

ગભરાટ ભર્યા હુમલા (પેનિક અટેક)

ગભરાટ ભર્યા હુમલાઓ એ ભય અને ચિંતાની અચાનક લાગણીઓ છે જે સામાન્ય અથવા બિન-જોખમી પરિસ્થિતિઓના જવાબમાં તીવ્ર શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓનું કારણ બને છે. જેમકે- છાતીમાં દુખાવો, પરસેવો છૂટવો, ધબકારા વધી જવા અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, વગેરે.

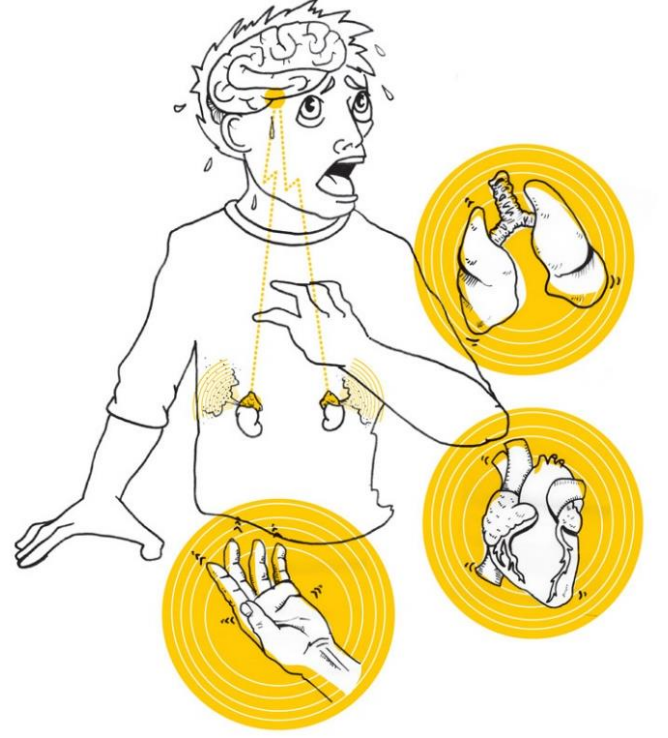
પેનિક અટેક વિશે હકીકતો:

FACT 1: પેનિક અટેક શરીરનો "ફ્લાઇટ-ફ્રીઝ-ફાઇટ" પ્રતિભાવ છે. આ પ્રતિભાવ આપણા શરીરને પોતાનો બચાવ કરવા માટે તૈયાર કરે છે (ઉદાહરણ તરીકે, ડરામણી પરિસ્થિતિમાં આપણું હૃદય આપણા સ્નાયુઓમાં લોહી પંપ કરવા માટે ઝડપથી ધબકે છે, તેથી આપણી પાસે ભય સામે લડવા/ દૂર જવા માટે દોડવાની ઊર્જા હોય છે.

જો કે, જ્યારે કોઈ વાસ્તવિક ખતરો ન હોય ત્યારે પણ ક્યારેક આપણું શરીર તે પ્રમાણે જ રીએક્ટ કરતું હોય છે.

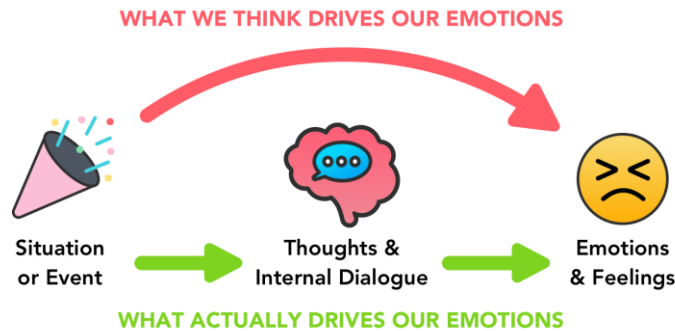
FACT 2: પેનિક અટેક problematic/ નુક્સાનકારક નથી, જો કે તે ખૂબ જ અસ્વસ્થતા અથવા ડરામણો અનુભવ કરાવી શકે છે.

