

Panikos ataka

Panikos ataka – tai didžiausio intensyvumo nerimas, kurio pasireiškimas nėra sukeltas vienos aiškiai apibrėžtos išorinės situacijos. Panikos priepuoliai išsivysto ne per vieną dieną.

Nerimas ir baimė yra visiškai normalios organizmo reakcijos, kai mūsų saugumui gresia realus pavojus. Tačiau nėra normalu, kai pradedame nerimauti dėl to, kad nerimaujame, kai nerimas kyla netikėtai, be akivaizdžiai paaiškinamos priežasties ir trukdo gyventi įprastą gyvenimą.

Panikos atakos požymiai:

- padažnėjęs ir pastiprėjęs širdies plakimas,
- krūtinės skausmas,
- oro trūkumo, dusimo, gumulo gerklėje pojūtis,
- galvos svaigimas,
- silpnumas,
- realybės pojūčio sutrikimas,
- pakitęs savęs suvokimas;
- prakaitavimas arba drebulys,
- nutirpimo pojūtis,
- baimė prarasti sąmonę, išprotėti ar mirti,
- pykinimas, nemalonūs pojūčiai pilve.

Panikos atakos savo piką pasiekia maždaug per 10 min., o vidutinė jų trukmė yra iki 30 min. Retais atvejais panikos atakos gali trukti ir kelias valandas, viena panikos ataka sekti kitą.

Panika dažniau pasitaiko žmonėms, kurie yra linkę kontroliuoti, slopinti savo emocijas. Taip pat tiems, kurie yra patyrę ilgalaikį atsiskyrimo nerimą ar lėtinį nerimą vaikystėje, priklausomiems nuo kitų ar augusiems smurtinėje aplinkoje, itin autoritariškose arba, atvirkščiai, perdėtai globėjiškose šeimose, asmenims.

Nemaža dalis žmonių bent kartą per savo gyvenimą patiria panikos ataką (~10 proc.), tačiau panikos sutrikimas išsivysto tik nedidelei daliai žmonių (~3 proc.).

Esminis panikos sutrikimo požymis yra nenuspėjamas, su kokia nors specifine situacija ar aplinkybėmis nesusijęs panikos atakų pasikartojimas, kuriam būdingas priešlaikinis nerimas dėl šių priepuolių pasikartojimo, pasikeitęs elgesys. Panikos sutrikimas gali būti diagnozuojamas tik tada, jei bent 4 prieš tai išvardinti pojūčiai vienu metu pasireiškia 2–4 ar daugiau kartų per vieną mėnesį.

Jei asmuo serga depresija, tokiu atveju tikėtina, kad panikos priepuoliai yra antrinis depresijos sutrikimo simptomas.

Pagalba sau panikos atakos metu

- Kartokite sau, kad nuo panikos atakos nemirštama, neišprotėjama ir neprarandama sąmonė. Tai yra tik mano mintys, o mintys nebūtinai yra tiesa.
- Būtinai judėkite, neatsigulkite ir neatsisėskite, nereikia praverti lango, kad įeitų gryno oro, ar atlaisvinti kaklo, krūtinės zonos, nors tokie impulsai gali kilti.
- Sudėkite delnus kartu ir tarsi dubenėlį pridėkite prie veido uždengdami šnerves ir burną. Lėtai kvėpuokite. Įkvėpkite per 4 sekundes, trumpa pauzė, iškvėpkite per 6 sekundes ir vėl trumpa pauzė. Taip kvėpuokite bent 4–6 min.
- Taip pat galite uždėti savo ranką ant pilvo ir lėtai, tolygiai kvėpuodami stebėti, kaip įkvėpiant pilvas kartu su ranka pakyla, o iškvėpiant nusileidžia. Galite įsivaizduoti, kad Jūsų ranka yra burlaivis, o kvėpavimas – bangos. Visą savo dėmesį sutelkite į kvėpavimą.
- Prieikite prie lango arba prie kokio daikto ir atidžiai apžiūrėkite, ką matote: spalvas, atspalvius, formas, tekstūras, pabandykite suskaičiuoti, kiek ir kokių objektų, jų detalių matote ir pan.
- Jei vis dar jaučiatės stipriai susijaudinę, atlikite pratimą 5-4-3-2-1. 5 – pamatyti, 4 – paliesti, 3 – išgirsti, 2 – pauostyti, 1 – paragauti (pvz., pamatyt 5 šviesius, didelius arba mažus daiktus, paliesti 4 švelnius, šiltus ar medinius daiktus, išgirsti 3 aplinkos garsus, pauostyti savo rankas, rūbus ar pan., paragauti kažkokio maisto ar liežuviu paliesti savo odą ir t. t.).
- Panikai atslūgus būtinai užsirašykite, kokios kilo mintys, jausmai, ką darėte ir kas galimai padėjo.

Patiriate nerimą? Išbandykite nemokamą aplikaciją „Ramu“ savo telefone.

