

KLAUS
BERNHARDT



GYVENIMAS
BE NUOSTATŲ,
BAIMĖS IR
NERIMO

Paremta naujausiais
smegenų tyrimais

TURINYS

Pratarmė	9
----------------	---

PIRMAS SKYRIUS

Panikos atakos – kokios priežastys?	11
1.1. Ignoruojamieji išpėjamieji signalai	11
1.2. Panikos atakas sukeliančios cheminės medžiagos	12
1.3. Neigiamas mąstymas ir drastiškos pasekmės smegenims	18
1.4. Antrinė nauda – kai panikos atakos turi slaptą privalumą	22
1.5. Antrinės naudos pavyzdys	23
1.6. Santrauka: išsiaiškinkite tikrąsias priežastis, dėl ko kyla baimių	25

ANTRAS SKYRIUS

Kaip atpažinti išpėjamuosius signalus ir tinkamai į juos reaguoti.....	27
2.1. Pasąmonės galia	27
2.2. Panikos atakos – psichikos paslauga.....	28
2.3. Neuromediatoriai: galingi mūsų psichikos parankiniai.....	31
2.4. Nuojudyta ir sąmonė, nuolatinė kova.....	33
2.5. Mediciniškai patikrinta, bet nieko nerasta.....	35
2.6. Santrauka: kodėl jūs nesergate, net jei ir jaučiatės taip	39

TREČIAS SKYRIUS

Kaip sustabdyti išorinių veiksnių sukeltus nerimo sutrikimus.....	41
3.1. Alternatyvūs vaistai gali būti išsigelbėjimas	42
3.2. Apsaugos mechanizmai: pykinimas, karščio bangos ir galvos svaigimas.....	44

3.3. Psichotropinės medžiagos: daugiau praxeiksmas ar palaima?.....	45
3.3.1. Antidepressantai.....	45
3.3.2. Stiprūs raminamieji vaistai (benzodiazepinai).....	47
3.4. Raktas į sveikatą: atsakomybė už save ir pasitikėjimas savimi.....	48
3.5. Malonumas ir atsipalaidavimas, užuot svaiginusis ir vartojus narkotikus	53
3.6. Santrauka: kaip, veikiant išoriniams veiksniams, greitai sustabdyti panikos atakas	55

KETVIRTAS SKYRIUS

Kaip panaikinti klaidingą smegenų automatizmą.....	57
4.1. Baimė yra išmoktas elgesys	57
4.2. Kodėl standartinis gydymas dažnai labiau kenkia, nei padeda	58
4.2.1. Konfrontacija	61
4.2.2. Psichoanalizė	62
4.2.3. Grupinė psichoterapija.....	65
4.2.4. Dėmesio atitraukimas	66
4.3. Du sėkmingos nerimo terapijos lygiai.....	67
4.4. 10 sakinių metodas: taip iš naujo perprogramuosite savo smegenis.....	70
4.5. 5 pojūčių metodas – tai turbininis psichinės sveikatos įkroviklis	78
4.6. Pirmieji laimėjimai ir ką galite padaryti, kad jie būtų dar greičiau pasiekiami.....	83
4.7. Santrauka: taikydami 10 sakinių metodą, pagaliau galite gyventi be baimės	87

PENKTAS SKYRIUS

Skubios pagalbos metodai: greita pagalba per kelias sekundes.....	88
5.1. Baimės pojūčių kanalai.....	90
5.2. Elgesio modelio nutraukimo būdai: slaptas ginklas kovojant prieš baimę ir paniką.....	94
5.3. Testas nustatyti, kas sukelia jūsų asmenines baimes.....	96
5.4. Taip išsiaiškinsite savo baimės silpnąsias vietas	100
5.5. Vizualiai sukeltų baimių sustabdymo metodai.....	102
5.5.1. Vizualinis nustūmimo metodas	103
5.5.2. Vizualinio nustūmimo metodo alternatyva: mastelio keitimo metodas.....	105
5.5.3. Vaizdų sulėtinimo metodas.....	107
5.6. Baimių, kurias sukelia vidiniai dialogai, sustabdymo metodai	110
5.6.1. Audialinis nustūmimo metodas	110
5.6.2. Derinimo (<i>pičingo</i>) metodas	112
5.7. Baimių, kurias sukelia kūno pojūčiai, sustabdymo metodai	115
5.7.1. Kaip sukelti priešingus impulsus	117
5.7.2. Įsikūnijimas – paprastas pratimas, darantis didelę įtaką.....	121
5.7.3. Pasinaudokite jėgos pozomis	123

ŠEŠTAS SKYRIUS

Pagaliau gyvensite be baimės ir panikos atakų.....	125
6.1. Vėl viskas gerai! Ką galite padaryti, kad taip ir būtų?	125
6.2. Nenustokite dirbę su savimi, tai verta daryti!	127
6.3. Seni ir nauji patarimai iš patirties yra išmintingi.....	128
6.4. Kodėl ne tiek daug terapeutų taiko šį metodą?	129

6.5. Pasirinkite teisingą motyvacijos strategiją!.....	131
6.6. Baigiamoji mintis.....	133
Kur rasti informacijos	134
Padėka	135

PRATARMĖ

Vien vokiškai kalbančiose šalyse daugiau nei 14 milijonų žmonių diagnozuota nerimo sutrikimų, iš jų – apie du milijonus žmonių kamuoja vis pasikartojančios panikos atakos. Šie žmonės nieko daugiau netrokšta, tik kaip greičiau grįžti į normalų gyvenimą, gyvenimą be baimės baimei.

