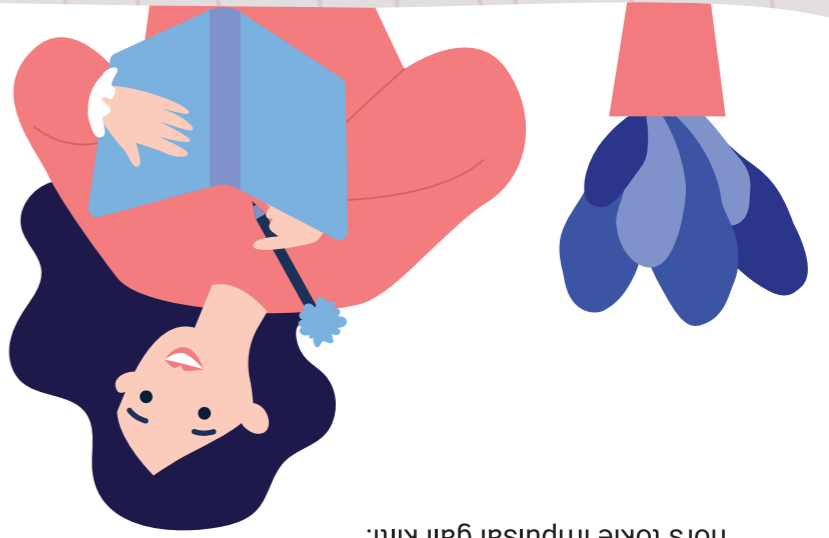


Panikos ataka. Ar tai liga?



- Jei panikos ataka jau čia:*
1. Kartokite sau, kad nuo panikos atakos nemirštama, neišprotėjama ir neprarandama sąmonė. Tai yra tik mano mintys, o mintys nebūtinai yra tiesa.
 2. Būtinai įdėkite, neatsiguikite ir neatsisėskite, nereikia praversti lango, kad įeity gryno oro, ar atlaisvinti kaklo, krūtinės zonos, nors tokie impulsai gali kilti.



3. Sudėkite delnus kartu ir tarsite dubenėli pridėkite prie veido ir vėl trumpa pauzė. Taip kvėpuokite bent 4–6 min. uždengdami šnerves ir burną. Lėtai kvėpuokite. Įkvėpkite per 4 sekundes, trumpa pauzė, iškvėpkite per 6 sekundes ir vėl trumpa pauzė. Taip kvėpuokite bent 4–6 min.
4. Taip pat galite uždėti savo ranką ant pilvo ir lėtai, tolygiai kvėpuodami stebėti, kaip įkvėpiant pilvas kartu su ranka pakyla, o iškvėpiant nusileidžia. Galite įsivaizduoti, kad jūsų ranka yra burlaivis, o kvėpavimas – bangos. Visą savo dėmesį sutelkite į kvėpavimą.
5. Prieikite prie lango arba prie kokio daikto ir atidžiai apžiūrėkite, ką matote: spalvas, atspalvius, formas, tekstūras, pabandykite suskaičiuoti, kiek ir kokį objektų, jų detalių matote ir pan.
6. Jei vis dar jaučiatės stipriai susijaudinę, atlikite pratimą 5-4-3-2-1. 5 – pamatyti, 4 – paliesti, 3 – išgirsti, 2 – pausyti, 1 – paragauti (pvz., pamatyti 5 šviesius, didelius arba mažus daiktus, paliesti 4 švelnius, šiltus ar medinius daiktus, išgirsti 3 aplinkos garsus, pausyti savo rankas, rūbus ar pan., paragauti kažkokio maisto ar liežuviu paliesti savo odą ir t. t.).
7. Panikai atsilūgus būtinai užsirašykite, kokios kilo mintys, jausmai, ką darėte ir kas galimai padėjo.



Patiriate nerimą?

Išbandykite nemokamą aplikaciją „Ramu“ savo telefone.



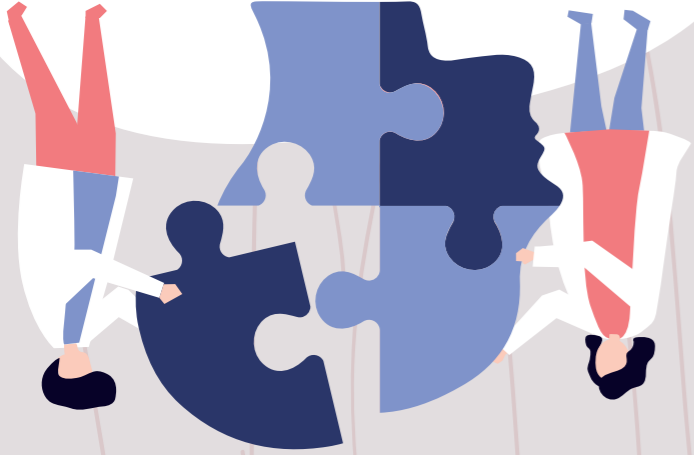
KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Taikos pr. 76, LT – 93200 Klaipėda
El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt

Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos.

