

Claudia Croos-Müller, dr. med.

LE POGUM!

Mali učbenik preživetja

Takojšnja pomoč ob razbijanju srca,
strahu, paniki in podobnih stanjih





Claudia Croos-Müller, dr. med.

LE POGUM! Mali učbenik preživetja

Takojšnja pomoč
ob razbijanju srca, strahu,
paniki in podobnih stanjih

Ilustriral Kai Pannen

Prevedla Alenka Novak



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA
— Prva slovenska založba —
CELJE - LJUBLJANA

Kako lahko (upo)rabiš to knjigo

To knjigo lahko kupiš, da z njo koga razveseliš. To je dobro. Knjigo lahko kupiš tudi zase. To je še boljše.

Predvsem pa jo lahko takoj prebereš in začneš vaditi. To je najbolje.

Že med branjem se ti bodo v možganih porajale nove zamisli, novi pogledi, zato se bodo spremenili tudi tvoji vedenjski vzorci.

Vsaka prebrana beseda je informacija, ki zdrvi po nevronih, izmenja sporočila s številnimi drugimi, že shranjenimi informacijami, in tako povzroči odzive in čustva.



- ▶ Vaje lahko delaš vedno in povsod: stoje, sede ali med hojo, podnevi in ponoči v postelji, v pisarni in v avtomobilu, sam v svoji sobi ali med ljudmi.
- ▶ Ni se ti treba posvetovati z zdravnikom.
- ▶ Ni ti treba redno hoditi v fitness.
- ▶ Niti posebnega časa ne potrebuješ – vaje delaš malodane mimogrede.
- ▶ Potrebuješ le svoje telo in možgane (to dvojce pa vendar imaš, sicer zdajle ne bi mogel brati teh vrstic).

Na nekaterih mestih v knjigi boš našel znak *. Spomnil naj bi te ne druge vaje v knjigi *Glavo gor!*, ki bi jih ob tej priložnosti lahko malo ponovil.

Zakaj naj bi (upo)rabil to knjigo

Strah omejuje tvoje mišljenje in kar naenkrat imaš težave tam, kjer bi bil brez strahu povsem gotov vase in bi jasno razmišljal. Ko se znajdeš v kakšnem res težavnem položaju, se včasih celo bojiš, da se boš bal – in teh misli se kar ne moreš znebiti (ni čudno, saj med strahom in mislimi obstaja tesna povezava). S telesnimi vajami pa lahko vplivaš na strah, paniko, razbijanje srca in druge nadležne spremljevalne pojave.

- ▶ Vsaka od tej vaj ima pozitiven vpliv.
- ▶ Lahko si predstavljaš potek posameznih vaj od telesa v možgane ter navdušeno ugotavljaš učinek na čustva.
- ▶ Lahko upravljaš svoja čustva.
- ▶ Lahko vplivaš na svoje stikalno vezje v možganih.



Kako so telo, možgani in čustva medsebojno povezani

Tvoje živčevje sestavlja več operativnih sistemov: **osrednje živčevje** z možgani in hrbtnim mozgom, **periferno živčevje**, **somatično živčevje** (odgovorno za občutje, gibanje, voh, sluh, vid, govor) in **vegetativno/avtonomno živčevje** (odgovorno za vse poteke v notranjosti telesa, krvni tlak, srčni utrip – ne moreš ga upravljati neposredno!).

► **Toda: z določenimi vajami lahko po ovinkih vplivaš na to živčevje.**

Osrednja uprava teh živčnih operativnih sistemov so tvoji možgani z različnimi oddelki, ki so (!) med seboj povezani. Eden od njih so vmesni možgani, tvoje središče čustvene moči.



Čustva nastanejo v glavi

Nujno ti moram povedati, da imaš v vmesnih možganih amigdale oziroma mandelj. Tu nastajata tudi razpoloženska hormona dopamin in serotonin. Tvoj mandelj se odzove na dražljaje, ki opozarjajo na nevarnost, preden sploh dojameš, kaj se dogaja. Vedno hiti, zato včasih ravna nekoliko prenaplajeno ali celo napačno. Tako se zgodi, da včasih začutiš strah, potem pa ugotoviš, da je bil ta povsem odveč.