Remdamasis savo patirtimi prieš daugelį metų nusprendžiau padaryti viską, ką galiu, kad padėčiau žmonėms įveikti panikos atakas greičiau ir efektyviau, nei iki šiol buvo įmanoma tai padaryti. Mūsų psichoterapijos kabinete Berlyne specializuojamės gydyti nerimo sutrikimų turinčius pacientus. Mano žmona ir aš taikome visiškai naują gydymo būdą, kuris grindžiamas šiuolaikiškais smegenų veiklos tyrimais. Mūsų metodai neturi nieko bendro su tuo, ko paprastai tikisi nuo nerimo sutrikimų kenčiantys pacientai. Netaikome jokios konfrontacijos (ekspozicijos), jokių kvėpavimo pratimų, jokių raumenų atsipalaidavimo pratimų ir nesikapstome po vaikystę. Antidepressantus ir raminamuosius skiriame tik išimtiniais atvejais. Todėl labai dažnai mūsų klausia, kodėl šis mūsų pasirinktas gydymo būdas yra radikaliai kitoks, palyginti su tais gydymo metodais, kuriuos taiko mūsų kolegos. Tokiu atveju mielai cituoju Albertą Einšteiną (Albert Einstein), kuris kadaise labai taikliai pasakė:

Gryniausia beprotystė – viską palikti taip, kaip yra, ir tikėtis, kad viskas pasikeis.

Deja, ši protinga citata rodo, kaip šiandien elgiamasi su nerimą patiriančiais pacientais. Taikomos tos pačios gydymo formos, nors jos dažnai nėra veiksmingos arba labai lėtai padeda. O nauji, novatoriški smegenų tyrimai, atrodo, lieka kažkur šone ir net

nebandoma jų taikyti praktikoje. Užuoat pasinaudoję naujausiomis žiniomis, kad galėtume sukurti geresnius gydymo standartus, išrašome antidepresantų ir taikome metodus, kurie jau keletą dešimtmečių nebuvo tobulinami. O per pastaruosius dvidešimt metų sužinojome tiek daug naujų faktų apie smegenis ir jų funkcijas! Pasitelkę nuotraukų vizualizacijos metodą, galime mąstymo metu stebėti mūsų pilkąsias smegenų ląsteles. Galime išbandyti, kokias reakcijas sukelia mūsų mintys ir protą lavinantys pratimai, o ekspertai turi galimybę keistis šia informacija internetu visame pasaulyje.

Dėl to mes šiandien tiksliai žinome, kas turi vykti smegenyse, kad kiltų panikos atakos, ir ką reikia daryti, kad jos išnyktų. Visus šioje knygoje aprašytus metodus esame patys išbandę savo praktikoje ir nuolat juos tobuliname. Tikriausiai sunkiai galite įsivaizduoti, tačiau daugiau nei 70 proc. visų mūsų pacientų, kad visiškai atsikratytų panikos atakų, apsilanko pas mus mažiau nei šešis kartus.

Žinoma, knyga negali pakeisti bendravimo su patyrusiu gydytoju ar terapeutu. Tačiau ji padės jums suprasti, kas iš tiesų sukelia jūsų paniką. Be to, rasite begalę įdomių ir lengvai išmokstamų metodų, kuriuos taikant daugeliui mūsų pacientų pavyko vėl atrasti gyvenimą be baimės ir panikos.

Labai tikiu, kad ši knyga padės ir jums kuo greičiau pasiekti šį tikslą.

Jūsų Klausas Bernhardtas

Mokslo ir medicinos žurnalistas,
psichoterapijos gydytojas praktikas ir
Neuromokslų švietimo akademijos
(vok. *Akademie für neurowissenschaftliches
Bildungsmanagement AFNB*) narys

