

Jak zvládat panické ataky

Život s panickou poruchou a panickými atakami, které poruchu provází, není úplně jednoduchý. U každého se také ataka projevuje jinak. U někoho pouze silnou úzkostí a strachem, u dalšího se přidá točení hlavy, brnění končetin, třes, dezorientace, pálení a bolest na hrudi, bušení srdce, průjem, žaludeční nevolnost, zimnice, strach ze smrti, strach ze zešílení, pocit ohrožení. Příznaky jsou rozličné a i podle toho se s panickými atakami někdo vyrovnává snáze, někdo se neobejde bez léčby antidepresivy.

Pokud jste při propuknutí ataky právě mezi lidmi, máte strach, že lidé na vás váš stav poznají. Stydíte se. Stydíte se před rodinnými příslušníky, kamarády, spolupracovníky, cizími lidmi. Nechcete být přece za blázny. Během ataky také každý reaguje jinak. Někdo se zavře v koupelnu, potřebuje být sám a sám si svůj stav přetrpí. Druhý potřebuje přítomnost někoho blízkého nebo alespoň blízkou a zasvěcenou osobu na telefonu. Při zrychleném dýchání a brnění končetin či obličeje se doporučuje dýchat do pytlíku.

Také doba trvání ataky se může měnit. Někdy trvá minutku a projeví se pouze zatočením hlavy a rozbušením srdce, jindy se vás drží několik minut a vy doslova prožijete kruté infarktové stavy. Je to opravdu hodně individuální. A každý těžší záchvat tělo velice vyčerpá.

Lehčí formy ataky se dají dobře zvládat pomocí kognitivně-behaviorální terapie. Psycholog vás naučí správně dýchat při atace, vysvětlí vám, jak fungují mozkové přenosy, že vlastně to, co vy vnímáte jako životu ohrožující, je jen logický a fyziologický proces v těle. Naučí vás pracovat s vaším strachem. Pokud však dochází k záchvatům častým a silným, přijdou na řadu antidepresiva. Léčba je dlouhodobá a samotná antidepresiva začínají účinkovat až zhruba po měsíci. Psychiatr vám k nim většinou předepíše nějaký lék na uklidnění, který se však doporučuje užívat pouze při záchvatu, kdy je to opravdu nevyhnutelné. Na těchto lécích si totiž lze lehce vytvořit závislost. I zde se dá samozřejmě léčba psychofarmaky kombinovat s terapií. Vysvětlení přirozených procesů v těle je totiž velice důležité a pro boj s panickými atakami zásadní.

Panikář však rozhodně nerovná se blázen. A je důležité, aby si to uvědomili všichni, kteří mezi blízkými či ve svém okolí někoho takového mají.