FACT 3: પેનિક અટેક ટૂંકા હોય છે (સામાન્ય રીતે માત્ર 10 થી 15 મિનિટ સુધી ચાલે છે), જો કે તમને ક્યારેક એવું લાગે છે કે પેનિક અટેક લાંબા સમય માટે ચાલુ રહી શકે છે. ઉપરાંત ભવિષ્ય માં પેનિક અટેક આવવાની ચિંતા સતવાતી રહે છે.



વાસ્તવિક વિચારસરણી/ Realistic Thinking

તેમાં ડરામણા વિચારોને ઓળખવાનું શીખવું શામેલ છે. આ એ જ ડરામણાં વિચારો કે જે ગભરાટની શારીરિક લાગણીઓને ઉત્તેજિત કરે છે અને બળ આપે છે. પ્રથમ, તમારી જાતને પૂછો કે પેનિક અટેક દરમિયાન તમને શું થવાનો ડર લાગે છે. ઉદાહરણ: "હું મરી જઈશ", "આ હંમેશા માટે ચાલશે" અથવા "હું બેભાન થઈ જઈશ", "ક્યારેક હું મગજ પર નો કંટ્રોલ ગુમાવી બેસીશ", "ગાંડો તો નહીં થઈ જાઉં".



For Appointment, Call on M: +91-74359 41569

આ વિચારો પેનિક અટૅક ને વધારે છે અને તેને 3 group માં મુકી શકાય છે:

1. **Overestimating** (અતિશય વધારવું): આવું ત્યારે થાય છે જ્યારે આપણે આગાહી કરીએ છીએ કે ભવિષ્યમાં ખતરનાક વસ્તુઓ થશે. અમે ઘણી વાર કલ્પના કરીએ છીએ કે કંઈક થઈ શકે છે, જ્યારે તાર્કિક રીતે (Logically) આપણે જાણીએ છીએ કે તે થવાની સંભાવના નથી. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે તમે માનો છો કે તમે ગભરાટ ભર્યા હુમલાના પરિણામે મૃત્યુ પામશો. આ પ્રકારની વિચારસરણી સામાન્ય રીતે શારીરિક ડર સાથે સંબંધિત હોય છે (જેમ કે બેહોશ થવું અને પોતાને નુકસાન પહોંચાડવું, હાર્ટ એટેક આવવો, પાગલ થઈ જવું અથવા મૃત્યુ પામવું).



Challenging Overestimation (અતિશય અંદાજને ચેલેંજ કરવાની):

ડરામણા વિચારો ને પ્રશ્ન તરીકે વિચારો, હકીકત તરીકે નહીં. પછી નકારાત્મક ઘટના બનવાની કેટલી શક્યતા છે તેનું વાસ્તવિક મૂલ્યાંકન કરવાનો પ્રયાસ કરો. તમારી જાતને પૂછવા માટે અહીં કેટલાક પ્રશ્નો છે:

1. પેનિક અટૅક દરમિયાન તમને કેટલી વાર આવો વિચાર આવ્યો છે?
2. તે વાસ્તવમાં કેટલી વાર બન્યું છે?
3. આગલી વખતે જ્યારે તમે આવો વિચાર કરો છો, ત્યારે તે ખરેખર બનવાની કેટલી શક્યતા છે?

2. **Catastrophizing** (આપત્તિજનક): આ તે છે જ્યારે આપણે કલ્પના કરીએ છીએ કે સૌથી ખરાબ સંભવિત ઘટના બનવાની છે અને આપણે તેનો સામનો કરવામાં અસમર્થ હોઈશું. ઉદાહરણ તરીકે: મને કાંઈક થઈ જશે. "હું મારી જાતને શરમમાં મૂકીશ. અથવા "હું બેચેન થઈ જઈશ અને કોઈ મદદ કરશે નહીં." મને કાંઈક થઈ જશે અને દવાખાને લઈ જવા વાળું કોઈ નહિ હોય." આ પ્રકારની વિચારસરણી ઘણીવાર સામાજિક ચિંતાઓ સાથે સંબંધિત હોય છે.