ANTRAS SKYRIUS

Kaip atpažinti įspėjamuosius signalus ir tinkamai į juos reaguoti

Psichosomatiniai sutrikimai dažniausiai yra ne kas kita, kaip mūsų pasąmonės siunčiami įspėjamieji signalai mūsų sąmonei. Kad pasveiktumėte, labai svarbu suprasti, kaip jūsų psichika sukelia tikrus fizinius simptomus, nors organai ar kitos kūno dalys yra visiškai sveikos. Kadangi tradicinė medicina dažnai to negali paaiškinti, dauguma žmonių iš tikrųjų išsigąsta, jog yra „psichiškai nesveiki“, ir pageidauja, kad formaliai būtų nustatytos „tikrosios“ fizinės panikos atakų atsiradimo priežastys. Dilgčiojimas rankose ir kojose, odos jautrumo sumažėjimas, širdies plakimas, skrandžio skausmai, spaudimas krūtiniėje ir gerklėje, galvos svaigimas ir sapno būseną atrodo taip tikra, kad net neabejojate, jog jūsų organizmui kažkas yra. Tam tikra prasme taip ir yra, tačiau jūs ir fiziškai, ir psichiškai esate visiškai sveiki. Tik jūsų psichika nori atkreipti dėmesį į tai, jog turite keisti tam tikrą elgesį arba mąstymą, kad vėliau nepatirtumėte didesnės žalos. Jei laiku pastebėsite šiuos įspėjamuosius signalus ir tinkamai į juos reaguosite, tai labai greitai visam laikui atsikratysite nerimo ir su juo susijusių panikos atakų.

2.1. Pasąmonės galia

Kad geriau suprastume procesus, kurie vyksta kilus nerimo priepuoliams, pirmiausia pažvelgsime į smegenis ir pasižiūrėsime į du visiškai skirtingus sąmonės ir pasąmonės veikimo būdus.

Suaugusio žmogaus smegenis sudaro apie 86 milijardai nervinių ląstelių, kurios vadinamos neuronais. Jos viena su kita sujungtos apie 100 milijardų sinapsių. Taigi, kiekviena atskira smegenų

ląstelė yra sujungta su mažiausiai 1000 kitų ląstelių. Tikriausiai sunkiai galite dabar įsivaizduoti, tačiau galimų jungčių kombinacijų skaičius, kuris matematiškai gaunamas iš mūsų neuronų ir jų jungčių, viršija visą mūsų gražioje planetoje randamo smėlio smiltelių skaičių. Atminkite, kad kalbame tik apie vieno vienintelio žmogaus smegenų jungčių kombinacijų galimybes!

Mūsų sąmonė šia neįtikėtina galimybe naudojasi mažai. Per sekundę ji suvokia aštuonias informacijas, o tam, kad protingai suformuluotų mintį, prireikia vidutiniškai trijų sekundžių. Anksčiau buvo manoma, kad mes išnaudojame tik 10 proc. smegenų. Šiandien žinoma, kad taip nėra, nes mūsų sąmonė išnaudoja visą mūsų pilkųjų ląstelių potencialą. Remiantis naujausiais tyrimais, įrodyta, kad ji per sekundę perdirba 80 000 informacijos vienetų ir yra net 10 000 kartų greitesnė, galima pasakyti, protingesnė nei mūsų sąmonė, kuria mes taip puikuojamės.

2.2. Panikos atakos – psichikos paslauga

Tikrasis mūsų galvos vadovas yra ir liks sąmonė. Ji su mumis bendrauja, ir būtent per vadinamąją nuojautą. Tikriausiai ir jums pažįstamas šis jausmas: kol jūsų sąmonė vis dar svarsto, ar reikia kažką daryti, ar ne, renka už ir prieš argumentus, nuojauta jau seniai tai žino. Taigi, posakiai „Geriau palik tai“ arba „Taip, daryk tai“ nepagrįsti. Nes jūsų sąmonė, turėdama tokių gebėjimų, jau seniai surinko visus turimus duomenis ir juos palygino su kitais duomenimis ir patirtimi, kurią kada nors įgijote savo gyvenime. Visa tai įvyksta per mažiau nei dešimtąją sekundės dalį, jūsų sąmonei būtų beviltiška susitvarkyti su tokiu duomenų srautu.

O jūsų sąmonei – tai tik vaikų žaidimas. Per itin trumpą laiką ji priima sprendimą, kurį padaro išanalizavusi visus duomenis, ir jį perduoda jums per vadinamąją nuojautą. Priimdama šį

sprendimą, sąžmonė atsižvelgia į neįtikėtinais daug informacijos, apie kurią jūs niekada sąžmoningai net nebūtumėte pagalvoję. Pavyzdžiui, laikysena, kūno kalba, balso tembras, pasirinkti žodžiai ir kvapas. Daug tyrimų parodė, kad mūsų smegenys nesąžmoningai geba, pvz., renkantis partnerį suprasti iš kvapo, ar su juo galėsime susilaukti sveikų, ar ligotų vaikų. Tai – viena priežasčių, kodėl mes vienu žmonių kvapą galime pakęsti, o kitų ne.

Protingiausias sprendimas, kurį galite padaryti, yra klausytis savo nuojautos. Nes jei jos nesiklausysite, anksčiau ar vėliau sulauksite nemalonumų. Nežinau, kaip jums sekasi šiuo metu, bet pažįstu daug žmonių, kurie turėjo brangiai sumokėti, nes nepaklausė savo vidinio balso.

