiksi kirja) ja tunne, miten nostat käsiä/esinettä sisäänhengityksellä. Kuvittele, että kätesi ovat lämpimässä vedessä tai pitelevät jotain lämmintä.

Vinkkejä ja neuvoja

- Kokeile luoda lihasjännitystä jalkoihin ja käsiin, kun hengität sisään ja rentoudu, kun hengität ulos. Huomaa lihasten jännittämisen ja rentouttamisen ero. Voit kokeilla sulkea yhden käden nyrkkiin, kun hengität sisään ja toisen, kun hengität ulos. Näiden harjoitusten tarkoituksena on luoda kehotietoisuutta, aktivoita koordinaatiota sekä käsivarsien ja jalkojen lihaksia, jotka tavallisesti aktivoituvat ja liikkuvat, kun koemme vaaroja.
- Huuho käsiä ja kasvoja kylmällä vedellä, jos lähelläsi on vesipiste. Voit myös pidellä jotain viileämpää esinettä/ asiaa, mikä voi auttaa lopettamaan kohtauksen.
- Väsyttä käsivarsien ja jalkojen lihakset antaaksesi keholle helpotuksen.
- Hiero jalkojasi.
- Huomaa viisi tavanomaista asiaa huoneessa. Sano esineen tai asian nimi hiljaa mielessäsi tai ääneen.
- Jos pidät jostain tietystä tuoksusta, voit käyttää sitä, kun alat tuntea olosi levottomaksi. Tämä voi rauhoittaa aivojen ”hälytysjärjestelmää” ja auttaa olemaan läsnä tässä hetkessä.