



SWATANTRA  
A GYÓGYÍTÓ LÉLEKUTAZÁS

Győzd le a belső  
szorongást!

Pánik és stresszűző tréning

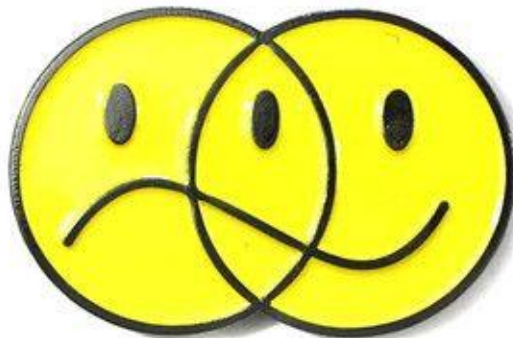
Írta: Schönig Henriett

# Bevezető

Kedves Tanonc!

Szerettük volna egy olyan fába vágni a fejszénket, amely mára szinte **népbetegséggé** nőtt ki magát. Minden kellemetlenséget, szégyent legyőzve, nyíltan és egyenesen szeretnénk ennek az **állapotnak** a természetét bemutatni, és megoldást kínálni a kiküszöbölésére.

**Fogadd szeretettel!**



# Minden, amit tudni érdemes a pánikrohamokról és a szorongásról

Mindenek előtt, fontos leszögezni: az, **ahogyan szorongásos állapotra tekintesz, erőteljesen befolyásolja azt, hogy ezek miként is hatnak Rád.**

Pánikroham alatt az agy másképp működik, és elveszítjük annak a képességét, hogy egyértelműen, értelmesen gondolkodjunk, reagáljunk.



"Az emberek nehezen értik meg, milyen rossz érzés ez! Nem értik, mennyire kellemetlen, hogy szinte semmire sem vagy képes, amikor Rád tör!"

A pánikroham szokásos jellemzői a következők lehetnek:

- 1) Légszomj
- 2) Olyan érzés tör Rád, mintha beteg lennél, vagy a gyomrod tartalmát ürítened ki legszívesebben
- 3) Hidegrázás
- 4) Habár szívesen maradnál ott, egy adott helyszínen (beváráslóközpont, park, stb) de el akarsz menekülni!
- 5) Olyan érzés, mintha a gondolataid túl gyorsan követnék egymást, vagy, hogy egyáltalán nem tudsz gondolkodni
- 6) Halálfélelmed van, azt érzed, meg fogsz őrülni

Valóban nehéz elhinni, hogy bárki más, hogyan is tudhatja, milyen érzés megtapasztalni a teljes pánik félelmetes rémületét, amikor minden és mindenki más nyugodtnak és „normálisnak” tűnik.

Természetesen a **generalizált szorongás, az előre nem látás érzése és a feszültség kellemetlensége gyakori, és a pánikrohamokkal karöltve járnak.** Amint az ember ezt megtapasztalja, akkor valóban igyekszik elszigetelődni.

Ahhoz, hogy uralni tudd ezt az elmét letaglózó állapotot, a létrehozunk Neked egy nyomvonalat, amin haladhatsz. Ezek között van néhány kiemelten lényeges szempont, ami segít megérteni a szorongást és a pánikot, hisz tudod: a tudás hatalom.

## Tehát mi az, amit tudnunk kell?

– **Nem gyógyítjuk a szorongást, igazítjuk.**

– A szorongás önmagában **nem betegség vagy egyfajta megbetegedési forma.** Mint mondjuk az étvágy: az csak akkor jelent problémát, ha ellenőrizetlenné és túlzóvá válik.

– A kutatások kimutatták, hogy a szorongó emberek általában megbiztosabbak, magasabb a biztonságérzetük a valódi vészhelyzetek idején, mivel hajlamosak, hogy a legesleg hamarabb elmeneküljenek, még a valódi vészhelyzet bekövetkezése előtt.



– Létezik a kismértékű szorongás, amire szükség van: mert létfontosságú, egy adott szituáció első lépése, vagy végterméke. És ilyeneken, néha végig kell mennünk.

– A **legmagasabb szintű szorongás**, amelyet gyakran pánikrohamnak is neveznek, valójában a „harc vagy repülés” reakció megnyilvánulása: **egy erőteljes vészhelyzeti mechanizmus, amely a testet tökéletes állapotba hozza az agresszor**

**leküzdésére vagy a gyors kiszállásra.**

– **Tehát nem gyógyítjuk a szorongást: összehangoljuk, és biztosítjuk, hogy nemcsak kezelhető, hanem ellenőrizhető is legyen.**

„Néha úgy érzem, hogy nem harc vagy repülés, hanem olyan, mintha beragadtam vagy befagytam volna a helyzetbe!”

## Küzdelem, repülés... vagy „lefagyás”

**Mielőtt harcolunk, vagy elmenekülünk, „megfagyunk”.** Gyakran ez csak ezredmásodperc, de –és itt van a lényegi szegmense– ha elkerülhetetlenül csapdába estünk, akkor azt tapasztalhatjuk, hogy energiánk leáll, és csak fagyos üzemmódban működünk tovább.

Nézzünk egy egyszerű példát: egy mókus szalad végig a kerti kerítésen. Ha elképzeled, hogy egy zsákmányra leső ragadozó vagy, megfigyeled a mókust, és olyankor „lefagyhatsz”. Ha elkezdesz óvatosan közeledni, kilépsz ebből a fagyott állapotból, majd sprint és egy pillanat alatt elejted. Fagyból váltottál repülésre. (kivéve, ha egy ádáz mókussal kell párbajt vívni!).



Valójában: a fagyasztás vagy harc, a repülés előtt természetes, és valaha létfontosságú volt a túlélés szempontjából. De mi emberek, **néha befagyunk, amikor tévesen csapdába esünk vagy tehetetlenek érezzük magunkat.**

Sok depressziós ember elakad élete során, képtelenek érzik magukat az érdemi cselekvésre vagy, hogy segítsenek önmagukon, még akkor is, ha talán képesek lennének rá. Ezt nevezik: belső tehetetlenségnek.



Nagymértékű szorongás alkalmával, ha valaki úgy érzi, hogy nem tud futni vagy harcolni – vagy ha mondjuk, éppen beszélni szeretne – úgy érezheti, mintha minden energiája elhagyta, lemerült volna. Ekkor következik a lefagyás és az elakadás és képtelenek egyértelműen gondolkodni, emlékezni. Nem kell több hozzá, mint egy pillanat.

A legtöbb esetben fizikai probléma is felmerül a szorongás alkalmával.

A tapasztalatok alapján ezek a következők lehetnek:

### Betegnek érzed magad?



Az akut szorongás olyan érzetet válthat ki, mint a hányinger vagy székletürítés. Miért? Nos, csak azért, mert ha vadon élnénk, akkor azonnal kevésbé lennénk étvágygerjesztők a többi ragadozó számára. **Jelen esetben, ezt a védekező mechanizmust, „normális” embertársainkra vetítjük ki.** És bár meglepő, de az étkezéshez való kapcsolódás, soha nem fordult elő ilyen esetekben.