Zakaj brez čustev ne gre

Vsako doživetje predelamo in shranimo v možganih. Vsako razmišljanje in ravnanje izhaja iz možganov.

Vsako delovanje možganov je vedno povezano z določenim čustvom.

Na primer: hodiš po cesti in zaslišiš ptičje petje – in se razveseliš. Ali pa hodiš po isti cesti in začne deževati – zdaj se jeziš.

Dejanje brez čustva (pa naj bo še tako neznatno) sploh ni mogoče, saj so vse funkcijske enote v možganih medsebojno povezane z brezštevilnimi živčnimi vlakni in zato vedno sodelujejo.

Enkrat je močnejše območje čustev, drugič območje dejanj. Nikakor pa ni mogoče, da bi ti območji druga drugo izključevali. Zato na tvoje mišljenje in doživljanje vedno vplivajo vsakršna čustva ali razpoloženja. Včasih s tem sploh nimaš težav, včasih pa je prav nadležno. Namreč takrat, ko v tvojih možganih nenadoma zavladajo strah, panika in razbijanje srca.



Vaja 6

Stoja na eni nogi

Povsem preprosta in pomembna vaja, uporabna ob strahu in paniki: poskusi stati na eni nogi.

Minuto.

Potem zamenjaj nogo.

Minuto na drugi nogi.

Če si sprva še negotov in se ti tresejo kolena: z eno nogo trdno stoj na tleh, drugo pa za občutek varnosti le malenkostno privzdigni, tako da se s prsti še dotikaš tal – kot pri začetnih vajah v baletu.

Potem, ko boš bolj gotov, si lahko privoščiš malo razposajenosti: vzdigni in iztegni nogo, pa še roki. Hura!

To vajo lahko delaš (skoraj) povsod.

Loti se je zlasti takrat, ko ti napad strahu ali panike začneja spodnašati tla pod nogami: stoji na eni nogi!



Zakaj stoji na eni nogi pomaga

Tvoji mali možgani imajo radi to vajo, saj je v njih center za ravnotežje. Ko stojiš na eni nogi, postanejo zelo dejavni. Druga območja možganov, odgovorna za čustva, kot sta na primer strah in razbijanje srca, se takrat zamotijo. Mali možgani jim namreč sporočajo, da pravkar ponovno nastavljajo telesno ravnovesje. To pa vpliva tudi na čustveno ravnovesje.

Ko med napadom panike telesu naročiš, naj ohranja ravnotežje, in ob tem stojiš na eni nogi, bodo tudi možgani skušali uravnovesiti – tvojega duha.

Lahko dodaš tudi štetje nazaj – vsaj od 24 do 0. To bo tvoje možgane povsem odvrnilo od strahu – saj imajo dovolj dela z ohranjanjem ravnotežja na eni nogi, zdaj na desni, zdaj na levi, pa še s štetjem nazaj – in vse skupaj je prav zabavno. Za strah preprosto zmanjka prostora (poklicni vrvohodci si strahu sploh ne morejo privoščiti).



Čisto preproste telesne vaje zoper stres

Vas mučijo razbijanje srca, strahovi, nemara celo panika? Obstaja pomoč. In v čem je skrivnost? V tem, da lahko s telesom vplivamo na svoja čustva. Tako tudi psiha najde pot iz tegob.

Vaje ...

- učinkujejo takoj,
- so izvedljive povsod,
- so povsem preproste in še zabavne obenem!

Claudia Croos-Müller, dr. med., specialistka za nevrologijo, živčne bolezni in psihoterapijo, avtorica uspešnice *Glavo gor!*, predstavlja 12 novih, čustveno učinkovitih telesnih vaj. Od ene do druge nas spremljata in bodrita dobrodušni ovci Oskar in Ema.



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA
— Prva slovenska založba —

15 €

