

Pomoc, je tu útok paniky!

Přijde to zničehonic. Rozbuší se vám srdce. Silně. Lapáte po dechu, mravenčí vám končetiny, je vám na zvracení, vidíte rozmazaně. Umíráte? Ne. Máte „jen“ panický záchvat.



Panickou poruchu zažije každý rok až 12 procent lidí a moc se o ní nemluví. Není to legrace. Co je o ní dobré vědět? A co radí psychiatři?

? Co je panická porucha?

Jde o jednu z úzkostných poruch, kterým se dříve říkalo neurózy. Úzkost a strach jsou běžné a užitečné emoce. Pomáhají připravit se na nebezpečí nebo se mu vyhnout. Pokud ale přicházejí nečekaně, neovladatelně, nepředvídatelně a v neadekvátních situacích, trvají dlouho nebo jsou nepřiměřeně silné, pak se jedná o úzkostnou poruchu.

? Kolika lidí se týká?

Jde přibližně o dvě procenta populace. Ale až 12 procent lidí každoročně zažije ojedinělý záchvat paniky. Ženy jsou postiženy dvakrát častěji než muži. Jak se to projevuje? „Jde o silnou úzkost až hrůzu, která vzniká náhle,

většinou bez zjevné příčiny,“ vysvětluje psychiatr Ján Praško. Je doprovázena výraznými tělesnými příznaky a má vliv na následné chování: člověk se snaží ze situace utéct, později se vyhýbá místům, kde paniku prožil, nebo má strach, že by se mohla znovu objevit. Během záchvatu dochází k pocitu ztráty kontroly, postižený má strach z omdlení, ze smrti, ze ztráty sebeovládání nebo ze zešílení. Hodně lidí má strach, že onemocněli vážnou chorobou. Ataka trvá pět až 30 minut. Zůstává po ní třes, slabost, vyčerpání, napětí, nebo naopak uvolnění.

? Jaké tělesné pocity záchvat provázejí?

Například silné bušení srdce a tlak na hrudi, pocity na zvracení a nevolnost, mra-

venčení a brnění v prstech, pocení, pocity horka a zimy, lapání po dechu a pocity dušení, pocity závratě, slabost v končetinách, motání hlavy či rozostřené vidění.

? Jak opakování panického záchvatu nejlépe zabránit?

Je vhodné se zaměřit na příčiny a také na jejich samostatné zvládnutí. „Prvním

doporučením je vždy životospráva: pravidelný spánek, abstinence od alkoholu a jiných návykových látek, fyzická aktivita odpovídající svižné chůzi nejméně třikrát v týdnu 30

PANIKOU TRPÍ SPOUTA LIDÍ. VOLAJÍ ZÁCHRANKU A KONČÍ ZBYTEČNĚ V NEMOCNICI.

minut. Vhodné je věnovat se relaxačním aktivitám a technikám: nácvik zklidňujícího dýchání dvakrát denně pět minut, meditace, jóga, autogenní trénink,“ vysvětluje psychiatr Jan Hanka z kliniky YES Visage.



5 rad při panickém záchvatu

1. Všimněte si, co se děje ve vaší mysli a těle. Pojmenujte to.
2. Připomínejte si, že to, co prožíváte, odezní.
3. Snažte se dostat pod kontrolu dech.
4. Uvolněte svaly.
5. Snažte se odvést pozornost jinam, všimněte si bezprostředního okolí, předmětů, zvuků...

ROZDÝCHEJTE SE

1. Zadržte dech na 3 vteřiny.
2. Dlouze vydechněte po dobu 6 vteřin.
3. Po krátké pauze se nadechněte na 3 vteřiny.
4. Zadržte dech na 3 vteřiny – vytlačte břišní stěnu dopředu.
5. Dlouze vydechněte po dobu 6 vteřin – snažte se výdech spíše zpomalit než zrychlit.

Body 3., 4., 5. opakujte 10x.

se objevují často v klidu, při odpočinku a nečekaně.