Tehát ha a bélproblémák vagy a rosszullét a korábban tapasztalt szorongás egyik jellemzője,

**kérdezd meg magadtól, mennyi a valószínűsége annak, hogy egy nagyobb ragadozónak ess áldozatul?**

Valójában a szorongás valamennyi „tünete” **rövid távú vészhelyzetben adaptív és értékes.**

### A szorongás, félelem és pánik során bekövetkező egyéb változások a következők:

– Vérünk elhagyja a gyomrot, hogy erőteljesebben pumpálódjon az izmokba, cselekvés céljából. Ha nem használjuk ezeket az izmokat, nem vezetjük le a felesleget: futással vagy egyéb dinamikát igénylő testmozgással, az izmok remeghetnek, reszkethetnek; a testmozgás elvárása alapján.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővítést, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

– Mélyen, „keményen” és gyorsan lélegzünk. Ismét ne felejtse, hogy a pánik az „edzésre adott válasz”, amely lecsapódik, és ha keményen futsz, akkor nem lenne furcsa, ha nehéz és gyors a lélegezés, esetlegesen légszomj gyötör.

– Izzadunk. A test ismét felkészül a testmozgásra.

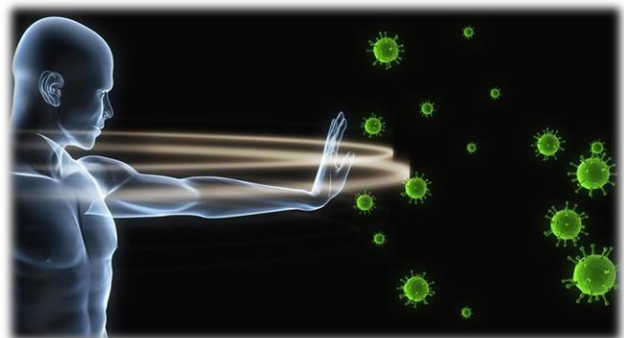
– A gondolatok "mindent vagy semmit!"-vé válnak. Fuss, menekülj! Küzdelem, vagy a játék halott! Az érzelmek emelkedésével a tiszta, árnyalt gondolatok egyfajta, „érzelmi eltérítésbe” állnak be.



– Hiper-figyelővé és hiper-tudatúvá válunk; noha az ereje valójában szűkül is, mivel az energia felosztódik.

–Az immunfunkció csökken, mivel az összes rendelkezésre álló erőforrást elviszik a kortizollal (a kortizol /hidrokortizon/a mellékvese kéregben termelődő glukokortikoid hormon. A kortizol számos fontos élettani folyamatban /pl. az energia-metabolizmus, az elektrolit-egyensúly és a vérnyomás fenntartása, az immunrendszere gyakorolt hatás és a stresszre adott válaszok/ fontos szerepet tölt be), a harchoz vagy a repüléshez.

–A nemi vágy kikapcsol, mivel nincs értelme, ha egy oroszlán falatozik éppen belőled. Minden olyan funkció, amely nem elengedhetetlen a szóban forgó vészhelyzethez, kiselejtezésre kerül.



Ezek olyan változások, amelyek a pánik idején fordulnak elő. De ha úgy látjuk, hogy a szorongás ugyan annak a spektrumnak felel meg, mint a pánik, de csak kevésbé intenzív, szembeűnő, hogy a stressznapokon, heteken, hónapokon vagy akár éveken át is elhúzódik, akkor ezek a rövid távú adaptív válaszok elkezdnek visszaszorulni. Így általában a szorongó embereknek **gyomorproblémái lehetnek**, vagy sekélyebben lélegezhetnek, mint nyugodtabb társaik.



Előfordulhat az is, hogy a szorongó emberek mindent vagy semmit gondolnak, de az életben nem látják a szürke finom árnyalatát. A harcban vagy a repülésben való gondolkodás, minden vagy semmi mellett, az „abszolutista” módszer olyan érzelmi nehézségének a jellemzője, mint a depresszió.

**A szorongás kihat az alvásmechanizmusra is.**

Ugyan ki akarna aludni, amikor egy éhes farkascorda üldözi éppen? Álmatlanság ide vagy oda, ha például, hajótörést szenvedtél és elvesztél a tengeren, a mentőtutajhoz fogsz ragaszkodni, ami segíthet a túlélésben.

A szorongásból származó **hosszú távú stressz ronthatja az immunrendszert, növelve a fizikai betegségek esélyét**, ugyanúgy, mint hogy **a relaxáció erősítheti az immunitást**.

A hosszú távú szorongás pusztíthatja a nemi vágyunkat, amely joggal áll, hogy az élet–vagy halálos vészhelyzetek esetén leállnak, de folyamatosan tompulhat, ha testünk úgy érzi, hogy folyamatosan veszélyben vagyunk.

## De mi a pánik? A "semmiből származik"? És ez igaz?

**A pánik nem a semmiből származik.**

A **pánik** villámlásnak tűnik a tiszta kék égből, de **a valóságban általában felhalmozódik**. Nem arról a pánikról beszélek, amelyet érezhetsz, vagy ésszerűen megtapasztalhatsz, ha mondjuk egy bombán a visszaszámláló kialszik... inkább olyannak, amely úgy tűnik, hogy egyáltalán nincs célja, hanem csak nyomorúságot hoz.

A kutatók azt találták, hogy **egy órával azelőtt**, hogy valaki „**nem megfelelő pánikot**” tapasztal, **hajlamos sekélyebben és gyorsabban lélegezni**, mint akit nem érint a pánik. „A jelentős fiziológiai instabilitás hulláma legalább 60 perccel azelőtt elkezdődik, mielőtt a beteg tudatában lenne a pánikrohamoknak”.

Tehát, és tudom, hogy ez vakítóan nyilvánvalónak hangzik, annak érdekében, hogy enyhítsük a szorongást és csökkentjük a pánik valószínűségét, **minőségi pihenést kell elérnünk!** Amikor ezt megtesszük, nehezünkre esik pánikolni, mert úgy állítjuk vissza a „rendszerünket”, hogy kevésbé váljunk az idegesség, vagy a pánik martalékává.

**Legyen az életedben több „chill out”.**

**A lényeg az, hogy ha nincs tényleges, hirtelen fenyegetés, a pánik nem pusztán mély nyugalom állapotából fakad. A pánik a normálnál magasabb szintű izgalom vagy szorongás miatt emelkedik fel.** Ez a megnövekedett stresszszint, a megismerés révén elfedheti azt aényt, hogy a pánik valahonnan jött, nem pedig, "a semmiből származik".



Ha egy drótkadályt igazán magasra állítunk, akkor sokkal könnyebb megbotlani benne, különösen, ha nem vesszük észre, hogy milyen magassá vált.

