

A blue tunnel with light streaks and the text 'ΠΑΝΙΚΟΣ ΑΤΑΚΑ' in yellow.

ΠΑΝΙΚΟΣ ΑΤΑΚΑ

Panikos sutrikimas pasireiškia neprognozuojamais ir nesusijusiais su stresą keliančiomis situacijomis panikos priepuoliais (atakomis), kurių metu be stipraus nerimo (ar baimės) pasireiškia daug fizinių simptomų, kurie neretai tampa vyraujančiais ir labiausiai gąsdinančiais. Panikos priepuoliai kyla staiga ir trunka gana trumpai, bet yra linkę kartotis ir paprastai sukelia didelį diskomfortą, apriboja gyvenimo kokybę – pradedama vengti tam tikrų situacijų, kuriose, kaip tikimės, gali pasikartoti panikos priepuolis.

Panikos priepuolių metu paprastai kartu pasireiškia bent keli fiziniai simptomai:

- Labiau jaučiamas širdies plakimo jausmas
- Skausmas krūtinėje
- Oro trūkumas, sunkumas įkvėpti
- Drebulys
- Prakaitavimas
- Karščio pylimas ar šaltkrėtis
- Galvos svaigimas, alpimo jausmas
- Tirpimas, dilgčiojimas
- Virškinimo sutrikimai (pykinimas, pilvo skausmas ar viduriavimas)
- Netikrumo jausmas, nutolimas nuo aplinkos
- Kūno simptomai taip pat kelia baimę: bijoma patirti infarktą, insultą, uždusti ar nualpti.
- Atsiranda jausmas, kad negebėsiu sukontroliuoti.

Kaip gali padėti sau?

- Nekovok su savo pojūčiais – jaučiamas baimės jausmas iš tikro nereiškia jokie pavojaus, ir priepuolis praeis per keletą minučių. Priepuolis NEGALI trukti visada.
- Atsipalaiduok, kai tik pajauti pirmus panikos priepuolio požymius – tam gali padėti kvėpavimo kontrolės pratimai, relaksacijos technikos, meditacija (rekomenduoju parsisiųsti programėlę „RAMU“).
- Jei priepuolis įvyksta tam tikroje dirginančioje aplinkoje (triukšmas, tvankuma ar kt.), rekomenduojama paieškoti ramesnės vietos. Tačiau jei tai neįmanoma (pasisakote susirinkime, skrendate lėktuvu), tęskite toliau savo veiklą ir priepuolis tikrai praeis. Priepuolis NEGALI trukti visada.
- Greičiau nusiraminti gali padėti ėjimas ar kita fizinė veikla.
- Priepuoliui praėti greičiau padeda dėmesio koncentravimas į kokį nors objektą (veiklą, ėjimą, kvėpavimą ar, pavyzdžiui, savo rankas).
- Nevenk mėgstamos veiklos, kuri patikdavo, ir neleiskite panikai apriboti savo gyvenimo.
- Venkite vartoti vaistus savo nuožiūra, nes kai kurie veiksmingai priepuolį pašalinantys vaistai gali sukelti priklausomybę.
- Jei šalia yra artimas žmogus, pasakykite jam, kaip jautiesi, – daugeliu atveju tai padeda bent iš dalies nusiraminti.

Kaip padėti draugui, kuris patiria panikos priepuolį:

- Būkite su žmogumi ir išlikite ramus.
- Nespėliokite, ko reikia žmogui, geriau paklauskite.
- Kalbėkite su žmogumi trumpais, aiškiais sakiniais.
- Padėkite patiriančiam priepuolį nuraminti kvėpavimą. Galite pasiūlyti jam kvėpuoti kartu su jumis lėtai įkvėpiant ir iškvėpiant arba praveskite kvėpavimo treniruotę skaičiuodami ir vadovaudami žmogaus įkvėpimui ir iškvėpimui

Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė
Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį