

Sandra Scheinbaum

PEATAGE PAANIKAHOOD 10 lihtsa sammuga

Funktsionaalse meditsiini kasutamine
meele ja keha rahustamiseks
ravimivabade tehnikate abil



Originaali tiitel:
Sandra Scheinbaum
Stop Panic Attacks in 10 Easy Steps
2015

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Lahtiütlus: on tehtud kõik jõupingutused, et selles raamatus sisalduv info oleks korrektne, kuid see ei saa mitte mingil viisil asendada arsti nõuandeid. Lugejad peaksid enne lisa- või alternatiivteraapiate kasutuselevõtmist alati konsulteerima praktiseeriva meditsiinitöötajaga. Ei raamatu autor ega kirjastaja ei võta vastutust selles raamatus sisalduva info tulemusena tehtud otsuste tagajärgede eest.

Tõlkinud Silja Soone
Toimetanud Evelin Piip
Korrektuuri lugenud Inna Viires
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © Sandra Scheinbaum, 2015
This translation of 'Stop Panic Attacks in 10 Easy Steps' is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd.
www.jkp.com
All rights reserved.
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2020.

B08386520
ISBN 978-9949-82-633-9

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

Sisukord

	<i>Tänuõnad</i>	6
	<i>Eessõna: minu isiklik teekond ärevast rahulikuks</i>	7
1. SAMM	Laske lahti „hirmu kartmisest“	15
2. SAMM	Tunnustage paanikat kui töökorras olevat häiresüsteemi	24
3. SAMM	Hingake aeglaselt kõhuga	32
4. SAMM	Laske pingest lahti.....	41
5. SAMM	Kujutlege midagi head.....	52
6. SAMM	Mõelge ratsionaalselt	73
7. SAMM	Juhtige oma tähelepanu mujale.....	95
8. SAMM	Sööge rahustavaid toite.....	117
9. SAMM	Kasutage looduse ravimilaegast.....	144
10. SAMM	Tunnustage oma loomupäraseid tugevusi	163
	<i>LISA I: allikad</i>	177
	<i>LISA II: põhiretseptid</i>	183
	<i>LISA III: seitsmepäevane loomupäraste tugevuste päevik</i>	186

Tänu sõnad

Funktsionaalse meditsiini liidritele, kaasa arvatud dr Jeffrey Blandile, dr David Jonesile ja dr Mark Hymanile: tänan teid teie tarkuse ja jätkuva inspiratsiooni eest.

Minu õpilastele toitumise ja funktsionaalse meditsiini magistriprogrammis ülikoolis University of Western States: tänan, et olete minu õpetajad, kui avastame heaolu psühholoogiat, keha-meele meditsiini põhimõtteid ja söömise psühholoogiat.

Minu toimetajatele kirjastuses Singing Dragon: tänan, et nägite selle raamatu väärtust, ja tänan teie abi ja juhendamise eest.

Sadadele klientidele, keda olen aastate jooksul näinud: tänan teid oma lugude jagamise eest ja minu kaaslaseks olemise eest paanikast ja ärevusest üle saamisel.

Lõpuks tänan Alanit, Laurat, Carlyt ja Keithi selle rõõmu, naeru, harmoonia ja tasakaalu eest, mida te minu ellu toote. Jätkake laulmist, tantsimist, hularõnga keerutamist ja kauni muusika loomist.

EESSÕNA

Minu isiklik teekond ärevast rahulikuks

„Rahune maha!“

„Võta end kokku.“

„Mis sul viga on?“

„Võta vabalt!“

„Ära paanitse!“

„Lihtsalt lõdvestu!“

„Saa sellest üle!“

Kui „sellest üle saamine“ oleks lihtne. Aga pole. Kuid ühendades kannatlikkuse koos suure hulga praktikaga, lõpetate paanika ja ärevuse. Õppides ära kümme lihtsat sammu, kogete lühikese aja jooksul põhjalikke muutusi. Te peatate ärevad tunded, et need ei paisuks kõikehõlmavaks paanikaks. Kui teid on varem haaranud paanika ja murelikud mõtted, siis saate nüüd taas elu nautida.

Miks usun nii tugevalt, et saate paanitsemise kümne lihtsa sammuga lõpetada? Sest õpetan teile seda, mis põhineb minu isiklikul kogemusel. Kogesin kunagi ränki paanikahooge ja õppisin neid täielikult peatama. Ma ei kasutanud ühtki tavaliselt välja kirjutatavat ärevusevastast ravimit. Ka ei osalenud ma pikades vestlusterapiates. Selle asemel võtsin kasutusele raamatud kirjeldatud kümme sammu ning seetõttu muutus minu elu täielikult. Muutusin ärevast rahulikuks.

