

Panika

Panični poremećaj i panični napad (ataka)

Obrazloženje bolesti

Panični poremećaj je ponavljana, iznenadna i kratkotrajna psihička pojava tjeskobe kod pojedinca ili grupe ljudi koja se javlja kao reakcija na strah.

Panični napad traje desetak minuta. Ako se ponavlja kroz više mjeseci ili godina, radi se o bolesti koja se zove panični poremećaj. Napad može nastati bilo kada i bilo gdje, čak i u snu. Tada se čovjek probudi od jakoga straha. Taj strah može biti uzrokovan stvarnim događajem ili pak strahom od bilo čega oko sebe, a što, objektivno gledajući, čovjeka uopće životno ne ugrožava. Čovjek iznenada može osjetiti i "strah od straha". Tada mu se u glavi kovitlaju sve moguće nesreće koje bi ga mogle zadesiti. Osim straha od smrti čovjek se boji da će se osramotiti na javnom mjestu, da će izgubiti kontrolu nad svojim ponašanjem i da njegov napad panike nikad neće završiti. Neki ljudi u paničnoj ataci imaju silni strah od nesvjestice, smrti ili ludila. Međutim čovjek koji ima napad panike nije psihički bolestan. Panika je samo znak da je njegov organizam jednostavno „pregorio“.

Okolnosti za nastanak panike

Napad panike se obično dogodi ako je čovjek duže vrijeme fizički i psihički umoran i iscrpljen, ako potiskuje svoje negativne emocije, ako nema priliku za odmor ili relaksaciju. To se događa ako čovjek više noći dobro ne spava, ako ima neredovitu ili nepravilnu ishranu ili ako je jako dehidriran. Ovisnici koji uzimaju LSD drogu (tzv. trip) imaju češće panični poremećaj.

U panici ljudi gube kritičnost te automatski nastoje bezglavo pobjeći bilo kuda. Upravo zbog te bezglavosti oni skaču kroz prozore iz zapaljenog stana ili skaču s porušenog mosta u rijeku. Kad panika zahvati veću grupu ljudi zbog bezglavosti nastaju mnogobrojne, a bespotrebne žrtve. U panici, na primjer na nogometnim stadionima, na velikim skupovima, koncertima, za vrijeme potresa ili požara ljudi bez milosti gaze jedni druge. Osoba sklona panici koja se zatekne u liftu koji je zastao između katova, doživljava tu situaciju kao smrtnu opasnost misleći da će se ugušiti i umrijeti. To je bolest klaustrofobija ili strah od zatvorenog prostora.

Statistika

Paniku je bar jednom u životu osjetilo 25% ljudi. Od nje, kao trajne bolesti, pati 2% ljudi. Paniku najviše doživljavaju djevojke i mlade žene i to tri puta češće od muškaraca. Muškarci često znaju svoj napad panike zamaskirati pijenjem alkohola, pa se njihovi simptomi panike pripisuju alkoholizmu. Panični poremećaj se češće javlja u obiteljima koje već imaju jednoga oboljeloga člana. Taj poremećaj se češće javlja kod ljudi koji pate od agorafobije (straha od otvorenog prostora). Takvi bolesnici brzo gube svoje prijatelje i zapadaju u socijalnu izolaciju jer se boje izaći iz svojega stana ili kuće.

Tjelesni i psihički znakovi panike

Iznenadno ubrzano lupanje srca, otežano disanje, gušenje, tresavica, mučnina, bol u trbuhu, nagla nemoć, pojačano znojenje, mutan vid, omaglica, trnci po cijelom tijelu, strah od nesvjestice, strah od smrti, osjećaj da se okolina promijenila, gubitak osjećaja za dodir, osjećaj da se osoba odjeljuje o same sebe.

Samoregulacija organizma

Panična ataka traje desetak minuta. U tom vremenu aktivira se jedan samoregulirajući (automatski) neurološki mehanizam (parasimpatikus). Ubrzani rad srca u paničnoj ataci potiče jaču cirkulaciju krvi. Na taj način mozak dobiva dovoljno krvi i nema razloga da nastupi

nesvjestica. Naš nesvjesni dio živčanog sustava brze i jake otkucaje srca automatski smiruje i dovodi u normalno stanje. Zbog toga otpada strah da će u paničnoj ataci nastupiti srčan udar.

Što ne treba raditi u paničnom napadu

Usporeno i duboko disati: To može dovesti do vrtoglavice i produbiti paniku.

Razmišljati pozitivno: To ne djeluje jer je mozak uzbuđen, preplavljen katastrofičnim slikama i ne može se u kratkom roku primiriti.

Što treba učiniti u napadu panike

Ostati smiren i ignorirati napad panike: To ne uspijeva jer tijelo u panici reagira automatski, a to je nemoguće razumski osujetiti.

Treba si osvijestiti da se napadaj panike ne stvara izvan našega tijela. Panika je samo naš osobni doživljaj, osjećaj u našem umu i osjet u našem tijelu. Taj doživljaj se stvara unutar nas samih.