**Tehát általában van egy fiziológiai felhalmozódása a pániknak**, akkor is, ha az a személy, nem tudatosan figyelte, építette fel magában.

Képzeld el, hogy egy nap ebédre vagy hivatott, amikor a stressz szinted a tetőn van. Hirtelen, "a semmiből", pánikba esel! Vér pumpál a karodban és a lábaidban. „Te jó ég, mintha egy taposómalmon lennék!” Elfog a rémület. Mit teszel? Ekkor már ez a furcsa, szörnyű élmény a Tiéd. De amikor legközelebb megpróbálsz eleget tenni a meghívásnak, ismét belemerülsz ebbe a zavarba ejtő pánikba!

Miért?

Az agy, tudatlanul, tévesen is megkísérel segíteni a túlélésben, és megnehezíti a visszatérést a meghívás helyszínére – vagy bármi másra, ami hasonlít ehhez, mert veszélyesnek jelölte meg, annak ellenére, hogy logikusan tudod, hogy nem az.

Úgy tűnik, hogy egy ilyen tudattalan tanulás megkísérel Téged kiszabadítani, erre a következtetésre jutva: "Nos, ha korábban ilyen sokat pánikoltál ilyen jellegű helyen, akkor életveszélyesnek kell lennie. Ezért segíteni fogok biztonságban tartani azáltal, hogy növelem a félelmet az adott helyzet körül, a közeljövőben is." Ezt a fajta tanulást, mintázat-illesztésnek hívják.

Tehát néha a pánik gyorsan felmerülhet, ha **ilyen tudattalan társulást ösztönöz az elmében.** A ravasz visszafordíthat minket ugyanabba az állapotba, mint korábban.

Olyan, mintha az agy óvatosan tévedne, általánosításával megpróbál biztonságban tartani Téged. Az agyad valójában megpróbált segíteni Neked: és ez épp olyan furcsa, mint amilyenekl átszik! Szerencsére az ilyen véletlen, öntudatlan tanulás olyan módszerekkel kezelhető, mint az éberség és a terápiás hipnózis.

**A következőképp:**

– **Összehangoljuk a szorongást, nem pedig teljesen megszabadulunk tőle.** A pánikban fejlődünk és félelmet érzünk, és ezek az állapotok nem „betegségek”; de csak akkor kell rendelkezünk Velük, amikor valójában hasznosak.



–A „fagyás” mindig a harc vagy repülés előtti szakaszban történik, de néha egyszerűen csak „fagyban” maradunk.

–A hosszú távú stressz fizikai tünetei valóban adaptív válaszok a pánikra, amelyek túl sokáig lógatták a lábukat.

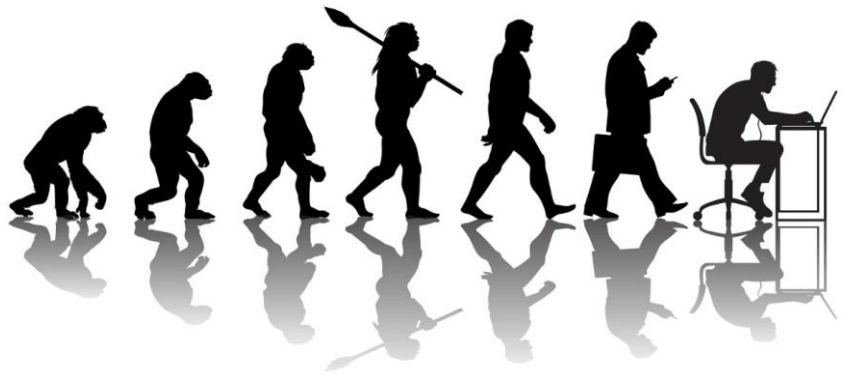
–A legtöbb pánikroham nem csak a semmiből származik, bár első látásra, valószínűnek tűnik ez a megítélés.

A pánik és a szorongás a tudatos szint alatt **könnyen kondicionálható.** De elkezdhetjük ezeket a válaszokat kiképezni és elsajátítani olyan technikákkal, amelyek ugyanazon a szinten működnek, mint az öntudatlan kondicionálás, **például terápiás hipnózis, tudatosság és más olyan terápiák, amelyek a relaxációt antidotumként (a mérgezés, a mérgező hatás, a mérgeg ellenszere) használják a stresszre.**



# 1. rész: Mi az a pánikroham?

Több százezer évvel ezelőtt a pánikroham nagyon hasznos dolog volt. Akkor sokkal, fizikailag nagyobb kihívásokkal járó és veszélyes életet éltünk. Nincsenek éles fogaink vagy karmunk, ezért nagyon gyorsan reagálnunk kellett a



fenyegetésre. És akkoriban két egyszerű választás volt: lehet futni, vagy ha nem voltál még teljesen kétségbeesett, akkor fel lehetett venni a harcot! Ebben az esetben, a pánikrohamot „harcnak vagy repülési válasznak” hívják. Lehet, már hogy hallottál róla más forrásokban is.

## A harc vagy repülési válasz

A harc vagy repülési reakció a felépítésünk egyik legfontosabb részének tekinthető: rendkívül hatékony túlélési válasz a veszélyes időkben. Akkoriban a fenyegetések egyszerűek és egyenesek voltak, de gyakran nagyon veszélyesek –például egy vadállat, vagy egy ellenséges törzs tagjai.

Ez az oka annak, hogy egy ember elméje gyorsan és öntudatlanul pánikrohamot válthat ki. Ez nagyon fontos. A pánikrohamot elszenvedő emberek gyakran azt mondják, hogy "a semmiből nem származhat", és ez nélkülözhetetlen része a harcnak vagy a repülési reakciónak.

## Pánikroham: gyorsabb, mint a gondolkodás sebessége

Ha veszélyes helyzetbe kerülsz, és gondolkodnod kell, mielőtt megkapod a repüléshez vagy a harchoz kapcsolódó hormonális változásokat... lehet, hogy az már késő...

Alternatív megoldásként rossz döntést hozhatsz: tehát tudatunk tudatlan része gondoskodik Rólunk. És természetesen egy túlélési helyzetben jobb reagálni, ha veszély jelenik meg, nem pedig fordítva! **Sokkal biztonságosabb tévedni az óvatosság oldalán!** (abban az esetben, ha kíváncsi vagy, hogy mi a „tudattalan elme”: az olyan folyamatokat, mint például az emésztés, a vérnyomás és a testhőmérséklet, az agy ellenőrzi. Ezek a funkciók általában a tudatosságon kívül fordulnak elő. A pánikrohamot is nagyrészt a tudattalan ellenőrzi, tehát ezért az érzés: hogy „semmiből származnak”.)



Ha nem egyértelmű, hogy ez hogyan is viszonyul egy pánikrohamhoz, egy szupermarketben vagy az utcán, akkor éld át; minden egyértelművé válik.

