

## Strašák zvaný panická porucha

Panická porucha je **psychická porucha**, která se vyznačuje opakovanými záchvaty silného strachu a úzkosti, spojené rovněž s tělesnými projevy a příznaky, které daného jedince přepadají bez zdánlivé konkrétní příčiny. Tyto záchvaty bývají též označovány jako **panická ataka**.

Pojmy panická porucha a panická ataka jsou v dnešní době skloňovány snad čím dál častěji. Jistě to souvisí s dnešní uspěchanou dobou plnou stresu, částečně nese svůj podíl genetický základ a dědičnost, prožité trauma v minulosti, labilnější, citlivější povaha a v neposlední řadě nedostatek serotoninu tzv. hormonu štěstí. Někdo zažije za svůj život jediný záchvat paniky, jiného provází jako věrný stín po celý život, byť ho třeba na pár let opustí.

Člověk trpící panickou poruchou si zpočátku může myslet, že se snad doslova zbláznil, že pozbývá rozumu, a že si to pochopitelně musí myslet i ostatní. Má tedy tendenci problémy tajit i před svými nejbližšími. Samozřejmě panikáři nejsou žádní blázni, jen prostě jejich tělo nějak reaguje na vnější podněty, stres, tlak okolí a podobně.

*„Kdo nezažil, nepochopí“*, to vám potvrdí každý panikář. Takové ty řeči typu: *„Máš to jen v hlavě, nemysli na to, přivoláš si to tím, že na to myslíš“*, ty opravdu nejsou na místě. Člověku v atace nepomohou, naopak ho vystresují ještě víc. Ano, ataka se přivolat svým způsobem dá. Ocitnete se v situaci nebo na místě, kde jste ataku prožili, mozek nezapomíná, stačí, aby vám hlavou prolétla myšlenka, co když mi zase bude špatně, a vy si ji přitom ani nemusíte uvědomovat, a rozjede se nový záchvat. Člověk se tak postupně začne místům i situacím, kde k záchvatu došlo, cíleně vyhýbat.

Ataka však většinou přichází z ničeho nic. V tom tkví její zákeřnost. Jste úplně v pohodě, třeba na návštěvě u přátel, v kině, na výletě. A najednou se vám zatočí hlava, rozbuší srdce, začnete zažívat doslova infarktový stav. A už to jede. Pokud vůbec neznáte pojem panická ataka, při prožití několika prvních záchvatů jistě vyděšení zavoláte záchranku. Záchvat totiž může věrně simulovat srdeční příhodu. Většinou k první úlevě dochází už s příjezdem lékaře. Projdete si několika vyšetřeními s negativními výsledky a nakonec je vyřčena diagnóza panická porucha.

U každého se mohou panické ataky projevovat jinak, příznaků je spousta. O jaké jde a jak i s touto nepříjemnou záležitostí kvalitně žít, se dočtete v dalším článku.