? Jaká je vhodná první pomoc?

Soustředit se na správné dýchání. Ideální zklidňující dýchání je s prohloubeným výdechem, klidným nádechem pokud možno do břicha, tedy tak, aby se nám nezvedala ramena.

? Může panický záchvat potkat i člověka, který předtím neměl žádné psychické potíže?

Ano. „Když zpětně zjišťujeme možnou příčinu panické ataky, často jsme schopni poskládat mozaiku náročných životních událostí a nespecifických projevů nahromaděného stresu. V příběhu lidí, kteří ataku měli, se častěji objevuje ztráta rodičů v dětství a dospívání, nedostatečná emoční podpora v rodině. V období posledního roku před první panickou atakou vidáme významné životní změny nebo traumata. Bezprostředním spouštěčem bývá často zahlcení problémy, nespavost nebo intoxikace marihuanou, alkoholem či stimulanty,“ vysvětluje doktor Hanka.

? Hodně lidí používá dýchání do papírového sáčku. Proč?

Protože účinně normalizuje biochemickou rovnováhu v krevní plazmě, a zabraňuje tím nepříjemným následkům hyperventilace. „Mezi specifické znaky, že se jedná o problém s hyperventilací, patří mravenčení kolem úst a v prstech, motání hlavy, pocit, že se nemůžeme nadechnout,“ vysvětluje psychiatr. ■

? Je potřeba pracovat i na psychice?

Ano. „Důležité je nenechat si nahromadit úkoly a vztahové potíže. Užitečný je i nácvik asertivního jednání, tedy schopnost nenechat se zavalit cizími potížemi, umět odmítnout nadměrné požadavky okolí, říct si o pomoc, dávat a přijímat kritiku i komplimenty. Platí, že čím lépe se sami naučíme paniky zvládat, tím méně se jich bojíme. A také je menší riziko, že s obávaným očekáváním a zvýšeným sebeopozorováním si další paniku přivoláme,“ říká doktor Hanka.

? Jak poznám, že jde o paniku a ne třeba o infarkt?

„Při první panické atace nemáme možnost ji od infarktu odlišit, proto si také většina lidí zavolá záchranku. Už při příjezdu zdravotníků se obvykle dostaví pocit bezpečí a v nemocnici pak nebývají příznaky paniky nijak výrazné.“

Po vyšetření, zhodnocení EKG a laboratorním vyloučení infarktu jde pacient domů. Další panické ataky, pokud se dostaví, bývají v projevech podobné, vysvětluje lékař. Vodičkem může být i to, že hlavní příznaky nemocného srdce (tedy například dušnost a bolest na hrudi, bušení srdce a slabost) se zhoršují při námaze a zlepšují v klidu. Při panickém záchvatu je to jiné, potíže



KDE HLEDAT POMOC A INFORMACE?

- na lince první psychické pomoci 116 123,
- na webu **panickaporucha, mistecko.cz** nebo **nepanikar.eu**,
- v knize **Panická porucha a jak ji zvládat.**

▼ INZERCE

KONEC BEZESNÝM NOCÍM!

Máte problémy s usínáním nebo se probouzí unavení? Špatný spánek je nejčastěji zapříčiněn nevhodnými podmínkami pro spaní, stresem, nedostatkem pohybu nebo nezdravým životním stylem.

Vyzkoušejte doplněk stravy **NEOSPAN forte** vyvinutý pro zlepšení spánkové hygieny a kvality spánku. Obsahuje jedinečnou kombinaci extraktů z kozlíku, mučenky, chmele a oleje z květu pomerančovníku. Ty usnadňují usínání, zlepšují kvalitu spánku a omezují předčasné probouzení. Pro rychlejší odeznění únavy je ve složení také hořčičík a vitaminy skupiny B pro zklidnění od stresu a napětí.

NEOSPAN forte z vaší lékárny je na přírodní bázi, tedy zcela bezpečný a nenávykový.