Szóval beszéltünk a pánik evolúciós okairól, de mi történik valójában a testtel egy pánikroham alatt? Miért érzed magad ilyen furcsán?

### **Mi történik pánikroham alatt?**

Nos, számos dolog történik, amikor a test megváltoztatja prioritásait, a hosszú távú túléléstől, a rövid távú sürgősségi túlélésig. Az olyan hormonok, mint az **adrenalin** felszabadulására válaszul emelkedik a vérnyomás, és a légzés felgyorsítja az izommunkára való felkészülést. A lábaid remeghetnek, mint amikor felkészülnek a futásra; a kezeid remeghetnek, mivel a karok nagyobb izmai, készen állnak a harcra. A tenyereid és a talpaid is izzadttá válhatnak, hogy jobban tapadjon a felületük.

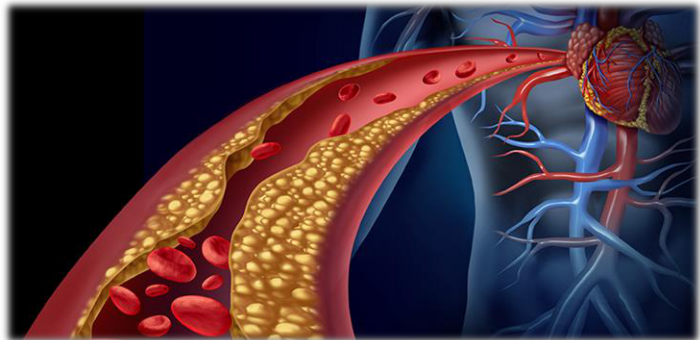
**A vér a gyomorból feláramlik fő izomcsoportokhoz, ahol azt a vészhelyzetben felhasználják.** Ez az oka annak, hogy az emberek, akik rendszeres stresszt tapasztalnak, **emésztési problémákkal küzdenek:**

a vért folyamatosan szivattyúzzák a gyomron kívüli más területekre is.

A pánikroham, harc vagy repülési reakció során bekövetkező egyéb változások esetén, úgy érezheted, hogy hányni fogsz vagy szédülsz, ami szintén egyértelmű válasz a szervezettől a túlélési

esélyeinket növelve. Ha hányasz vagy szédülsz, akkor könnyebben fogsz elmenekülni a támadóktól, és kevésbé vagy étvágygerjesztő, mint „tisztá állapotban”.

Ne feledd: **ezeknek a válaszoknak túlélési értéke van olyan a körülmények között, amelyekben eredetileg kialakultak.** Miért van az, hogy oly sokan szenvednek pánikrohamtól egy viszonylag biztonságos, modern környezetben?



## 2. rész: Miért vannak pánikrohamok?

Miért van az, hogy oly sokan szenvednek a „pániktól”, egy viszonylag biztonságos, modern környezetben? A választ a történelemben találod.

### Pánikrohamok és helyük a modern világban

Az emberi evolúció körülbelül 135 millió évig tartott. A modern élet csak, – becslések szerint – körülbelül az elmúlt tízezer év óta létezik; ez evolúciónk kevesebb, mint ezred százaléka (.001%). Nem elég hosszú ahhoz, hogy alkalmazkodhassunk. Tehát valódi értelemben: az ókori eszközök használatával ragadtunk be a modern világba.

### A pánik „drótakadálya”

Ez rendben van! De nem magyarázza meg, hogy miért van pánikroham a egyik embernek, míg másoknak sosincs, vagy miért ilyen hirtelen tör be az életünkbe? **A kérdés megválaszolásához meg kell vizsgáljunk az életünk stressz szintjét.** Ne feledd, hogy a **stresszt az okozza, hogyan reagálunk egy helyzetre.**



Ha egy személy általában stressz vagy szorongás alatt áll, akkor az érzékenységi faktor lazul, azaz a harc vagy repülési válasz, könnyebben beindul.

### A tudattalan elme gyors tanuló

Miután egy pánikroham megtörtént egy helyzetben, **az elme gyorsan megtanul félni, magától a helyzettől.** A pánikválasz „kondicionálható”, hogy a helyzet vagy a környezet kiválthassa. A túl sok folyamatos napi stressz előidézheti ezt a „vezetékköteget”, és így folyamatosan hibát okozhat, mint egy hibás autóriasztó, amikor valaki elhalad előtte. (ugyanaz a mechanizmus okozza a régi emlékek emlékeztetét, amikor egy zeneszámot hallasz, vagy egy bizonyos szagot érzékelsz.) Megszabadíthatjuk az „utazási drótot” azáltal, hogy megbizonyosodunk arról, hogy mindennap elegendő időnk van-e a kikapcsolódásra.

Megállapítottuk, hogy a **pánikroham egy olyan válasz, amelyre mindenkinek szüksége van.** A pánikválaszat egy **örként látható az életedben, akinek az a feladata, hogy megvédjen a különféle károktól.** Ott kell lennie, de **meg kell tanulnia megkülönböztetni a fenyegető és nem fenyegető helyzeteket, a barát és az ellenség között.**

## Dekondicionáló pánik

Időnként, ha az ember tudattalan elméje megtanulja, hogy „hozzákapcsoljon” a pánikhoz vagy a szorongáshoz egy adott helyzetet. Ehhez „deszenzibilizációt” vagy „dekondicionálást” kell végrehajtani. Alapvetően ez azt jelenti, **hogy a helyzet vagy az emlékezet visszaáll az eredeti állapotába, többé már nem érzelmi.** Ezt hagyományosan „szisztematikus-deszenzibilizációval” végezték, ahol az embert lassan újra bevezetik a problémás területbe.

Manapság lehetséges az emlékek vagy pánikhelyzetek dekondicionálása egy irányított vizualizációs módszerrel, a **Fast Phobia Cure** néven, vagy a **V/K disszociációval.**

## Agorafóbia és pánikrohamok

Néhány embernek a pánikroham után félelme ébred a nyitott terek meglátogatására. Ez agorafóbia néven ismert. Az egyén attól tarthat, hogy tömegben vagy forgalmas helyen tartózkodik, ezért ha van választása: inkább otthon marad.

Ha ezt evolúciós szempontból

vizsgáljuk, akkor van értelme. Több ezer évvel ezelőtt óvatossá kellett lennünk a széles, végelethetetlen, nagy nyitott terekkel, mert vadon élő állatok támadhattak meg.



**Az agorafóbia úgy is kialakulhat, hogy a pánikrohamok „terjednek” az egyik helyzetről, a másikra.** Mint fentebb láttuk, a pánikrohamok öntudatlanul működnek. Az eszméletlen „lát” egy olyan mintát, amelyet korábban a pánikhoz kötött, és feltételezi, hogy helyénvaló újra pánikba esni.

