

Mary Birch

# Respirația vindecătoare



*Planul de 4 săptămâni pentru a te elibera natural  
de stres, anxietate și panică*

Traducere din limba engleză  
de Bianca Savu

Editura For You  
București

# Introducere

Dacă citești această carte, cel mai probabil este că tu și/sau cineva apropiat treceți printr-o experiență care implică stres, anxietate ori atacuri de panică. Atunci când resimți anxietate sau panică și ai dificultăți în a respira, lucrurile devin înfricoșătoare.

Din 1999, predau cursuri de reeducare a respirației pentru pacienți care au simptome legate de stres, anxietate și panică. Am fost martora zbuciumării lor, le-am văzut lacrimile și am auzit direct de la ei despre încercările – uneori de durata lunilor, anilor sau chiar a deceniilor – de a birui aceste simptome, înainte de a se fi înscris la cursurile pe care le predau.

Experiența m-a învățat că, dintre toți pacienții pe care i-am avut de-a lungul anilor, cei care experimentează stres, anxietate și panică sunt cei mai izolați și mai descurajați. Li se recomandă uneori „să se relaxeze“, „să ia cutare medicament“, „să respire adânc“ sau „să înceteze să tot analizeze, iar totul va fi bine“. Însă, în ciuda acestor sfaturi bine intenționate, ei sunt departe de a fi bine.

Pacienții care au reușit să-și învingă anxietatea și panica prin ajutorul primit de la mine pentru îmbunătățirea

modului în care respiră mi-au cerut să scriu această carte, deoarece nu sunt ușor de găsit informații concrete despre tehnicile de reeducare a respirației precum cea pe care o predau eu.

În scrierea acestei cărți, obiectivul meu este să îndrept această stare de lucruri și să ofer un mod eficient, pozitiv, realist și puternic de a obține o îmbunătățire. Nu folosesc întâmplător cuvântul „puternic”: am văzut schimbările pacienților mei de multe ori de-a lungul anilor.

Profesorul Constantin Buteyko, medicul care a dezvoltat metoda de reeducare a respirației pe care se bazează multe dintre exercițiile din această carte, susținea că hiperventilația nu este numai un simptom, ci, de fapt, este cauza multor afecțiuni, de la probleme cardiace până la tulburări de respirație.<sup>1</sup>

De fapt, hiperventilația poate fi socotită *cea mai* răspândită epidemie a vieții moderne! Și, totuși, este nerecunoscută la scară largă, neînțeleasă și adeseori ignorată. Așa cum vei descoperi pe măsură ce parcurgi această carte, hiperventilația este responsabilă de numeroase probleme fizice, emoționale și psihologice și poate afecta negativ somnul, starea de spirit și calitatea vieții.

Am observat că majoritatea pacienților mei care trec prin stres, anxietate și panică prezintă hiperventilație, uneori foarte acut. În general, nu sunt conștienți de această stare sau că ea este legată de simptomele lor. Readucerea respirației la nivelul normal are un impact enorm asupra reducerii sau eliminării simptomelor și asupra restabilirii unei stări de liniște.

De când am început să predau reeducarea respirației, am avut privilegiul de a fi lângă pacienți care experimentau

<sup>1</sup> Interviu cu C.P. Buteyko, luat în 1982, *The Buteyko Method. An Experience of Use in Medicine*, Patriot Publishers, Moscova, 1990.

simptome de stres, anxietate sau panică și și-au transformat starea de sănătate și de bine, regăsindu-și *joie de vivre* fără a necesita medicație suplimentară și fără efecte adverse. Mă întristează unele relatări ale pacienților mei care s-au luptat cu anxietatea și atacurile de panică, cu stresul și tulburările de somn ani de zile, când știu că un lucru atât de simplu precum reeducarea respirației le-ar fi adus alinare.

În 2015, am scris un articol pe tema hiperventilației și a reeducării respirației în tulburările de anxietate și de panică, publicat în *Australian Nursing and Midwifery Journal*.<sup>2</sup> După publicarea lui, am fost foarte mulțumită să primesc înștiințări de la alți specialiști în metoda reeducării respirației din Australia că publicul care a citit articolul a avut beneficii semnificative urmând chiar și numai informațiile elementare pe care le ofeream în articol, precum o respirație nazală ușoară.

Majoritatea oamenilor încep să observe îmbunătățiri ale simptomelor după o săptămână de la aplicarea strategiilor pe care le predau, uneori chiar și după câteva zile. Dar recomand un program de reeducare a respirației de minimum 4 săptămâni dintr-un anumit motiv: corpul trebuie să se adapteze la ritmul de respirație nou și îmbunătățit, care trebuie să devină automat, astfel încât persoana în cauză să nu revină la un ritm dezordonat și la hiperventilația cronică atunci când apare stresul.

