

PANIKOS ATAKA

Kas tai?

Panikos ataka (PA) - tai staigus ir intensyvus baimės ar nerimo priepuolis.

Atsitinka staiga. PA yra intensyvi emocinė ir fizinė organizmo reakcija, dažniausiai įvykstanti netikėtai.

Intensyvūs fiziniai simptomai: stiprus širdies plakimas, oro trūkumas kvėpuojant, drebulys, prakaitavimas, galvos svaigimas.

Intensyvus emocinis diskomfortas. Žmogus gali jaustis praradęs kontrolę, jausti stiprią neišvengiamos nelaimės (mirties) baimę.

Trukmė. Įprastai panikos atakos pikas įvyksta per kelias minutes, per pusvalandį ataka gali praeiti.

“Trigeriai” (kas išprovokuoja): stresas, fobijos, tačiau neretai trigerius sunku atsekti.

Įprastos reakcijos: PA patiriantis žmogus neretai nori pasitraukti iš situacijos, kurioje yra, ir nori gauti aplinkinių palaikymą bei patvirtinimą, kad tai yra laikinas priepuolis ir kad jis praeis.

Atsigavimas. Įprastai, panikos ataka, pasiekusi piką, ima slūgti. Asmuo, jai nuslopus, gali jaustis išsekęs.

Kaip **sau** gali padėti asmuo, patiriantis PA?

Strategijos yra individualios, tačiau egzistuoja bendri savipagalbos principai.

Atpažinti PA. Pirmasis žingsnis - atpažinti, kad tai, kas vyksta, yra panikos ataka. Atpažinimas gali padėti suprasti, kad ji praeis.

Kontroliuoti kvėpavimą. Svarbu susitelkti į kvėpavimą - giliai įkvėpti ir iškvėpti - stebėti kvėpavimą. Gilus kvėpavimas mažina širdies ritmą ir tuo pačiu mažina atakos fizinius simptomus.

“Įsižeminti”. Galima naudoti technikas, kurios gali padėti “įsižeminti” realybėje.

Pratimas 5-4-3-2-1. Pastebėk aplinkoje ir išvardink 5 dalykus, kuriuos galima matyti, 4 dalykus, kuriuos galima paliesti, 3 dalykus, kuriuos galima girdėti, 2 dalykus, kuriuos galima užuosti, 1 dalyką, kurį galima paragauti.

Pozityviai kalbėti(s). Galima priminti sau, kad tai yra PA ir kad ji praeis. Negatyvias mintis keisti pozityviais teiginiais.

Rasti saugią erdvę. Rasti ramią, tylią erdvę, kurioje galima jausti daugiau kontrolės.

Ieškoti paramos. Jei yra asmuo, kuriuo pasitikima, svarbu duoti jam žinią, kad vyksta panikos ataka ir reikia paramos.

Kreiptis į medikus. Jei PA yra labai intensyvi ir sunkiai valdoma, svarbu kreiptis į gydytoją. Taip pat svarbu svarstyti ilgalaikį gydymo planą (terapija, vaistai ar pan.)



Kaip gali padėti asmuo, esantis šalia patiriančiojo PA?

Išlaikyti ramybę. Svarbu, kad patiriantis PA jaustų esančiojo šalia stabilumą ir ramybę. Tai gali turėti raminantį poveikį.

Suteikti palaikymą. Svarbu patikinti PA patiriantį asmenį, kad Jūs būsite šalia tiek, kiek reikės, ir kad tai yra PA, kuri yra laikina ir kuri praeis.

Skatinti naudoti kvėpavimo technikas. Galima neįkyriai pasiūlyti giliai kvėpuoti. Rekomenduojama savo pavyzdžiu parodyti, kaip tą daryti.


Sukurti saugią erdvę. Jei yra galimybė, svarbu pasitraukti su PA patiriančiu žmogumi į ramią, saugią vietą.

Nukreipti dėmesį. Galima paskatinti žmogų nukreipti dėmesį nuo PA į aplinką, pvz, paprašykite, kad išvardintų, ką jis mato aplink.

Vengti vertinimo. Negalima sakyti PA patiriančiam žmogui “pabaik” arba “nurimk”. Tai nepadeda.

Netaikyti spaudimo. Neverskite žmogaus daryti to, ko jis nenori. Leiskite jam rimti jo tempu.

Žinoti, kada kviesti pagalbą. Jei PA patiriantis žmogus patiria nepakeliamą diskomfortą arba PA komplikuojasi į rimtesnius simptomus, nebijokite kreiptis pagalbos į 112.





Kaip performuluoti PA metu kylančias mintis apie neišvengiamą katastrofą?

PA metu žmogų užvaldo mintys apie gresiančią katastrofą. Svarbu jas pakeisti į realistiškesnes.

Pripažinti PA. “Tai yra panikos ataka. Ji laikina ir gali būti valdoma”

Pasitikrinti realybę. “Aš ir anksčiau patyriau PA ir visuomet su jomis susitvarkydavau. Ši irgi manęs nesužalos”

Patvirtinti realybę. “Dabar esu saugus/-i. Mane ištiko stiprios emocijos, bet jos praeis.”

Mesti iššūkį neigiamoms mintims. “Aš žinau, kad protas su manimi žaidžia. Aš netikiu šiomis neigiamomis mintimis.”

Susitelkti į “čia ir dabar”. “Aš susitelksiu į aplinką ir į save. Aš esu čia, suprantu, kas vyksta.”

Paiškinti sau fizinius simptomus. “Šie fiziniai simptomai yra mano kūno atsakas į nerimą, ne ženklas, kad vyksta kažkas grėsmingo. Taip mano kūnas reaguoja į stresą.”

Pasitikėti savimi. “Aš esu stiprus/-i, aš galiu tai įveikti. Aš kontroliuoju savo mintis ir jausmus.”