Mivel ennek a „minta egyeztetésnek” hozzávetőlegesnek kell lennie, hibákat is el lehet követni. Például: egy hölgynek, akit egyszer kezeltek, először támadt pánikroham egy zsúfolt vonaton, amikor az elakadt egy alagútban. Édesanyja aznap hunyt el; és máris nagyon stresszes volt. A következő héten, egy összejöveteleken, egy újabb „támadás” érte. Az emberek által körülvevett kanapén ült; öntudatlan elméje úgy döntött, hogy ez „ugyanaz”, mint a vonaton (ahol az emberek körül ülték), és kiváltotta a második eseményt. Nem túl nehéz belátni, hogy ez hogyan terjedhet tovább más tömegközlekedésre és más, nyilvános helyzetekre egyaránt.



## Nyugtató dolgok

Amint a pánikrohamok leállnak, az elme és a test megkapja az üzenetet, hogy a korábbi pánikhelyzetek már nem valós fenyegetések.



Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

## 3. rész: A szorongást és pánikrohamot körül lengő alapvető hiedelmek

Noha a pánikrohamban szenvedő emberek gyakran úgy érzik, mintha ők lennének a világ egyetlen problémája, a pánikrohamot kísérő gondolatok általában nagyon hasonlóak.

Itt vannak a leggyakoribb esetek:

### 1. pánik gondolat: meghalhatok szívrohamban

Valójában, akkor nem így érzed magad, de a szív úgy van kialakítva, hogy úgy reagáljon, mint a pánikroham során. Természetellenesnek érezheted, mivel az ilyen típusú szívtevékenység, általában az erőteljes cselekedetekre hivatott, amikor nem is vesszük észre. Ha azonban nincs szívbetegséged, ez általában nem veszélyezteti a szívedet.



### 2. pánik gondolat: meghalok a fulladástól

Lehet, hogy nem érzed magad kellemesen, de valószínűleg nem fulladsz meg egy pánikroham alatt, **mert sokkal több levegőt szívsz be.**

A légszomj az oka, hogy a test növeli az oxigénigényed, illetve a hiperventilláció (túl szapora légzést jelent, amikor a

szervezetben az oxigenizáció meghaladja az anyagcsereigényt. A légzés során oxigént lélegzünk be és szén-dioxidot ki. Ha valaki hiperventillál, felborul a légzési gázok egyensúlya és túl sok szén-dioxid jut ki a tüdőből. Ha a szén-dioxid-szint túl alacsony, a vér pH-ja megváltozik, növekszik, amely szédüléshez, eszméletvesztéshez vezethet) miatt.

### 3. pánik gondolat: agyvérzésem van

Ha nem érted, mi történik veled, teljesen természetes, hogy megpróbálsz megmagyarázni az értelembe vett kifejezésekkel. Az stroke-nak azonban semmi köze sincs a pánikrohamokhoz!



#### 4. pánik gondolat: félek az ájulástól

A ájulás nem lehetséges ha egy vadállat üldöz, sőt halálos is lehet, ezért nagyon valószínűtlen, hogy a pánik ájulást okoz. És mi van ha elájulsz? Mennyire lenne rossz? A világ vége? Rosszabb, mint maga a halál? Valószínűleg nem. **A ájulástól való félelmet gyakran a szédülés érzése okozza, amely a hiperventillációt kíséri, ami néha a pánik részét képezi.**



#### 5. pánik gondolat: idegösszeomlás vagy „őrület”

Ha valóban őrült lennél, tudatában lennél vagy aggódnál az őrültség miatt? Már tudod, hogy a szorongás, pánik vagy a „harc vagy repülés” válasz természetes mechanizmusa, tehát ez még meg sem mutatkozhat.



#### 6. pánik gondolat: az irányítás elvesztése

Szorongásos roham esetén érezheted, hogy elvesztetted az irányítást. Valójában csak az történt, hogy **az ellenőrzés a tudatosságtól a tudattalan elméig terjedt, tehát a dolgokat továbbra is szabályozzák, csak egészen másképp.**



#### 7. pánik gondolat: olyan gyengeség érzése, hogy nem tudsz mozogni, vagy mindjárt elesel

A gyengeség érzetét a korábban említett remegés okozza. Valójában, ha pánikba esel, akkor erősebb vagy, mint bármikor, mivel az izmaid rengeteg oxigénnel vannak ellátva.

## 8. pánik gondolat: szégyenkezés és megalázottság érzése

Hányszor aláztak vagy szégyenítettek meg egy pánikroham miatt? Ha valaha is volt rá példa, valóban olyan rossz volt, mint a roham?

A támadás során nagyon gyakori és természetes, hogy attól tartunk, hogy a test nem tudja elviselni azt ami történik. A helyzet az, hogy a pánik a rövid távú válasz erre.



**A pánikroham legrosszabb része csak néhány percig tart, bár a kellemetlen szorongásos érzések hosszabbideig fennállhatnak.** Ez hasonló a test tűzoltó vagy vészhelyzeti gyakorlatához. Ha pánikrohamod van, akkor legalább tisztában vagy vele, hogy a szorongásod, vagy „küzdemed”, vagy „repülési” reakciód jó állapot felé halad.





## 4. rész: Pánikrohamok tünetei –Hiperventilláció (túl szapora légzés)

Eddig a pánikroham számos tünetét fedtük fel. Most megvizsgáljuk a hiperventillációt (avagy a túlmelegedést), amely sok pánikrohamot okoz vagy súlyosbít. **A tünetek esetében, mindig az egyik „táplálkozik” a másikkal.**



A rohamok kb. 60%-át hiperventilláció kíséri, és sok pánik beteg „kiemelegedik” még akkor is, ha nyugodt.

A legfontosabb dolog, amelyet meg kell érteni a hiperventilláció során, hogy bár úgy érzed, mintha nem lenne elegendő oxigéned, épp az ellenkezője igaz. **Ez a túl sok oxigén tünete.**

A hiperventilláció során a test túl sok oxigént termel. Ennek az oxigénnek a felhasználásához (kivonásához a vérből) a testnek bizonyos mennyiségű széndioxidra ( $\text{CO}_2$ ) van szüksége. Hiperventillációkor nincs elég ideje a testnek a  $\text{CO}_2$  megtartására, és így a test nem tudja felhasználni az általa használt oxigént. Ez azt okozza, hogy úgy érzed, hogy hiányzik a levegő, amikor valójában túl sok van.



**Néhány hiperventillációs és pánikroham tünet a következő:**

- Gyengébb fejfájás
- Szédülés
- Légszomj
- Szívdobogás
- Zsibbadtság
- Mellkasi fájdalmak
- Száraz száj
- Izzadt kezek



Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővítést, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

- Nyelési nehézség
- Izzadás (egész testben)
- Gyengeség
- Fáradtság
- Remegés



### Megszabadulni a hiperventillációtól

Bárki, aki hiperventillál, észreveszi, hogy **a túlzott izgalom vagy pánik tünetei fordulnak elő**. A kérdés az: hogyan lehet megtanulni egyenletesebben és természetesen lélegezni?