Challenging Catastrophizing (આપત્તિજનકને ચેલેંજ કરવાની):

તમારી જાતને સૌથી ખરાબની કલ્પના કરવા માટે કહો અને પછી તેનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે શોધો. તમારી જાતને પૂછવા માટે અહીં કેટલાક પ્રશ્નો છે:

1. તે ખરેખર કેટલું ખરાબ છે?
2. શું તે માત્ર હેરાન કરે છે અથવા તે ભયંકર છે?
3. શું તે તમારા જીવનમાં હવેથી એક અઠવાડિયું કે વર્ષ ફરક પાડશે?
4. જો આવું થાય તો તેનો સામનો કરવા તમે શું કરી શકશો?

For Appointment, Call on M: +91-74359 41569

Shanti
Neuropsychiatry Deaddiction &
Sexology Clinic

શાંતિ
મગજ - માનસિક રોગો | વ્યસનમુક્તિ અને
સેક્સ સમસ્યાઓનું ઠલીનીક

3. **Personalisation** (પોતાની પર લઈ લેવું): ક્યારેક આ પ્રકારના લોકોમાં જ્યારે friends, પડોશી કે સગાઓમાં કોઈ બીમારી આવે કે Heart Attack ના કે મૃત્યુના સમાચાર મળે ત્યારે મને પણ તે બીમારી થઈ જશે અથવા તો હું પણ તેમની જેમ મૃત્યુ પામીશ તેવો ભય સતાવવા લાગતો હોય છે. જેના લીધે તે લોકો ક્યાં તો વધુ પડતાં બિનજરૂરી ડૉ. Visit/ Checkup અથવા Reports વારંવાર કરાવતા રહેતા હોય છે. અને ક્યાંક તો દવાખાને જવાનું સંદંતર ટાળે છે.



Challenging Personalisation (પોતાની પર લઈ લેવું):

જ્યારે તમારાથી કોઈ બહારની ઘટના અથવા પરિસ્થિતિને પોતાની જાત સાથે જોડી લેવાય છે અને મારી સાથે પણ આવું જ થઈ જશે તેવું લાગે ત્યારે આ પ્રશ્નો તમારી જાતને પૂછવાનો પ્રયાસ કરો:

1. તે વિચાર પાછળનો Proof /પુરાવો/સાબિતી શું છે?
2. ભૂતકાળમાં મને કેટલા પેનિક અટૅક અથવા heart attack આવ્યા છે?
3. શું મેં કોઈ મેડિકલ રિપોર્ટ મેળવ્યો છે અને heart attack આવવાની કેટલી શક્યતા છે? Doctor ને મને શું કહ્યું છે?
4. સૌથી વાસ્તવિક વિચાર/ દૃશ્ય શું છે?

Facing Fears (ભયનો સામનો કરવો)

પેનિક અટૅકમાં જ્યારે તમને કોઈ વસ્તુથી ડર અથવા ભય લાગે છે, ત્યારે તમે ભયભીત વસ્તુઓ, પ્રવૃત્તિઓ અથવા પરિસ્થિતિઓને ટાળવાની કોશિશ કરો છો. જો કે આ ટાળવાથી ટૂંકા સમય સુધી ભયને ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે, પરંતુ લાંબા સમયગાળે તે ભયને વધુ ખરાબ બનાવી શકે છે.



ટાળવાની અને ડરની pattern તોડવા માટે, તમારે એવી વસ્તુઓનું Exposure કરો/સામનો કરો કે જેનાથી તમને ડરનો અનુભવ થાય અથવા ટાળો છો. આ તમને તમારા ડરનો સામનો કરવા અને ચિંતાની લાગણીઓને નિયંત્રિત/control કરવામાં સક્ષમ બનાવશે.

For Appointment, Call on M: +91-74359 41569

Shanti
Neuropsychiatry Deaddiction &
Sexology Clinic

શાંતિ
મગજ - માનસિક રોગો | વ્યસનમુક્તિ અને
સેક્સ સમસ્યાઓનું ઠલીનીક



જો તમને સામાન્ય (common) શારીરિક સંવેદનાઓ જેમ કે વધારે physical work કરતી વખતે હૃદયના ધબકારા વધવા, માથું કે છાતી ભારે લાગવી, શ્વાસ ચડી જવો વગેરે થી ડર લાગતો હોય કે કાંઈક ખરાબ થઈ જશે તો તમારે મનને સમજાવવાનું છે કે આ પ્રકારની શારીરિક સંવેદનાઓ/ feelings એ Normal છે, જે દરેક વ્યક્તિ અનુભવે છે. આ feelings /સંવેદનાઓ dangerous નથી. તેથી આવી feelings થાય તો અચાનક ગભરાઈ જવાની જરૂર નથી.