Psihološka pomoć

Čovjek koji je paničar svoje tjelesne i mentalne simptome doživljava katastrofično. Zato psihoterapeut pomaže bolesniku da si osvijesti svoje simptome i da ih stavi na odgovarajuće mjesto u svom umu. Psiholog poučava bolesnika kako da se zbliži sa svojim emocijama, da ih znade prepoznati, analizirati i kanalizirati. Bolesnik mora shvatiti da do panike dovode njegovi duboki, podsvjesni unutarnji nerazriješeni psihički konflikti. Psiholog uči bolesnika da u sebi samom prepozna i osnaži potreban oslonac i podršku. No kako to postići?

1. Priznajte si da se napad događa

Napad nemojte ignorirati. Vi ga doista osjećate. On je znak da vas nešto u dubini vašega bića guši i to mora izaći napolje. Vi to ne možete sakriti od sebe, niti od drugih.

2. Osvijestite si svoje misaone i tjelesne znakove

Lupa vam srce, znoje vam se ruke, imate čudne misli, osjećate strah od nesvjestice ili smrti. Sve to sami sebi glasno izgovorite, bez preuveličavanja ili smanjivanja. Čim ste prepoznali te znakove na sebi, oni se polako počinju smirivati.

3. Izrecite dobrodošlicu napadu

Razgovarajte s napadom panike: "Aha, znači opet se javljaš. Dobrodošao! Hajde budi još malo jači, što više možeš." I kad napad panike svojevoljno pokušate pojačati, vidjet ćete da je to nemoguće. Ako napad prihvaćate, on se time zapravo smiruje. Istodobno se smiruju i loši osjeti u vašem tijelu. Ljudi u napadu žele pobjeći bilo kuda, samo da se sakriju od panike. To nije djelotvorno. Suočite se s napadom kao s tobožnjim neprijateljem. Preuzmite kontrolu nad njim.

Psihoterapeuti savjetuju sljedeće

Kad osjetite da nadolazi panika čvrsto se uhvatite za stol, stolicu, ručku u tramvaju, klupu u parku, za svoju torbu na ramenu... Analizirajte u svojim mislima svoj oslonac za kojeg ste se prihvatili. To će vam povećati osjećaj sigurnosti. Panika vas neće „preplaviti“, „odnijeti“, niti vas „dići u zrak“ jer vi se za nešto držite. Nemojte pokušati bježati. Stojte čvrsto, punim stopalima na podu ili na zemlji. „Ukopajte“ se na mjestu. Morate biti dobro prizemljeni. Taj stav će suzbiti vaš osjećaj nemoći i podići vam snagu. Ponovite gornje 3 točke.

Terapija lijekovima

Kod nekih ljudi s dugotrajnom i teškom panikom osim psihoterapije bit će potrebna i terapija lijekovima. Psihijatar će vam preporučiti djelotvoran lijek Seroxat. Taj se lijek uzima najprije u malim dozama koje se postupno povećavaju. Lijek će dobro djelovati nakon dva do tri tjedna.

Za to vrijeme uzimat ćete i lijek protiv straha Helex ili Rivotril. I ti lijekovi se također uvode postupno. Kada vam se stanje stabilizira, doze lijekova ćete obavezno morati postupno smanjivati. U protivnom slučaju, nagla obustava lijekova mogla bi dovesti do ponovnog izbijanja panike.

Poučavanje bolesnika

Bolesnik mora što prije naučiti prikladne tehnike opuštanja i relaksiranja. Time će izbjeći nagomilavanje potisnutih unutarnjih nesvjesnih konflikata koji provociraju napade panike.

Bolesnika se mora naučiti asertivnosti. To znači da ga treba naučiti kako da se izbori i zauzima za sebe samoga. On mora biti aktivan i poduzetan u slučaju panične atake. Ne smije se bespomoćno prepustiti svome strahu ili trčati na Hitnu pomoć. Napad će se i bez liječnika za desetak minuta spontano smiriti. Obiteljski liječnik će bolesniku detaljno objasniti mehanizam nastanka paničnog napada. Veoma je važno bolesniku objasniti i eventualne nuspojave terapije koje se mogu javiti. Iako su najnoviji lijekovi djelotvorni, oni kod nekih ljudi mogu izazvati nuspojave. To pak ne smije biti razlog da se bolesnik uplaši nuspojava i zato samoinicijativno prekine terapiju. Bolesnik i obiteljski liječnik moraju tijesno surađivati.

U paničnom napadu mozak je veoma nadražen. Kofein je pak stimulans mozga. Zato bolesnici s panikom trebaju iz prehrane izbaciti sve namirnice koje sadrže kofein: kava, čaj, tamna čokolada, sladoled od čokolade, Coca-Cola, gazirana pića, energetske napitke, žvakaće gume, voda sa okusom biljke guarane, lijekovi za mršavljenje i lijekovi protiv prehlade.

Ako bolujete od panike, dosljedno slušajte svoga liječnika, a ne svoj strah od panike.