- 1) Tartsd vissza a lélegzeted. Ezzel megakadályozod a széndioxid eloszlását. Ha 10–15 másodpercig bent tartod a lélegzeted, utána ismételd meg ezt néhányszor, ez elegendő a hiperventilláció gyors megnyugtatósához.
- 2) Lélegezz be és ki egy papírzacskó segítségével. Ennek eredményeként újból belélegzed a kilélegzett szén-dioxidot. Kissé furcsának tűnhet, de segít!
- 3) Harmadszor: erőteljes testmozgás végzése, miközben az orron át befelé és kifelé lélegzel. Az élénk séta vagy kocogás, miközben az orrodon keresztül lélegzel, ellentétes a hiperventillációval. **A rendszeres testmozgás csökkenti az általános stressz szintet, csökkentve a pánikrohamok esélyét.**



Ha úgy találsz, hogy a légzési mintázatod rendszeresen szabálytalan vagy kellemetlen, a testreszabás a legjobb módja annak, hogy újraindítsd.

### A 7:11 légzési minta – a hiperventilláció ellentéte

Végül gyakorolhatsz egy speciális típusú légzést: **nem a mellkasodba, hanem mélyen a hasadba vagy a membránjába történik, amely a mellkas alatt van. A lényeg itt az, hogy a kilégzés hosszabb legyen, mint a belégzés.** Ez stimulálja az idegrendszernek a kikapcsolódásért felelős részét. Ez a biológia alaptörvénye, és ha így lélegzel, akkor a testednek nem lesz más választása, mint pihenni.

Néhány percbe telhet, de a test reagál, függetlenül attól, hogy Te mit gondolsz. Tapasztald meg ezt most! Ül le és csukd be egy ideig a szemedet. Csak tisztában kell lenned a légzéssel, és lélegezz be, amíg a hetes számig el nem érsz, majd lélegezz ki tizenegyes számig. Pár másodpercig tarthatod a kilégzést a végén, ha az kényelmes a számodra.

Kezdetben kicsit nehéz lehet, de ha ezt rendszeresen elvégzed, akkor az általános szorongás szintcsökken. Előfordulhat, hogy ilyen módon kezdesz automatikusan lélegezni, ha érzed a szorongás csekély fuvallatát is.

A rendszeres kikapcsolódás meggátolja a stresszhormonok termelését a szervezetben, így valójában nehezebbé válik a pánik. Ahogy általánosságban ellazulsz, az izgalom „alapja” ettől kezdve alacsonyabbá válik. Nehezebben leszel fogékony a stressz-kapásra!

A hiperventilláció nagyon jól reagál erre a technikára. Ha ezt naponta gyakorolod, akkor a hiperventillációnak nem szabad problémává válnia. Sokkal nagyobb ellenőrzésed lesz a pánikrohamok felett.

Remélhetőleg megérted, hogy a **pánikroham tünetei természetes élettani reakciók**. Ezután megvizsgáljuk az agy viselkedését a pánikroham ideje alatt.



## 5. rész: Az agy és pánikrohamok: „Érzelmi eltérítés”

### Pánikroham az agyban: az amygdala

Ha pánikrohamod van vagy nagyon aggódsz, az érzelmi reakció valójában megkerüli a „gondolkodó agyat”. A diagram sárga pontjai az amygdala, amely egy „gondolkodásnál gyorsabb” pánikroham kialakulásával jár. Nagyon nehéz vagy lehetetlen egyértelműen gondolkodni, ha érzelmi rész dominál, mert az agy azon része, amelyben gondolkodsz, gátolva van.

Ez az agy „primitívebb” része, amelyet túlélésre terveztek, ahelyett, hogy összetett helyzetekben megoldná a problémákat.



A pánikrohamot szenvedő emberek leggyakoribb megjegyzése: „Teljesen irracionális”, ami igaz. A pánikrohamokkal nem az agy racionális részefoglalkozik. Ez az oka annak, hogy az emberek gyakran nehezen tudnak döntéseket hozni pánikroham során.

Ezt a választ „érzelmi eltérítésnek” nevezte Daniel Goleman, aki a legnépszerűbb könyvet írta: „Az érzelmi intelligencia”. Ez azt jelenti, hogy a **gondolkodásodat, a racionális gondolkodásmódot, eltéríti az érzelmi reakció.**

A pánikrohamok első jele az lehet, hogy észreveszed, hogy már nem rendelkezhetsz felettük. Ennek oka az, hogy valami alapvető megváltozott az elme reagálásának módjában.



## 6. rész: Egyéb technikák a pánikrohamtól való megszabadulásához

### A pánikrohamok csökkentése

**Az első módszer a következő:** ha szorongó vagy pánikos érzéseket tapasztalsz, értékeld azok intenzitását 1-től 10-ig, a teljes pánik 10-ig és a mély relaxáció 1-ig legyen behatárolva. Tehát például, ha olyan helyzetben vagy, és elkezdődik nyugtalankodás, mondhatnád magadnak: „Most 5-ös skálán vagyok”. Ha rosszabbul érzed magad, akkor mond azt: „Most 6-os skálán vagyok”. Amint jobban érzed magad, vissza számolhatsz 2-ig vagy 1-ig.



### A szorongásos rohamok ilyen módon történő skálázásával három dolgot csinálsz:

–"Kerítést helyezel" a tapasztalatok köré, így a határok egyértelműek. Végül is lehetetlen, hogy a pánik végtelenségig felmenjen!

–**Az agy gondolkodó részét használod.** Talán ez a legnagyobb kihívás. Annak érdekében, hogy megállj, és elgondolkodj azon, hogy hol tart a szorongás skálája; ez az a rész, amely nem annyira az érzelmekkel foglalkozik, hanem inkább a gondolkodással (lásd az érzelmi eltérítés).

–A pánik osztályozásához szükséges idő alatt kevésbé „tartózkodsz” a pánikrohamban, inkább azon kívül helyezed magad, mint egy megfigyelő. **Ez felhívítja az érzelmi tartalmat.** Biztosabb információkat szerezhetsz arról, hogy meddig tart a szorongási roham, mekkora az intenzitása stb. Ez több ellenőrzést biztosít. Noha úgy érezheted, hogy a pánikrohamok örökre folytatódnak... valójában csak rövid ideig áll fenn; ezek rövid távú túlélési válaszok.

A szabály egyszerű: azzal, hogy **a gondolkodó agynak feladatot adunk, csökkentjük a kellemetlen érzelmek tapasztalatait.**

Előnyös, ha tollat és papírt használsz a szorongás „méretezésére”, mert akkor láthatod, hogyan javulnak a dolgok. Ez szintén ad valamit a szorongásos rohamok során, bár az emberek néha nehezen tudnak írni, mivel az agy ezekben az időkben nagyobb mozgásokra koncentrál, nem pedig finomakra.

## Legyél tisztában a pánikrohamokkal

A következő technika, amellyel szeretnék felkarolni, azaz **AWARE technika** [angol mozaik szó, jelentése: tudatában van].

**Az „A” tudatában azt jelenti, hogy: „Fogadd el a szorongást”.** Csakis a tapasztalatok igénybevétele alapján hozz döntést. A szorongás elleni küzdelem, a mérges vagy félelmetes tüzek, csak a tüzet szítják fel.

A tanfolyam elvégzése után tudod, hogy a pánikroham tökéletesen természetes válasz, tehát bár bosszantó lehet, nem kell félni.

**A „W” tudatában van: „Figyelem a szorongásnak”.** Figyeld meg anélkül, hogy jó vagy rossz lenne. Ne feledd: **nem csak szorongás vagy.**

**A következő „A”, amely tudatában van: „Normálisan működik”.** Normálisan viselkedj, és folytasd azt, amit eredetileg is akartál. Lélegezz kifelé, a lélegzet kiterjesztésére összpontosítva (lásd 7:11 légzés). Ha kilépsz a helyzetből, akkor az azonnali szorongásod természetesen csökken, de ez a jövőbeni szorongás fokozódásához vezethet. A helyzetben maradás segíti a pánikválasz „dekondicionálását”, mivel **az agyad üzenetet kap, hogy nem igazán fenyegető.** Ez az oka annak, hogy az emberek gyakran azt mondják, hogy a nyilvános beszéd első percei a legrosszabbak. Ha néhány percnél tovább folytatja, akkor az elme azt az üzenetet kapja, hogy nem igazán fenyegető.

**A „tudatában” „R” az: „Ismételd meg a lépéseket” kifejezés. Folytasd a szorongás elfogadását, figyelését és normális viselkedését, amíg kényelmes szintre nem csökken.**

**És végül az „E” a „tudatában” kifejezés: „Várjuk a legjobbat”. Amit félsz, soha nem fog megtörténni!** Magad is meg fogsz lepődni, hogy milyen hatékonyan kezeled ezeket a helyzeteket, amikor a „TUDOD” technikát használod.

Természetesen az összes szorongástól való megszabadulás nem kívánatos, sőt nem is lehetséges, **de a pánikrohamoktól való megszabadulás az.**



## A következő lépés

A pánikból vagy szorongásos rohamokból való megszabadulás következő lépése az öntudat elméjének újraképzése, hogy megértsd, hogy a pánikrohamakat jelenleg kiváltó helyzetek valójában nem veszélyesek.



## 7. rész: A pánikroham programjának összefoglalása

Itt található a program összesztechnikájának és javaslatának rövid listája. Ha még nem olvastad el a teljes pánikrohamok tanfolyamot, kérlek, tedd meg most! Sokkal többet fog segíteni, mint önmagában az összefoglaló.

### Készségek, tippek és technikák a pánikrohamoktól való megszabadulásához

-A pánikrohamok működésének megértése, eltávolítja a szorongás egy részét.

-Gyakorlat: csökkenti az általános stressz szintet.

-Kognitív technikák: a hiedelmek áttekintése, amelyek pánikrohamot idézhetnek elő.

-7:11 légzés: ellazítja a testet

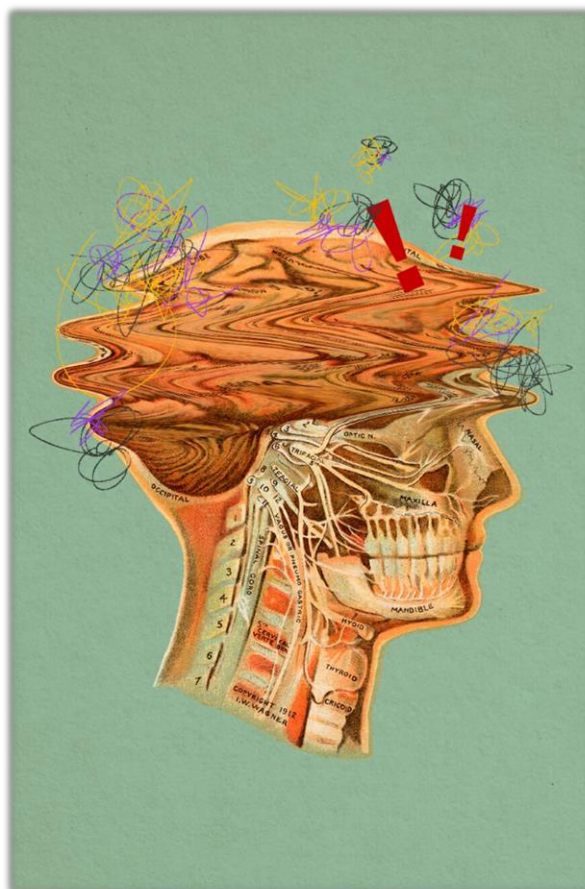
-Hiperventillációs hős: tartsd bent a lélegzeted, lélegezz be egy papírzacskóba, gyakorolj önmagadon

-Mi történik az agyban pánikroham alatt?

-A szorongás szintjének csökkentése skálázással

-TUDATÁBAN VAN technika(AWARE)

-Miért kell néhány pánikrohamot kondicionálni?





## +1 rész: Milyen természetes, alternatív módja van a szorongás kezelésének?

Egyre többen keresnek természetes utat a szorongás tüneteinek enyhítésére. Az álmatlanság, pánikrohamok és a tiszta gondolkodás képessége megakadályozza az embereket, hogy a szokásos módon éljenek. Néhányan egyenesen orvoshoz fordulnak, hogy gyógyszeres segítséget kérjenek, de a szorongás természetes kezelése egyre inkább nagyobb teret hódít, sok ember előnyére.

### A szorongásos tüneteket a gyógyszerek nem mindig oldják meg

Évekkel ezelőtt nemcsak a természetes gyógy módokban találhattunk segítséget, hanem a család és a közösség tagjai által gondozott útmutatás formájában is. A keletről származó meditációt, jógát, a gyógynövényeket és a Tai Chi-t rendszeresen alkalmazzák az egyensúly megteremtésére az elme és a test között. Fákból és virágokból készültek gyógy módok, és széles körben elterjedt volt a tudás arról, hogyan kell ezeket használni. De a modern szintetikus készítmények rendelkezésre állása óta, a gyógyszeres kezelés tűnik az egyetlen lehetőségnek.



### Az orvosok alternatívákat is keresnek

Széles körben azt javasolják, hogy első kezelési lehetőségként ne írják fel az antidepresszánsokat, mivel más terápiás beavatkozási módok, például tanácsadás, bizonyították, hogy a többség jobban érzi magát tőle.

Hol kezdjem először? Az elme vagy a test okozza a problémát?

Kicsit olyan, mint egy tyúk-és tojás helyzet, az aggasztó gondolatok szorongást okozhatnak, és a test előállíthat bizonyos kémiai vegyületet, amelyek olyan érzést keltenek, mintha érzelmi hullámvasútban lennél...

