

## Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

### Kaj lahko naredimo, ko doživljamo panični napad?

Panični napad lahko človek doživi zaradi določenih razmer, ki izzovejo buren telesni in duševni odziv. Zaradi zunanjih ali notranjih vzrokov se poveča preplavljajoč **občutek nemoči, ujetosti in močnega strahu**. Pogosteje pa napad ni vezan na določene razmere, pač pa ga človek doživi kar **iznenada, popolnoma nepričakovano**. Pomembno je izpostaviti, da panični napad nikakor **še ne pomeni panične motnje**. Panična motnja se lahko razvije, kadar človek doživi **vsaj dva nepričakovana panična napada**, ki jima **sledi vsaj en mesec skrbi pred novim napadom**, izgubo nadzora ali zdravega razuma.



#### *Kaj lahko naredimo, da umirimo panični napad?*

1. Najpomembneje je, da razumemo in se opominjamo, da ne doživljamo srčnega zastoja in da ne umiramo. Zavedati se moramo, da so to miselne napake oziroma tako imenovane kognitivne distorzije. Spoznati moramo, da gre zgolj za pretiran telesni odziv in ne za dejansko ogrožajoč dogodek oziroma razmere, v katerih smo.
2. Umirimo dihanje in hitro bitje srca. Pozornost skušamo preusmeriti na dihanje. Počasen vdih in nujno podaljšan izdih. Izvedemo lahko različne tehnike dihanja, ena izmed njih je dihanje v razmerju sedem sekundni vdih in enajst sekundni izdih.
3. Poravnamo držo, ramena nazaj in dvignemo glavo. Uporabljamo pozitivno naravnan govor, ponavljamo besede, kot so, da je z nami vse v redu, super bomo, vemo kaj se dogaja v našem telesu, imamo nadzor, dihamo, je le telesni odziv, minilo bo ...
4. Velikokrat pomaga, da se s čim zamotimo. Pozornost skušamo preusmeriti na

druge stvari. Na primer, v miru opazujemo predmete okoli nas, jih zaznavamo in poimenujemo. Lahko se uležemo in pogledamo kakšen zanimiv posnetek ali film. Če imamo dovolj moči, se odpravimo na sprehod, privoščimo si mirno kopel ali se pogovorimo s prijateljem.

- Velikokrat lahko pomaga telesna dejavnost, kot je hitra hoja, tek in telovadba ali le stresanje telesa, da skušamo sprostiti mišično napetost v telesu. Za sprostitvev mišične napetosti je primerna tehnika progresivne mišične relaksacije, avtogeni trening.

## Vabimo ...

Na naši [spletni strani](#) sta objavljena nova termina za spletni **delavnici OMRA v mesecu maju**.

- **STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI!:**  
**sreda, 31. maj (od 12:00 do 17:30)**
- **ČUSTVENI VRTILJAK ODNOSOV: PREPOZNAJMO OSEBNOSTNE MOTNJE MED NAMI:**  
**petek, 19. maj (od 9:00 do 14:20)**

**PRIJAVITE SE, SE VIDIMO!**

Pridružite se nam tudi na [Festivalu duševnega zdravja](#), kjer bo ekipa OMRA izvedla **delavnico** in predstavila svoje aktivnosti in izdelke na **stojnici**. Na naši stojnici boste imeli tudi možnost preveriti vašo obveščenost o področju duševnega zdravja. Sodelovanje pri tem izzivu bomo tudi nagradili.

Častno pokroviteljstvo predsednice Republike Slovenije dr. Nataše Pirc Musar

Več informacij na [www.zdravnicobiznis.si](http://www.zdravnicobiznis.si)

Prijava na predavanja in delavnice na <http://namata.njz.si/dustifed>

**FESTIVAL DUŠEVNEGA ZDRAVJA**

**PROST VSTOP**

VABLJENI

**18. MAJ 2023**  
**10:00 - 19:00**

Gospodarsko razstavišče v Ljubljani

Namen dogodka je prebivalkam in prebivalcem Slovenije različnih starostnih skupin približati raznolike vsebine s področja skrbi za duševno zdravje in preprečevanja duševnih stisk in motenj.

V ta namen je pripravljenih 24 različnih brezplačnih predavanj in delavnic, hkrati pa bodo imeli obiskovalci možnost spoznati več kot 40 organizacij, ki pomembno prispevajo h krepitvi in ohranjanju duševnega zdravja v Sloveniji.

Na festivalu sodeluje tudi program **omra** s stojnico in z delavnico: **KAKO ZAČETI POGOVOR, KOMU ZAUPATI IN KDAJ SPREGOVORITI O TEŽAVAH V DUŠEVNEM ZDRAVJU?**

**VLJUDNO VABLJENI!**

NJZ, MiA, and other logos.

**Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije**

# in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte @ProgramOmra na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

## Partnerji programa



ZRC SAZU



INSTITUT  
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.