Mūsų sąžmonė it superkompiuteris per nuojautą siunčia mums esamos padėties analizę ir duoda patarimų, ką turime daryti ir ko geriau nedaryti. Visa tai vyksta dėl vienintelės priežasties – apsaugoti mus nuo pavojų. Tačiau jei ilgai neišgirsite savo vidinio balso ir nepriimsite geresnio sprendimo, sąžmonė jums siųs įspėjamuosius signalus, iš pradžių mažai pastebimus, o tada pagal poreikį vis didesnius. Šiuos didesnius įspėjamuosius signalus žinote visi, nes jie dar vadinami psichosomatiniais susirgimais. Mūsų smegenys, naudodamos vadinamuosius neuromediatorius, iš tikrųjų per kelias sekundes gali sukelti tikrų fizinių nusiskundimų, nors organai visiškai nebus pakenkti. Prie šio įdomaus ir gerai ištirta fenomeno dar grįšiu, bet pirma norėčiau paaiškinti šiuos psichosomatinis mechanizmus, kuriuos apibūdinsiu remdamasis trumpa istorija.

Prašau įsivaizduoti mylinčią mamą, kuri stebi savo keturmetį sūnų, žaidžiantį futbolą. Mažas berniukas su savo nepatyrimu ir vis dar ribotu požiūriu į pasaulį šiame pavyzdyje yra sąžmonė. Priešingai, mama su savo ilgamete gyvenimo patirtimi, savo ūgiu

ir gebėjimu mąstyti į priekį būtų pašamonė. Įsivaizduokite toliau, berniukas, spardydamas futbolo kamuolį, bėga vis į priekį, nieko daugiau nematydamas, tik kamuolį, ir nepastebi, kad artėja prie judrios gatvės. Budri mama, mūsų pašamonė, iškart suvokia ir sušunka: „Stok, sustok!“ Ji sušunka vieną kart, antrą kart ir galbūt labai garsiai trečią kart. Ir jei berniukas jos vis tiek neišgirstų, tai ji tikrai leistųsi jam įkandin ir galbūt paskutinę sekundę atplėštų nuo gatvės. Žinoma, berniukas labai išsigąstų ir galbūt nesuprastų, kodėl mama tokia susijaudinusi ir taip šurkščiai jį timptelėjo. Lygiai taip pat vyksta ir su jūsų panikos atakomis. Kaip ir mama mūsų pavyzdyje, taip ir jūsų susirūpinusi pašamonė stveria jus už pakarpos, kai nebesiklausote nuojautos, ir sukeldama panikos ataką verčia jus apgalvoti tam tikrus jūsų gyvenimo dalykus. Kokie tai dalykai, aptariau pirmame skyrelyje, o toliau dar išsamiau apie tai kalbėsiu.

Pašamonės užduotis, kurią ji turi įvykdyti, yra kiek įmanoma geriau apsaugoti ir sustabdyti jus, kad ne per ilgai kryptumėte į blogąją pusę ir nepatirtumėte žalos. Ir, jei reikia, ji griebsis net pačių drastiškiausių priemonių. Taigi, panikos atakos nėra liga, bet mūsų pašamonės paslauga, galima būtų pasakyti: mūsų psichika, sauganti mus nuo blogio. Galbūt dabar suprantate, kodėl staiga, kaip žaibas iš giedro dangaus, kyla šios stiprios kūno reakcijos. Jei nesiklausote savo nuojautos, tada jūsų psichika griebiasi griežtesnių priemonių. Naudodama neuromediatorius ji užtikrina, kad stiprios fizinės reakcijos priverstų jus atsisakyti tam tikrų dalykų arba bent jau juos persvarstytumėte.

2.3. Neuromediatoriai: galingi mūsų psichikos parankiniai

Neuromediatoriai yra endogeniniai mediatoriai, jie padeda mūsų smegenims sukelti bet kokią organizmo reakciją. Yra kelios dešimtys neuromediatorių, žinomiausi šie: adrenalinas, noradrenalinas, dopaminas, oksitocinas ir histaminas. Kiekviena nerami mintis skatina antinksčių žievę išskirti neuromediatorių adrenaliną. Dėl šio mediatoriaus pradeda smarkiau plakti jūsų širdis, todėl jūsų kūnas greičiau aprūpinamas maistinėmis medžiagomis ir deguonimi. Pirmiausia tuo aprūpinamos rankos ir kojos, nes pavojingose situacijose labai svarbu kuo greičiau pabėgti ar apsiginti.

Žmonėms, sergantiems nerimo sutrikimu, maistingų medžiagų ir deguonies perteklius nėra sudeginamas nuo ko nors sprunkant ar su kuo kovojant, nes paprastai apimti baimės jie sustingsta ir nepalieka savo namų. Todėl, kad atsikratytų šio pertekliaus, organizmas randa kitą išeitį, galiausiai jis nori kuo greičiau susigrąžinti sveiką pusiausvyrą. Degindamas šį perteklių, jis priverčia raumenis judėti, tokius judesius jūs tikrai jau seniai gerai žinote. Tai – dilgčiojimas rankose ir kojose, taip pat staiga atsiradęs drebulys, dėl kurio staiga pakyla temperatūra, taip sudeginama perteklinė energija ląstelėse. Karščio bangos, dažnai prakaituojančios rankos – tai būdingas šalutinis poveikis. Šie procesai neturėtų jūsų gąsdinti. Jūsų organizmas funkcionuoja puikiai ir daro tik tai, kas būtina, kad vėl sugrįžtumėte į pusiausvyrą.