Ellenőrizd le, hogy az „alapok” a helyén vannak-e az egészség szempontjából!

Ha az autód leromlik, akkor ellenőrizd az alapokat, például a benzinszintet és az olajnyomást, mielőtt rábólintanál egy költségesebb lépésre. Ugyan ez vonatkozik egy emberre: amikor a dolgok rosszul mennek, ellenőrizd az alapokat:

–Meg van –e a rendszeres táplálkozás, amire azért van szükséged, hogy megfeleljen a napi igényeidnek?

–Az összes idődet és energiádat a munkára fordítod?

## A táplálkozás táplálja a relaxációs választ

Rövidtávon képesek vagyunk kezelni a stressz hatásait, de hosszú távon pusztulást okoz az immunrendszerben, az emésztésben és az alvásban. Megakadályozza, hogy a szervezet minden olyan jótékony kémiai anyagot előállítson, mint az endorfin és a serotonin, amelyek nélkülözhetetlenek az egészséges, nyugodt érzelmi élethez és a fizikai jóléthez.

### Kövesd ezeket az alapvető útmutatásokat:

–Mondj le egy darabig a kávéról. Erősen stimuláló és növeli azt a terhet, amellyel a testednek meg kell birkóznia.

–A hiper pillanatok kimerültségbe merültek, mint egy hullámvasút? Próbálj rendszeresen enni, egész nap. **Kezdd fehérjében gazdag reggelivel**, és egésznap legelj valamit. **Kerüld a túl sok szénhidrátot, kekszet, süteményt, tésztát és burgonyát.** Ez biztosítja, hogy az energiaszintet ellenőrző vércukorszint stabil maradjon.



–Egyél olajos halat, amennyit csak lehetséges! A nagyinakigaza volt!

–Igyál meg **legalább** egy liter vizet egy nap (a napi ajánlott bevétel három–négyliter).

–Egésztítsd ki étrendedet vitamin- és ásványi anyag-kiegészítőkkal és halolajokkal. A magnézium és a B-vitamin csoport támogathat, ha összezavarodtál.

## Testmunka, amely segít a testednek nyugodtabbnak érezni magát

**Masszázs:** sokféle masszázs létezik, kezdve a hagyományos svéd, sportmasszázsától, a forró lávakövekkel történő masszázsig! „A stressz azonnal kiömlik ki a testedből”.

**Akupunktúra:** az ősi keleti hagyomány a tűk meridiánba vagy energiavezetékbe illesztése, a jó energia áramlásának manipulálására. Ajánlott néhány hetes rendszeres kezelés, bár az első alkalommal érezheted a jótékony hatását!

**Shiatsu:** ugyanazon elvek alapján működik, mint az akupunktúra, de a gyakorló, a keze segítségével nyomást gyakorol bizonyos pontokra. Ez általában ruhán keresztül történik.



## Gyakorlat ajánlatok

A legjobb gyógyszer a világon!  
Tegyél egy sétát a természetben,  
ússz, vagy kerékpározz a test  
átmozgatásának érdekében.  
Miközben így gyakorolsz magadon,  
a test erőteljes kémiai vegyületeket  
termel, amelyek motiváltabbá,  
nyugodtabbá és  
energiatakarékosabbá tesznek.  
Váljon ez „napi adag” szokássá  
az életedben!



## A terápiák önmagukért beszélnek

Válaszd ki a számodra megfelelőt. A kutatások azt mutatják, **hogy a múlt folyamatos tükrözése nem kínál megoldást a jövőre.** Néhány ember számára ez rosszabb érzetet fog eredményezni. Válassz tanácsadót, aki megoldás-központúan működik, ha úgy gondolod, hogy a szorongás egy múltbeli trauma miatt következik be majd ismétlődik, amelyen szüntelen gondolkodsz!

## Meditáció, önhipnózis és légzési technikák

Az elme megnyugtató módjai vannak, és ez megnyugtató kémiai üzeneteket küld a testnek. A rendszeres gyakorlás megnyugtató a tudatos elme folyamatos fecsegését, anélkül, hogy ezeknek a „gondoknak gombjait”, folyamatosan lenyomnák. A test meg fogja találni az esélyét arra, hogy megnyugodjon.

## Gyógynövények, hogy nyugodtabbá válj

Ha egy természetes terméket kerestél a szorongás tüneteinek gyógyítására, akkor megkönnyebbülhetsz a rendelkezésre álló tabletták és „bájjalok” ezre miatt.





## Tippek a megfelelő természetes Gyógy-szerek kiválasztásához

Fordulj egy segítőkész gyógyszerészhez, ha már antidepresszánsokat szedsz. A gyógynövények másként működnek, ezért mindenképp ellenőrizni kell, hogy nem lépnek-e reakcióba a jelenlegi gyógyszereddel! Különösen, fokozott

elővigyázatossággal alkalmazható például az orbáncfű



(fent, balra).

Vannak olyan jól ismert relaxánsok és alvási segédeszközök, mint a macskagyökér (valeriana /jobbra/) és a golgotavirág



(passiflora /balra/), ezek enyhe szorongásos esetekben alkalmazhatók csak!

Keress fel egy tanácsadót, életmód vagy életvezetési tanácsadót, „vajákost”, ajúrvédikus doktort, aki az egyedi helyzetedhez és a testtípusodhoz megfelelő alapanyagok elkészítésének a szakembere, mestere.

A szorongás természetes kezelésének kulcsa **az aggasztó gondolatok és a vércukorszint lenyugtatása, amelyek arra ösztönzik a testet, hogy megfelelő kémiai vegyületeket termeljenek, ha szorongást érzékelnek.**

### Főbb tippek a nyugodtabb életérzéshez:

- Szerezz hatalmat ezek felett a gondolatok felett. Tanuld meg az önhipnózist.
- Töltsd ki a hiányzó, alapvető szükségletek hiányát.
- Rendszeresen és egészségesen táplálkozz, jusson időd Magadra! Előfordulhat, hogy nem érzed, de egy kevés is gyakran kulcs lehet az állandó, megfelelő energiaáramlásnak, amelyből az elme és a test nyugodt módon nyerheti ki a táplálékot.
- Tedd félre egy időre a stimulánsokat, csak hozzáadnak a kimerült test megdolgoztatásához.
- Hozd mozgásba a tested, szánj minőségi időt az elmédre és a testedre.

Köszönjük, hogy részt vettél ezen a kurzuson, bízunk benne, hogy átfogó képpel tudunk szolgálni a Számodra. Ha szeretnél alternatív megoldást találni a problémádra, vedd fel velünk bátran a kapcsolatot! A legjobb irányba fogunk terelni!

Egészségedre: tovább élsz vele!

*Henriett*



**S**WATANTRA  
A GYÓGYÍTÓ LÉLEKUTAZÁS

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.