Partea I a acestei cărți oferă o explicație pentru legătura dintre hiperventilație și simptomele de stres, anxietate și panică. Partea a II-a conține programul de 4 săptămâni, cu indicații pentru fiecare săptămână, pentru

---

<sup>2</sup> Birch, M., „Breathing Retraining in Anxiety and Panic Disorder“, *Australian Nursing and Midwifery Journal*, 2015, 23(4), pp. 31-33, PMID 26665642.

a-i ajuta pe oamenii care trec prin asemenea situații să-și îmbunătățească ritmul de respirație și să obțină o îmbunătățire pe termen lung.

Relatările menționate în această carte sunt inspirate de pacienți și de evenimente reale, însă numele și orice detalii de identificare au fost modificate pentru a le proteja identitatea. Sper ca aceste relatări să îi facă să rezoneze pe oamenii care se luptă cu simptomele de stres, anxietate și panică și care s-ar putea simți izolați, precum și să le dea speranța că nu sunt singuri și că simptomele lor pot fi atenuate.

Se crede, în mod convențional, că e nevoie de trei săptămâni pentru a modifica un obicei. Respirația este un obicei *foarte* instinctual și, prin urmare, modificarea și îmbunătățirea lui cere timp. În plus, unii oameni care au simptome de stres, panică sau anxietate sunt sensibili la modificările de chimie a corpului (chiar și în limitele normale) ce survin în procesul de reeducare a respirației. Îmbunătățirea a ceva atât de automat pe cât este ritmul de respirație necesită timp, efort, înțelegere și exercițiu. Așadar, se impune o abordare treptată, așa cum explic în Partea I a cărții de față.

Pentru cei care doresc să caute dovezile științifice, ofer la final diverse referințe și bibliografie.

### **Sfat important**

Îți recomand să citești mai întâi capitolele din Partea I, pentru a înțelege foarte bine legătura dintre ritmul respirației și simptomele de stres, anxietate și panică și pentru a ști la ce să te aștepti în timpul procesului de reeducare. Astfel, vei înțelege obiectivele pe care încerci să le atingi pentru a-ți îmbunătăți ritmul de respirație, din Partea a II-a a cărții.

Oricât ai fi de nerăbdător să începi, te rog să nu te lași ispitit să încerci strategiile de reeducare a respirației fără să fi citit mai înainte Partea I! Îți avertizez mereu pe oameni să o ia încet în primă fază, pas cu pas, căci o abordare prea rapidă *declanșează* în unii oameni simptome de anxietate și panică.

Strategiile și recomandările din această carte le sunt adresate în mod specific adulților care au stări de stres, anxietate sau panică. Sfaturile nu sunt adecvate pentru unii dintre cei care suferă de astm sau de alte tulburări. Dacă ai astm, îți recomand să găsești un specialist acreditat. Pentru mai multe recomandări, vezi Anexa 1.

Dacă ești sau ai putea fi însărcinată ori dacă ai o afecțiune respiratorie curentă sau orice altă afecțiune medicală, îți recomand să urmezi sfatul medicului înainte de a începe exercițiile de reeducare a respirației prezentate în această carte. Totodată, nu reduce eventuala medicație ce ți-a fost prescrisă și nu o întrerupe fără supravegherea medicului.

Întrucât numeroase afecțiuni medicale severe sunt asociate cu simptomele de panică și anxietate, îți sfătuiesc pe aceia care le au să consulte neapărat și un medic.

Mary Birch  
Melbourne, Australia  
2019

## Capitolul 1

# Rolul respirației în stres, anxietate și panică

**„Așadar, toate acestea nu-s doar în capul meu?”**

Jonathan este un bărbat plăcut, relaxat, care a participat, cu mulți ani în urmă, la exercițiile mele de reeducare a respirației. Din exterior, pare fericit și mulțumit de viața pe care o are, cu hobby-uri interesante și cu o familie unită. Jonathan pare a fi întruchiparea sănătății. El s-a luptat, însă, cu anxietatea și cu atacurile de panică timp de peste un deceniu. Viața îi devenise o adevărată luptă și el nu părea să poată răzbi.

Atunci când i-am luat pulsul lui Jonathan, am observat că era deosebit de neregulat. A zâmbit când i-am menționat acest lucru și mi-a spus că știe, că e așa de ani buni și că fusese investigat amănunțit. De fapt, Jonathan se supusese investigațiilor la inimă și la alte sisteme din organism de-a lungul anilor, însă nu fusese găsit nimic care să explice neregularitatea pulsului ori anxietatea și atacurile de panică.

I-am explicat lui Jonathan că ritmul său de respirație era dezordonat și că respira excesiv. Acest ritm de respirație „defectuos” devenise un obicei și putea fi cauză pentru unele dintre simptomele sale.

– Așadar, nu o iau razna? mi-a zis el, apoi a izbucnit în lacrimi.

Era o mare ușurare să descopere că simptomele i se puteau îmbunătăți prin simpla reeducare a respirației.

Spre încântarea sa, Jonathan a început să vadă o îmbunătățire în multe dintre simptomele sale în timpul cursului de reeducare a respirației. La două săptămâni după încheierea cursului, a revenit la centru pentru o evaluare – și cu o poveste de spus:

– N-ai să ghicești ce mi s-a întâmplat! Pulsul meu este regulat și nu am mai avut niciun atac de panică de când am terminat cursul.