Jei, užėjus nerimo priepuoliui, jums buvo labiau šalta nei karšta, tikriausiai jūs iš baimės pradėjote papildomai itin greitai ir giliai kvėpuoti. Ši vadinamoji hiperventiliacija užtikrina, kad būtų iškvepiamas susikaupęs anglies dioksidas, jos metu padidėja pH kraujyje. Todėl organizme pasikeičia tam tikros medžiagų apykaitos reakcijos ir sparčiai blogėja rankų, kojų ir smegenų kraujo apy-

kaita. Dažnai pradeda suktis galva, atsiranda dilgčiojimų odoje, ji suprakaituoja, netgi gali sutraukti mėšlungis.

Ypatingais atvejais, laimė, tai įvyksta labai retai, galite nualpti, bet tai yra tik apsauginė jūsų puikiai funkcionuojančio ir protingo organizmo reakcija. Taip efektyviai, nors ir radikalčiai, užtikrinama, kad vėl pradėtumėte normaliai kvėpuoti. Nes būtent apalpę žmonės pradeda iškart normaliai kvėpuoti, paprastai šis „išsijungimas“ trunka tik kelias sekundes.

Prašau suprasti, kad visos nemalonios organizmo reakcijos, kurių iki šiol patyrėte, visada turi vieną tikslą – kuo greičiau jus apsaugoti nuo žalingų padarinių. Net viduriavimas ir skrandžio spazmai yra tik organizmo reakcijos. Be adrenalino, yra išskiriamas ir kitas neuromediatorius histaminas. Jis atsako ne tik už odos išvaizdą, bet ir už skrandžio, žarnyno ir bronchų funkcijas. Histaminas užtikrina, kad išsigandus mėšlungiškai susitrauktų skrandis. Ir tai įvyksta tik todėl, kad pagelbėtų mums. Kai mes išsigąstame ir esame pasiruošę sprukti arba kovoti, pagal aplinkybes mums reikia visos energijos, kad išsigelbėtume. Todėl mūsų smegenys per histaminą sustabdo virškinimą. Nes virškinimo procesas sunaudoja labai daug energijos, o jos mums reikia sprunkant arba kovojant.

Histaminas dar padeda atsikratyti nereikalingo balasto. Ši genetiškai labai sena programa šiandien neturi jokios praktinės naudos, bet evoliuciškai ji buvo labai naudinga. Jei kada nors žiūrėjote dokumentiką apie gyvūnus, suprasite, apie ką kalbu: kiekvienas sprunkantis žvėris išsituština ir pasišlapina. Tikrąja šio žodžio prasme, jam pasidaro lengviau, taip jis gali greičiau pasprukti. Nes kaip tik greičio pranašumas gali padėti išvengti mirties.

Ir mumyse glūdi šios genetiškai užprogramuotos šaknys. Nuo panikos priepuolių kenčiantys žmonės, iškart pasireiškus pani-

kos atakai, labai nori tuštintis. Daugelį kamuoja net viduriavimas. Šis reiškiny visišškai normalus ir yra toks senas, kaip ir žmonija. Todėl jau seniai mūsų šnekamojoje kalboje vartojame posakį „į kelnes dėti“, kai norime pasakyti, kad bijome. Jei pagalvotumėte, tai surastumėte daug kitų šnekamojoje kalboje vartojamų posakių, susijusių su psichosomatiniais sutrikimais, pvz., „ant sprando sėdėti“, „iš odos išvaryti“, „užimti kvapą“, „ant širdies negera“, „slysti žemei iš po kojų“. Šie visi posakiai aprašo organizmo reakcijas, kurias sukelia skirtingi neuromediatoriai, nors pačios kūno dalys iš tikrųjų yra sveikos.

Jei per daug ilgai versime savo pašąmonę mus nuolat įspėti, nes iš baimės bijome keisti dalykus, kurie mums kenkia, kada nors net pati sveikiausia organizmo dalis sustreikuos. Tuomet atsiras „tikros“ ligos, kurios labai greitai išnyks, kai tik išmoksime savo pamokas. Skrandžio opos, stuburo išvarža, lėtinis viduriavimas, juostinė pūslelinė ir odos dirglumas išnyksta kartais greičiau nei per savaitę, per kurią ne vienas mano pacientas labai greitai pasveiko, kai tik išmoko įsiklausyti į pašąmonės siunčiamus signalus.

Taigi, liaukitės varginti save ir savo šeimą nuolat lankydamiesi pas gydytojus arba kviesdami greitąją pagalbą. Net ir antrąkart padaryta gastrokopija ar trečiąkart atliktas širdies tyrimas nerodys kitų rezultatų. Geriau pradėkite suprasti, ką visą laiką nori pasakyti jums pašąmonė, ir išmokite metodus ir pratimus, kurie jūsų mąstymą ir gyvenimą grąžins į vėžes.