ભયજનક જગ્યાઓ અથવા પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો:

તમારા માટે પેનિક અટૅક હોવાના ભયને કારણે તમે ટાળી રહ્યા છો તેવી પરિસ્થિતિઓમાં પ્રવેશવાનું શરૂ કરવું/ સામનો કરવો મહત્વપૂર્ણ છે. ભયજનક પરિસ્થિતિઓ અથવા સ્થાનોને ઓળખો, જેમ કે એકલા સ્થળોએ જવું અથવા ભીડવાળા સ્થળોએ પ્રવેશવું. તેનું 1 લિસ્ટ બનાવી દો ,પછી લિસ્ટમાં ઓછામાં ઓછી ડરામણી થી સૌથી વધુ ડરામણી પરિસ્થિતિનો ક્રમ/order ગોઠવી દો. હવે ઓછામાં ઓછી ચિંતાનું કારણ બને તેવી પરિસ્થિતિથી શરૂ કરીને, તમારી જાતને વારંવાર પરિસ્થિતિમાં પ્રવેશવા માટે/ સામનો કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો અને જ્યાં સુધી તમારી ચિંતા ઓછી ન થાય ત્યાં સુધી ત્યાં જ રહો/ તે જ પ્રવૃત્તિ કર્યા કરો. એકવાર તમે એકદમ Relax રીતે તે પરિસ્થિતિમાં પ્રવેશ કરી શકો ત્યારે તમને ધીરે ધીરે confidence /આત્મવિશ્વાસ આવી જશે કે આ પરિસ્થિતિ એટલી ભયજનક નથી જેટલી મારા મનમાં હું વિચારતો હતો. આ રીતે exposure નું વારંવાર પુનરાવર્તન કરીને પરિસ્થિતિ ઉપર complete control /સંપૂર્ણ કાબૂ મેળવી લો ,જેથી ભવિષ્યમાં આ પરિસ્થિતિ તમને ડરાવી ના શકે. આ રીતે ઓછી ડરામણી પરિસ્થિતિ પર confidence /આત્મવિશ્વાસ મેળવ્યા પછી લિસ્ટમાં આગળ ની વધુ ડરામણી આઇટમ પર જાઓ. તમારી જાતને કહો કે ડરનો સામનો કરતી વખતે તમે ચિંતાનો અનુભવ કરશો - આ સામાન્ય છે. ધીરે ધીરે સૌથી વધુ ડરામણી પરિસ્થિતિ સુધી પહોંચવાની કોશિશ કરો. દરેક વખતે પોતાની જાતને push કરતાં રહો, શાબાશી /પ્રોત્સાહન આપતા રહો.

Fear Ladder Worksheet

Pick a situation that you commonly avoid due to anxiety and uncomfortable feelings. Write it down below next to #5 at the top of your ladder. Think of other smaller steps you can take to expose yourself to the fear you listed at the top of your ladder. Rate each step with the intensity of anxiety it would cause you to complete. Remember, you want each step to cause some level of anxiety. Once you decide to work on your ladder, you can start at the bottom and move up, or you can randomly pick any step and practice over and over.



Situations	Anxiety (0-10)
5.	
4.	
3.	
2.	
1.	



For Appointment, Call on M: +91-74359 41569

Shanti
Neuropsychiatry Deaddiction &
Sexology Clinic

શાંતિ
મગજ - માનસિક રોગો | વ્યસનમુક્તિ અને
સેક્સ સમસ્યાઓનું ઠલીનીક

Calm Deep Breathing Exercise (ઊંડા શ્વાસ લેવાની તકનીક)

આ એક method / પદ્ધતિ છે જેનો ઉપયોગ તમે ઝડપથી શાંત થવા માટે કરી શકો છો. જ્યારે આપણે બેચેન હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે ઝડપી શ્વાસ લેવાનું વલણ રાખીએ છીએ. આ આપણને ચક્કર અને હળવા માથાનો અનુભવ કરાવી શકે છે, જે આપણને વધુ બેચેન બનાવી શકે છે. શાંત શ્વાસમાં તમારા નાક દ્વારા ધીમા, નિયમિત શ્વાસ લેવા અને તમારા મોં દ્વારા શ્વાસ લેવાનો સમાવેશ થાય છે. તેમની આંખો બંધ કરો અને દરેક શ્વાસ અને શ્વાસ બહાર કાઢતાં પાંચની ગણતરી કરો.