Erau vești cu adevărat încurajatoare din partea cuiva care aproape că renunțase să mai caute o cale de a scăpa de simptome și care, cu doar 3 săptămâni înainte, începuse să se gândească că o ia razna. Era rândul meu să am lacrimi în ochi.



Resimți anxietate în mod recurent? Se întâmplă ca gândul de a adopta o decizie simplă să te lase aproape paralizat de teamă? Te îngrijorezi cu privire la lucruri care s-ar putea să nu se întâmple niciodată? Nu dormi bine și te simți obosit în cea mai mare parte din timp? Din afară, pare că le ai pe toate, dar pe dinăuntru te simți singur, izolat și neînțeles de nimeni?<sup>3</sup>

E ciudat cum anxietatea este atât de frecventă și, totuși, atât de puțin discutată! Biroul Australian de Statistică anunță că peste 11% din populație (circa 2,6 milioane

<sup>3</sup> Dacă ai nevoie imediată să faci față anxietății, panicii sau depresiei, apelează la sprijin profesionist din partea unui psihoterapeut autorizat.



de oameni) susțin că au afecțiuni legate de anxietate.<sup>4</sup> Acestea includ senzația de anxietate sau o tulburare de anxietate (9,6%), tulburare de panică (2,6%), tulburare obsesiv-compulsivă (1,2%), fobii (1,3%) și sindromul de stres posttraumatic (1%). Alte surse raportează că 2,7% din populație experimentează tulburarea de anxietate generalizată (TAG) într-o perioadă de 12 luni și aproape 6% vor experimenta TAG cel puțin o dată în viață.<sup>5</sup>

Dacă suferi de pe urma simptomelor de stres, anxietate sau panică, probabil că ai încercat deja câteva abordări, în speranța de a te elibera de ele, cum a procedat Jonathan. Totuși, în ciuda marilor tale eforturi, aceste simptome enervante, debilitante și uneori înfricoșătoare sunt în continuare acolo.

S-ar putea să nu te fi gândit că maniera în care respiri poate să le declanșeze, darămite să le alimenteze sau să le susțină. Cu toate acestea, concluzia este că, dacă nu respiri corect, cu siguranță acest lucru îți afectează starea de spirit și cauzează simptome fizice și psihologice.

Iată o evaluare rapidă a modului în care respiri:

- Respiri pe gură – cronic sau din când în când?
- Simți că ți se taie respirația atunci când faci sport sau când ești anxios ori panicat?
- Te simți ca și cum respiri superficial uneori?
- Chiar dacă mai e destul de mult timp până la ora de culcare, oftezi sau caști excesiv?
- Ți-e foame de aer sau simți uneori că nu ai suficient aer?

---

<sup>4</sup> Australian Bureau of Statistics, *National Health Survey First Results*, 2014-2015, publicat în 8 decembrie 2015, 4364.0.55.001, [www.abs.gov.au](http://www.abs.gov.au).

<sup>5</sup> Consultă: [www.beyongblue.org.au](http://www.beyongblue.org.au). Rapoartele despre TAG și tulburarea de panică sunt disponibile online.

# Cuprins

Prefață	7
Introducere	9

## **Partea I: Cunoașterea este putere**

Capitolul 1	Rolul respirației în stres, anxietate și panică	17
Capitolul 2	Ciclul respirației excesive	29
Capitolul 3	Panica și respirația excesivă	36
Capitolul 4	Sindromul de hiperventilație	49
Capitolul 5	Cum îți evaluezi modul în care respiri	66
Capitolul 6	Mitul respirației adânci	76
Capitolul 7	Hiperventilația camuflată	85
Capitolul 8	De ce respir excesiv?	98
Capitolul 9	Stresat și fără puțință de relaxare	115
Capitolul 10	Oxigen din belșug, dar fără suflu...	130
Capitolul 11	Problemele cu somnul și respirația excesivă	140
Capitolul 12	Evitarea: frica de frică	158
Capitolul 13	Cum funcționează procesul de reeducare a respirației?	167
Capitolul 14	Rezultate de la clinica mea	182
Capitolul 15	Ia-o ușor	193

## **Partea a II-a: Reeducă-ți tiparul de respirație**

Capitolul 16	Respirația și conștientizarea	203
Capitolul 17	Săptămâna 1: Obiceiuri de respirat sănătoase	216
Capitolul 18	Săptămâna 2: Respirația, somnul și starea de spirit	234
Capitolul 19	Săptămâna 3: Mănâncă, bea, respiră	253
Capitolul 20	Săptămâna 4: Scapă de stres și crește-ți încrederea în tine	270
Capitolul 21	Săptămâna 5: Mergi mai departe	291
Resurse		299
Anexa 1	Cum găsești un specialist în reeducarea respirației	300
Anexa 2	Statistici, răspândire	302
Glosar		304
Bibliografie		310
Mulțumiri		315
Despre autoare		317