2.4. Nuojuduta ir sąmonė, nuolatinė kova

Panikos atakos yra ne kas kita, kaip pašąmonės paslauga, nes baimė keistis per ilgai užstrigo jūsų gyvenimo kelyje, todėl tai jus su-sargdino. Apie nuojudautą tikriausiai žinojote jau seniai, tačiau jūsų

protas vis bandė surasti priežasčių, kaip vis atitolinti tą laiką, kai jums prireiks keistis. Tačiau kada nors sąmonė griebiasi kraštutinių priemonių, kad pradėtumėte pagaliau daryti tai, ką jau seniai privalėjote padaryti.

Taigi, vėl turite išmokti įsiklausyti į savo nuojautą. Tačiau iš kur jums žinoti, ar tai sąmonės nuosprendis, t. y. nuojautos, ar sąmonės, vadinamojo sąmoningo proto? Atskirsite daug paprasčiau, nei manote, nes yra aiškus paaiškinimas:

**Nuojauta niekada nepateikia argumentų,
protas – visada.**

Jei nuojauta aiškiai sako „ne“, pvz., jei jūsų vadovas reikalauja, kad dirbtumėte dar daugiau viršvalandžių, iškart protas pradeda argumentuoti: „Ei, klausyk, tai gera proga užsidirbti dar daugiau pinigų.“ Arba: „Niekas nepasikeis, jei susirasi kitą darbą, kiti darbdaviai irgi ne ką geresni.“ Nuojauta sako: „Sustok, tau reikia pailsėti!“ Tačiau nepateikia argumentų kodėl. Priešingai – protas argumentuoja: „Ei, tu susitvarkysi, tada kitą savaitę neberekės to daryti.“

Kaip tik tada, kai norėdami pasiekti geresnių rezultatų pervargstate, atsitinka kokių nors nemalonių dalykų, tada likusią dienos dalį tik stengiatės pašalinti iškilusią žalą. Ir kai jau nebegalite nieko padaryti, jūsų psichika parūpina jums pertraukėlę, paprastai ligos forma. Nors ir negalite tuo dabar patikėti, bet faktas yra faktas:

**Niekada negalite su savo sąmoningu protu būti
protingesnis už sąmonę, kalbančią su jumis
per nuojautą.**

Mano patarimas būtų: liaukitės priešintis nuojautai, nes ji nori tik vieno, kuo geriau jus apsaugoti ir sutrukdyti, kad nenubėgtumėte klaidinga kryptimi ir neprisidarytumėte žalos.

Beje, yra ir apribojimų. Sveiką nuojautą turi tik tie žmonės, kuriuos baimė užklupo staiga. Pvz., jūs visada mėgote vairuoti automobilį, tačiau jį bevairuojant netikėtai prasideda panikos ataka, todėl, bijodami kitos atakos, pradodate vengti, pvz., važiuoti tuneliu ar greitkeliais.

Žmonėms, kurie jau seniai turi kokių nors baimių, galbūt iš baimės niekada ir negavo vairuotojo pažymėjimo, viskas atrodo kiek kitaip. Šie žmonės daugeliu atvejų dėl veidrodinių neuronų jau nuo pat vaikystės yra susipažinę su šiuo baimės lydimu elgesiu ir jį atitinkamai užprogramavę smegenyse. Daugelis tokių žmonių daugiau ar mažiau kenčia nuo socialinių fobijų.

Tokiu atveju ilgiau truks, kol jie visiškai išsivaduos iš baimių ir nesaugumo, nes reikia ištrinti senus ir išmokti naujų mąstymo būdų. Jei šioje knygoje pateikti metodai bus taikomi teisingai ir nuosekliai, prireiks ne daugiau kaip keturių šešių savaičių, kad išsivaduotumėte iš nerimo priepuolių, tai aiškiai parodė mano pacientais.

2.5. Mediciniškai patikrinta, bet nieko nerasta

Dabar, kai supratote, kaip jūsų organizmas pats sukelia simptomus, galbūt turite idėją, kodėl jis tai daro. Turėtų būti aišku, kodėl nerandama jokių fizinių pakitimų. Tiesiog jų nėra! Todėl džiaukitės, nes jūsų problemą galima daug greičiau išspręsti panaudojus keletą smegenų tyrimų „triukų“, apie kuriuos vėliau išsamiai kalbėsiu, nei vartojant medikamentus ar netgi darant operaciją.

Dažnai psichikos galia neįvertinama ir psichosomatiniai susirgimai gydomi taip, tarsi jie būtų realus fizinis diskomfortas. Daugelis mano pacientų, pavyzdžiui, skundžiasi padidėjusiu kraujospūdžiu. Kai kurie matuojasi jį daug kartų per dieną ir nemažai jų jau ilgus metus vartoja beta blokatorius, kad sumažintų kraujo spaudimą.