Minu ärevus sai alguse varases lapsepõlves. Kui teised lapsed läksid rõõmsasti lasteaeda oma vanemate poole tagasi

vaatamatagi, mäletan mina, et nutsin ja tahtsin oma ema juurde. Kui minu eakaaslased õppisid jalgratastega sõitma, ei tundnud ma end mugavalt isegi tagavararatastega. Kartsin, et kukun, ning mitte keegi ei suutnud veenda mind riskima ja ise pedaale vajutama hakkama. Õppida ujuma? Unustage ära! Kui ema registreeris mind ujumiskursustele kohalikus kogukonnakeskuses, vaatasin ma, kuidas teised lapsed koera kombel basseiniservast eemale pladistasid ja varsti rõõmsateks väikesteks kalakesteks muutusid. Mina mitte. Hirmununa ei lasknud ma armsa elu nimel lahti. Mis siis, kui ma põhja vajun? Prooviminegi oli minu jaoks liiga riskantne, seega jäin kursuse lõpuni paigale. Rulluisutamine? Jää uisutamine? Mitte mingil juhul! Ärevusest tagasi hoituna eelistasin vähem ohtlikke tegevusi, nagu värvimine ja nukkudega mängimine.

Kuna minu isa suri ootamatult, kui olin üheksa-aastane, tatsesin muretseda, et minu emaga juhtub midagi ja ma satun lastekodusse. Peale kooli üksi kodus olles seisin ma aknal ja ootas, et ema töölt koju tuleks. Kui olid möödunud vaid mõned minutid ajast, mil ta pidi saabuma, kujutlesin igasuguseid kohutavaid stsenaariume. Mis siis, kui ta on õnnetusse sattunud? Mis siis, kui ta on haiglas?

Keskkoolis muretsesin pidevalt kontrolltöödega hästi hakkama saamise ja parimate hinnete väljateenimise pärast. Seepärast kirjutasid minu kursusekaaslased minust lõpetamisel: „Kas kujutleksite Sandrat tegemas reklaami Compozile?“ (See oli sel ajal ärevusevastane käsimüügiravim.)

Miks ma olin selline närvipundar? Alustagem minu emast – „sündinud muretsesjast“, just nagu tema enda ema ja õdegi. Eeldasin aastaid, et olin pärinud tema ärevusgeeni ja seepärast pole muutus võimalik. Aga stressirikkad elusündmused? Kas minu ärevust ei saaks panna varases eas isa kaotamise arvele? Mis siis veel toimus? Ehk polnud see kõik halbade geenide või lapsepõlvetrauma süü. Ehk olid mängus veel teisedki tegurid. Kui

keha läheb tasakaalust välja, kuidas saab siis meel rahulikuks jääda? Lapsepõlvest saadik osutasid kõik märgid suurtele tasakaalutustele. Pudelitoidul ja koolikutega imikuna kannatasin väikelapsena ka sagedaste kõrvapõletike, tonsilliidi ja põiepõletike käes, mis nõudsid ühe antibiootikumikuuri teise järel. Minu lemmikeined koosnesid vorstisaiast või võiga nuudlitest koos küpsistest, kommidest ja jäätistest maiustega.

Nagu me hilisemate sammude käigus avastame, on terve ja õnnelik soolestik terve ja õnneliku meeleseisundi võti. Kuna mind toideti pudelist, ei pruukinud minu mikrobiom, sooltes elav mitmekesine bakterite koloonia, esimesest elupäevast saadik just eriti piisava populatsiooniga olla. Asja tegi hullemaks see, et minu olemasolevaid kasulikke baktereid hävitasid massiliselt antibiootikumide kokteil, suhkrust tulvil, kõrgtöödeldud toit ja isa kaotuse psühholoogiline trauma. Muretsemine tekitas veelgi seedeprobleeme, pannes mind aina enam ärevust tundma.

Minu sagedane suhkrutarbimine muutus kolledžis täiemahuliseks sõltuvuseks. Kui olin end täis toppinud kooli müügi-automatidest ostetud komme, korporatsioonihoone lahke maajaemanda väljapandud küpsiseid, piiramatul hulgal sööklas serveritud magustoite ning hilisõhtuti tellitud pitsasid ja pastasid, olin endale vastik ja püüdsin sageli järgmisel päeval süüa seda, mida pidasin tervislikuks: porgandeid ja puuvilju (toite, mis paraku samuti suhkruks muutuvad).

Sellised halvad söömismustrid toitsid minu ärevust, kuid tol ajal ma ei teadnud seda. Kuna täitsin end suhkruga, suruti kvaliteetsed valgud, head rasvad ja köögiviljad välja (kuidas ma sain valida brokoli, kui šokolaadiküpsised mu nime hüüdsid?). Selle tagajärjel oli mul puudu eluterve aju ehituskividest. Et asju veel hullemaks muuta, ei tegelnud ma mingit liiki füüsilise treeninguga. Pühendunud tudengina veetsin oma päevad õppides, kui kooli ja sealt tagasi kõndimine välja arvata. Jooga ja lõdvestumistehnikad polnud veel levinud ja kindlasti ei pakutud neid

1960ndate aastate kolledžilinnakus. Justkui poleks toitain- ja liikumispuudusest veel küllalt, alustasin ma veel ühe pika antibiootikumikuuriga, et aknepuhangust jagu saada. Mis te arvate, millises seisundis minu sisikond selleks ajaks oli?