તમારી જાત સાથે વાત કરો અને તમારી લાગણીઓ શેર કરો



જો તમને ભૂતકાળમાં પેનિક અટેક થયું હોય, તો તમારી જાતને ખાતરી કરો કે જ્યારે તમે ફરીથી લક્ષણો અનુભવો ત્યારે તમે ભૂતકાળમાં તેના પર કાબુ મેળવ્યો છે. પેનિક અટેક જીવન માટે જોખમી નથી, તો ચિંતા શા માટે? પેનિક અટેક પર દેખરેખ રાખો. સકારાત્મક વસ્તુઓનો પ્રયાસ કરો. પોતાની જાત સાથે હળવી અને positive વાત કરો. ઉદાહરણ તરીકે- "હું મારી ચિંતા પર કાબૂ રાખી શકું છું." "મારી સાથે કંઈ ખોટું નથી થયું. મને ચિંતા છે, અને તે ઠીક છે." તમે વર્તમાનમાં કેવું અનુભવો છો, તમે શરીરમાં કેવા પ્રકારની સંવેદનાઓ અનુભવો છો તે વિશે કોઈ મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્ય સાથે વાત કરો. કોઈ પ્રિયજનો સાથે વાત કરવાથી આ લક્ષણોને ઝડપથી દૂર કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

ચિંતાઓને handle કરવાનું શીખવું મહેનત માગી લે છે. જો તમે વધુ સારું કરી રહ્યા છો, તો તમે ઘણી બધી કેડિટને પાત્ર છો! એક રીતે, અસ્વસ્થતાને નિયંત્રિત કરવાનું શીખવું એ કસરત જેવું છે - તમારે તમારી કુશળતા/skill ને નિયમિતપણે પ્રેક્ટિસ કરવાની જરૂર છે. તેમને આદત બનાવો! જો તમારાથી જૂની વર્તણૂકોનો/આદતોનો ઉપયોગ ફરીથી થઈ જાય છે તો નિરાશ થશો નહીં. આ તણાવપૂર્ણ સમયમાં/stress માં થઈ શકે છે. તેનો અર્થ એ છે કે તમારે આ કસરતોની પ્રેક્ટિસ શરૂ કરવાની જરૂર છે. યાદ રાખો, ચિંતાનો સામનો કરવો એ આજીવન પ્રક્રિયા છે.



For Appointment, Call on M: +91-74359 41569

મનોચિકિત્સક પાસે થી શીખી ને નીચે ની રીતો નો અમલ કરો:

ભયભીત શારીરિક સંવેદનાઓનો સામનો કરવો:

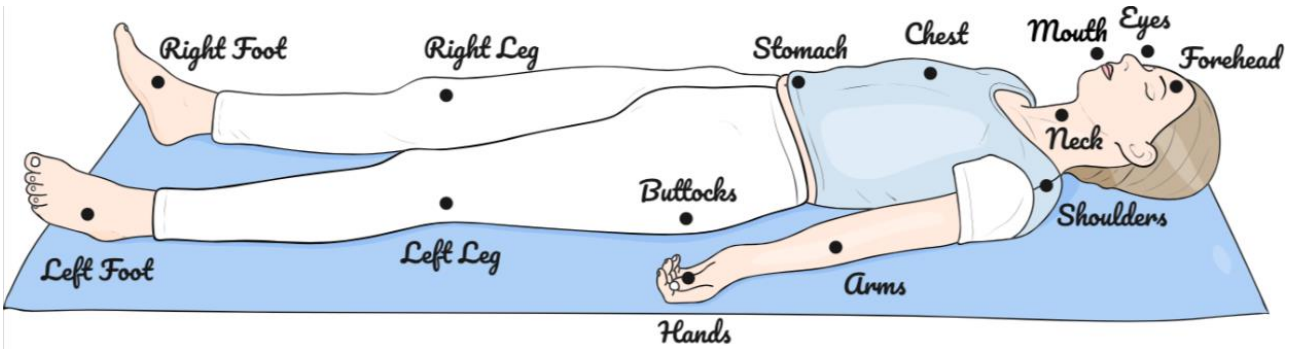
તમારે વારંવાર એવી સંવેદનાઓ લાવવાની જરૂર છે જે તમને ડર લાગે છે, જેથી સમય જતાં તે સંવેદનાઓ તમને ચિંતા ન કરે. આ તમને એ શોધવાની તક પણ આપે છે કે તમારો ડર સાચો નથી થતો. અહીં કસરતોની સૂચિ છે જે તમે શારીરિક સંવેદનાને ટ્રિગર કરવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો.