Vien tik baimė turėti padidėjusį kraujospūdį gali jį padidinti. Šis reiškinys medicinoje pakankamai ištirtas ir vadinamas „baltojo chalato“ hipertenzija, arba „baltojo chalato“ sindromu*. Daugeliui žmonių pakanka tik pamatyti baltą chalata, kad sukiltų spaudimas. Panašų poveikį patiria ir žmonės, patys besimatuojantys kraujospūdį ir bijodami pamatyti skaičius. Todėl rekomenduojau atlikti testą: kraujo spaudimą matuotis 24 valandas per parą. Ir jei jūsų kraujospūdis yra normalus, turėtumėte rimtai pasitarti su šeimos gydytoju, kaip iš lėto nutraukti vartoti kraujo spaudimą mažinančius vaistus. Nes jei metai iš metų dėl blogų kraujo spaudimo rodiklių ryjate tabletes, iš tikrųjų galite rimtai pakenkti organizmui. Jei per dieną kelis kartus skirtingu laiku kraujospūdis pakyla, tai nėra priežastis iškart pradėti gerti vaistus.

Tikriausiai jau pastebėjote, kad man labai rūpi jums kuo aiškiau ir vaizdžiau paaiškinti, kas iki šiol vyko jūsų organizme. Norėčiau, kad vėl prisiimtumėte atsakomybę už savo gyvenimą, užuot akiai pasitikėję kai kuriomis gydytojų ir terapeutų nuostatomis. Kartais pakanka vien tik sveiko žmogiškojo proto, kad suprastume, jog ne visada gali padėti geras patarimas.

Dar kartelį leiskite tai iliustruoti padidėjusio kraujo spaudimo pavyzdžiu. Prašau įsivaizduoti, kad turite palaistyti sodo augalus. Tačiau laistymo žarna yra per trumpa, ji nepasiekia tolimiausiame sodo kampe augančių augalų. Ką darote? Aš, pvz., šiek tiek užlenkiu žarnelę arba užspaudžiu žarnos galą nykščiu. Iškart padidės vandens spaudimas žarnoje, vanduo pradės tekėti greičiau, todėl jis trykš toliau. Ne ką kita daro ir jūsų kūnas! Jei atsiduriate stresinėje situacijoje, jūsų kūnas supranta, kad jums reikia kuo daugiau deguonies ir maistinių medžiagų. Todėl susiaurėja arterijos, taip

* T. V. Khan, S. S. Khan, A. Akhondi, T. W. Khan: *White coat hypertension: relevance to clinical and emergency medical services personnel*. In: »*MedGenMed*«, Review PMID 17435652 (Mar. 13, 2007), p. 52.

padidėja kraujo spaudimas. Dabar jūsų organizmas greičiau aprūpinamas viskuo, ko jums reikia, o kenksmingos medžiagos pašalinamos. Visa tai yra sveika ir apgalvota organizmo reakcija. Kai tik praeis stresinė situacija, sunormalės kraujo spaudimas. Gerdami spaudimą mažinančius vaistus trikdote šį procesą, todėl organizmas turi sugalvoti būdą, kad kraujas tekėtų greičiau. Viena iš galimybių – greitesnis širdies plakimas.

Ir kraujo tyrimai yra tik momentiniai rodikliai. Ar žinojote, kad per dvi minutes darydami paprastą pratimą galite pakeisti kraujo tyrimo rezultatus? Tai ištyrė amerikiečių socialinė psichologė Eimi Kadi (Amy Cuddy)* kartu su kolegomis Dana Karnei (Dana Carney) ir Endžiu Japu (Andy Yap). Nieko daugiau neturite daryti, tik užimti vadinamąją „jėgos pozą“ (angl. *power pose*). Patogiai atsisėskite į vadovo kėdę, rankas sunėrę uždėkite ant sprando, o kojas užkelkite ant rašomojo stalo. Tokioje „vadovo pozoje“ išbūkite mažiausiai dvi, geriausiai penkias minutes. Per šį laiką labai padidės testosterono kiekis kraujyje, o streso hormono kortizolio gerokai sumažės. Todėl pasiruošimas rizikuoti taip pat ryškiai didėja, o tai sergantiems panikos atakomis pacientams būtų kaip lemiamas privalumas.

Dažnai dėl paprasčiausių dalykų gali atsirasti lemiamų pokyčių. Išgirskite, ką jums sako nuojauta, išlaikykite tvirtą laikyseną, nerykite vaistų, kurie per greitai ir neapgalvotai išrašyti, o į paniką žiūrėkite ne kaip į ligą, o kas ji iš tikrųjų yra – jūsų susirūpinusios pasąmonės paslauga.

Galbūt po kelių savaičių jūs jausitės taip, kaip viena mano pacientė. Ji atsiuntė šį nuostabų laišką ir norėčiau pacituoti kelias eilutes. Pacientė parašė:

* Dana Carney, Amy J. C. Cuddy, Andy Yap, „Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance“, *Psychological Science*, 21, 2010, p. 1363–1368.