Suhkruga prassimine jätkus magistrikaadi omandades ohjeldamatult. Milline on parem viis kontrolltööde ja paberitöö tegemise stressi leevendamiseks kui pisut jäätist? Ja kes teadis, et minu „tervislikud“ hommikusöögihelbed või lõunane pasta muutusid samuti suhkruks? Olles kooli lõpetanud, värskelt abiellunud ja õpetades raskete käitumishäiretega lapsi, jätkasin halbade toiduvalikute tegemist ega teinud üldse trenni. Väga käepäraselt oli minu klassiruumi kapis näksimiseks alati küpsisevaru. Pärast pikka tööpäeva koduteel jäätisepoest läbiastumine sai regulaarseks harjumuseks.

Kõikehõlmavad, kurnavad paanikahood said alguse kahekümnendate eluaastate keskel. Need hood olid nii hullud, et pidin minema kiirabisse, sest arvasin, et suren. Üks kogemus kerkib minu mälestustes eriti esile.

Veetsime abikaasaga esimest talve meie uues majas Chicago äärelinnas. Ühel õhtul tuiskas tugevalt ja hommikul lumesadu jätkus. Minu abikaasa läks väga vara tööle, kuigi sissesõidutee oli peaaegu läbimatu. Kuna koolid olid suletud, ei pidanud ma tööle minema ja mul oli hea meel, et sain koju jääda. Muretsedes lumevangi jäämise pärast, otsustasin sissesõidutee puhtaks rookida. Sellise tegevusega ma just regulaarselt ei tegelnud. Tegelikult olin kortermajas üles kasvanuna varem vaid ühe korra lund rookinud. Kuigi lumi oli üsna paks, olin ma aeglaselt, kuid kindlalt edasi liikudes üsna edukas. Otsustasin umbes tee keskele jõudes tuppa sooja minna. Mäletan, kuidas mõtlesin lumerookimise ohtudega seotud hoiatustele. Siis paanikahoog algaski.

Mul oli raske hingata ja märkasin kohe pearinglust. Hakkasin kartma ning hingamine muutus veelgi raskemaks. Mõtlesin uuesti, kuidas inimesed lund rookides südamerabanduse

saavad. Ennäe, märkasin, kuidas minu vasak käsivars tuimaks muutus. See tähelepanek hirmutas mind, sest arvasin, et mul on nõrk süda – jõudsin ekslikult sellele järeldusele, kui sain teada, et mul olid umbes viieaastaselt südamekahinad. Nüüd tundsin rinnus valu ja mulle meenus, et ma olen keset tuisku üksi kodu ja saan südamerabanduse. Näis, justkui hakkaksin ma minestama. Mõtlesin, et suren südamerabandusse, kuigi olin vaid 25-aastane. Hingamisraskused ja valu rinnus kasvasid, seepärast helistasin hädaabinumbrile.

Kiirabi saabumise ajaks oli minu südame löögisagedus laes ja ma ei suutnud endiselt hingata. Parameedikud võtsid asja üle ja varsti saabusin kandraamil traumapunkti. Pärast EKG tegemist informeerisid meedikud mind, et mul polnud südamerabandust. Selle asemel andis öde mulle paber koti ja juhendas mind selle sisse hingama. Lõpuks, veendununa, et minuga on kõik korras, lasin paanika sümptomitel minna. Selleks ajaks oli minu meeleteitel abikaasa saabunud. Tundes end rumala ja häbiväärsena, naljatasin temaga juhtunu üle ja ärevus lahtus veelgi.

Olin viinud end klassikalisse paanikahoogu. Oli ka teisi juhtumeid. Puhkuse ajal mööda rahvarikast tänavat kõndides tundsin äkitselt pearinglust ja mul oli raske hingata. Teatris istudes ja näidendit vaadates märkasin valu rinnus ja muretsesin, et pean lahkuma ja publikut häirima. Pärast esimest korda aeroobikatunnis käimist arutlesin endamisi, kas minna otse traumapunkti, sest arvasin taas, et saan südamerabanduse.

Kui nägin enda perearsti ja rääkisin talle südame puperdamisest ja hingamisraskustest, ei leidnud ta füüsiliselt midagi valesti olevat, kuid kirjutas välja Inderoli-nimelise ravimi. Pärast ravimi väljaostmist tegin pisut uurimistööd ja sain teada, et Inderol on beetablokaator ning seda kirjutatakse tavaliselt välja kõrge vere rõhu, rinnus oleva valu, südamerütmi häirete ja migreeni puhul. Ohoo! Selle ravimi võtmine kinnitaks üht mu kõige suuremat hirmu – et olen pärinud südamehaiguse.