- 30 - 60 સેકન્ડ માટે સ્થળ પર અથવા ઉપર અને નીચે સીડી પર દોડવું (હૃદયની દોડ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, છાતીમાં અસ્વસ્થતા).
- 30 સેકન્ડ માટે તમારા નાક વડે વર્તુળ દોરીને માથું એક બાજુથી બીજી બાજુ હલાવો અથવા માથું ફેરવો. જગ્યાએ ફરવું અથવા 30 સેકન્ડ માટે ખુરશીમાં ફરવું (ચક્કર, ઉબકા).
- તમારા હાથને બે થી ત્રણ મિનિટ માટે જોવો (અવાસ્તવિકતાની લાગણી)

Muscle Relaxation Technique (સ્નાયુ આરામ તકનીક)

આ તકનિકમાં મૂળભૂત રીતે તમારા muscle group ને એક સમયે તણાવ અને મુક્ત કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

1. Feet/ પગ: તમારા પગના અંગૂઠાને તમારા પગમાં યુસ્તપણે વળાંક આપો, 5 સેકન્ડ માટે પકડી રાખો, પછી છોડો.
2. Calves/ તમારા: પગને નિર્દેશ કરો, 5 સેકન્ડ માટે પકડી રાખો, પછી છોડો.
3. Thighs/ જાંઘ: તમારી જાંઘોને એકસાથે યુસ્તપણે સ્ક્રિચ કરો, 5 સેકન્ડ માટે પકડી રાખો, પછી છોડો.
4. Torso/ ધડ: તમારા પેટના સ્નાયુઓને સજ્જડ કરો, 5 સેકન્ડ માટે પકડી રાખો, પછી છોડો.
5. Back/ પાછળ: તમારા ખભાના બ્લેડને એકસાથે સ્ક્રિચ કરો, 5 સેકન્ડ માટે પકડી રાખો, પછી છોડો.
6. Shoulders/ ખભા: તમારા ખભાને તમારા કાન તરફ ઊંચા કરો અને તેમને એકસાથે સ્ક્રિચ કરો, 5 સેકન્ડ માટે પકડી રાખો, પછી છોડો.
7. Arms/ આર્મ્સ: મુઠ્ઠીઓ બનાવો અને તમારા હાથને વાળો, તમારા હાથને તમારા દિશિર તરફ લાવો અને માંસપેશીને બાહુમાં સ્ક્રિચ કરો, 5 સેકન્ડ માટે પકડી રાખો, પછી છોડો.
8. Hands/ હાથ: તમારી આંગળીઓને તમારી હથેળીમાં કલિંગ કરીને યુસ્ત મુઠ્ઠીઓ બનાવો, 5 સેકન્ડ માટે પકડી રાખો, પછી છોડો.
9. Face/ ચહેરો: તમારા ચહેરાના લક્ષણોને સ્કન્ચ કરો અને તેમને તમારા ચહેરાના કેન્દ્ર તરફ ખેંચો, 5 સેકન્ડ માટે પકડી રાખો, પછી છોડો.
10. Full Body/ સંપૂર્ણ શરીર: તમારા શરીરના તમામ માંસપેશીને એકસાથે એકસાથે કડક કરો અને સ્ક્રિચ કરો, 5 સેકન્ડ માટે પકડી રાખો, પછી છોડો.



For Appointment, Call on M: +91-74359 41569