Gerbiamas pone Bernhardtai, dar niekaip negaliu suvokti, kaip greitai darydama jūsų paskirtus pratimus vėl galiu gyventi be jokių panikos atakų. O panikos atakoms esu netgi labai dėkinga! Nes be jų nebūčiau supratusi, kas vyksta mano gyvenime ne taip. Tik tada, kai jau nebežinojau, ką toliau daryti, suradau savyje drąsos keistis. Žvelgiant atgal, tokį sprendimą turėjau padaryti jau prieš dešimt metų. Šiandien dažnai klausiu savęs, kodėl mano psichika turėjo atsiųsti šią paniką, kad pagaliau pradėčiau gyventi gyvenimą, kurio taip ilgai troškau. Po mūsų pirmojo pasimatymo praėjo keturi mėnesiai, tačiau dabar mano būklė, mano visas gyvenimas yra geresnis nei praėję 15 metų. Netgi mano draugai pastebėjo pokyčius ir negali patikėti, kaip toks teigiamas pasikeitimas gali būti įmanomas po tiek mažai seansų. Pačiai labai smalsu, kaip viskas toliau klostysis. Pirmą kartą gyvenime nebijau atlikti naujų užduočių ir vyksti į naujus susitikimus. Patirties, kurią įgijau per paskutinius mėnesius, neįmanoma taip paprastai aprašyti, ji kasdien stiprina mane.

*Labai ačiū Jums už viską,
Jūsų Nikolė V.*

Mane šis laiškas labai sujaudino. Gyvenimas pilnas džiaugsmo, apsisprendimų ir lengvumo, ir tik dėl to, kad vėl buvo išgirsta nuojauta, ji nuo žmonijos pradžios yra mūsų geriausias ir protiniausias patarėjas, kuri mes turime. Kad ir jūs galėtumėte džiaugtis nauju savo gyvenimu, toliau knygoje sužinosite, be ignoruojamų įspėjamųjų signalų, dar ir apie tris kitas galimas priežastis, dėl ko kyla panikos atakų. Nes tik tada, kai išsiaiškinsite visas jūsų nerimo priežastis, galėsite vėl patirti gyvenimą, pilną ramybės ir džiaugsmo.

2.6. Santrauka:

kodėl jūs nesergate, net jei ir jaučiatės taip

Žinomas komikas ir gydytojas Ekartas fon Hiršhauzenas (Eckart von Hirschhausen) per vieną pasirodymą papasakojo istoriją apie pingviną dykumoje. Apgailėtinas gyvūnas stovi karštoje dykumoje, kenčia siaubingą karštį ir, atrodo, negali sau padėti. Savo trumpomis kojytėmis negali greitai bėgti, o turėdamas sparnus, negali skristi, kad kažkur susirastų vandens. Vargšas pingvinas, ir kaipgi jis pateko į dykumą? Juk jis negali jaustis ir niekada nesijaus čia gerai. Kaltas pingvinas, kuriam negerai, ar netinkama aplinka?

Su pingvinu, kaip patys žinote, viskas gerai. Jis neserga, tik nėra savo aplinkoje – vandenyje. Užuoat savaitėmis svarstęs, kaip pateko į dykumą ar kokie vaistai jam šiuo metu pagelbėtų, turėtų išsikelti sau vienintelį klausimą: Kaip kuo greičiau pasiekti vandens telkinį?

Ir jūs nesergate, net jei ir jaučiatės ne taip gerai, tik esate netinkamoje aplinkoje. Galbūt dirbate netinkamą darbą, santykiai netikri arba netikri draugai. Ir, kai tik tai suprasite, vėl atsidursite tinkamoje aplinkoje ir iškart pasijusite gerai.

Apibendrinkime šį skyrių dar kartą, ką iki šiol sužinojote apie galimas panikos atakų priežastis:

- Dažniausiai panikos atakų kyla dėl to, kad per ilgai neįsiklausėte į savo nuojautą.
- Nuojauta niekada nepateikia argumentų, tuo ji skiriasi nuo sąmoningo proto. Jei svarstote, daryti tai ar ne, vadinasi, vėl sąmoningai mąstote ir neišnaudojate neįtikėtinais tikslų ir protingų jūsų sąmonės sprendimų.
- Neigiamas mąstymas ir svarstymai diena iš dienos kaupiasi smegenyse ir galiausiai dėl to atsiranda nerimo sutrikimų arba

susergama depresija. Pesimizmas ilginiui gali žmogų padaryti ligoniu.

- Panikos atakas gali sukelti ir fizinės priežastys, kurios skatina ir nuolat besikartojančius nerimo sutrikimus. Dėl to atsakingas nuolatinis svarstymas.
- Fiziniai nerimo sutrikimų simptomai sukeliama neuromediatorių. Ir fiziškai, ir psichiškai esate sveiki. Jūsų psichika šitaip nori pranešti, kad privalote kažką savo gyvenime kuo skubiau keisti.