Daugelis gyvenimų veda,

kad įveikti pataloginį nerimą, užkirsti kelią panikos atakų atsiradimui ar jų pasikartojimams dažniausiai užtenka kognityvinės elgesio terapijos pagalbos. Kartais patartina psichoterapinį gydymą derinti su medikamentiniu, tačiau tik medikamentinis gydymas rekomenduojamas retai, nes jis nors ir silpnina panikos atakų simptomus, tačiau nesprendžia jas sukėlusią priežastį.

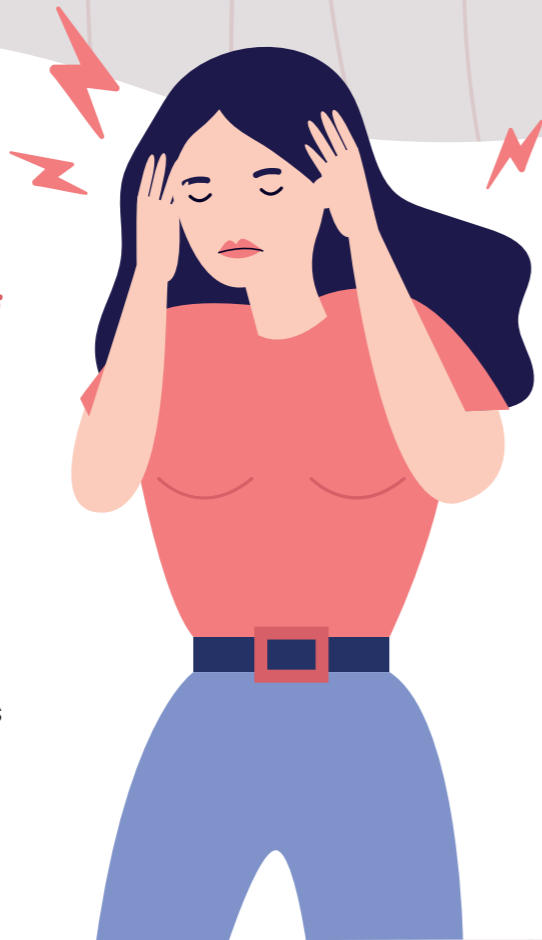


Jei Jus vargina nerimo sukeliama sunkumai, savarankiškai arba su specialistų pagalba:

1. pastebėkite ir išmokite atpažinti savo mintis ir kūno pojūčius kylant nerimui (dar prieš tai, kai nerimas pasiekia panikos atakos lygį), tai išmokę galėsite keisti savo elgesį ir pajusite, kad nerimo ratas pats save pasistiprindamas neužsisuko;
2. išmokite ir atlikite nusiraminti padedančius kvėpavimo, sąmoningo dėmesingumo, relaksacinius pratimus (autogeninę, vaizduotės valdomą, pasyvią ir progresuojančią raumenų relaksacijas);
3. išsiaiškinkite priežastis, dėl kurių gali ištikti panikos priepuolis, ir taip keiskite savo gyvenimą, kad jas pašalintumėte;
4. taip pat nepamirškite poilsio, pabuvimo gryname ore, fizinio aktyvumo, sveikinančios mitybos, žalingų įpročių atisakymo, bendravimo su kitais žmonėmis bei dienos režimo laikymosi.

Nerimas ir baimė yra visiškai normalios organizmo reakcijos, kai mūsų saugumui gresia realus pavojus.

Tačiau nėra normalu, kai pradėdame nerimauti dėl to, kad nerimaujame, kai nerimas kyla netikėtai, be akivaizdžiai paaiškinamos priežasties ir trukdo gyventi įprastą gyvenimą.



Jei nuolatos patiriate jaudulį, įtampą, nuovargį, vargina miego sunkumai, sunku susikaupti, išbūti budriems ir darbiniams, skauda galvą, dažnai sergate įvairiomis ligomis, skundžiatės skausmais, o atlikus medicininius tyrimus nerandama fiziologinių priežasčių ar galvoje dažnai sukasi neramios nuojautos apie nelaimes, tragiškus nutikimus, retas ir nepagydomas ligas, artimųjų sveikatos sutrikimus ir pan., stabtelėkite ir pagalvokite, ar taip Jūs patys nebandote savęs įspėti apie galimai artėjančią panikos ataką?

Pastebima, kad panikos atakos dažniausiai pasireiškia 20-30 gyvenimo metais ir yra labiau paplitusios tarp moterų.

Panikos atakos dažniausiai užklumpa netikėtose vietose (svečiuose, parduotuvėse, autobuse ar automobilyje ir t. t.)

Nemaža dalis žmonių bent kartą per savo gyvenimą patiria panikos ataką (~10 proc.), tačiau panikos sutrikimas išsivysto tik nedidelei daliai žmonių (~3 proc.).

Panika dažniau pasitaiko žmonėms, kurie yra linkę kontroliuoti, slopinti savo emocijas. Taip pat tiems, kurie yra patyrę ilgalaikį atsiskyrimo nerimą ar lėtinį nerimą vaikystėje, priklausomiems nuo kitų ar augusiems smurtinėje aplinkoje, itin autoritariškose arba, atvirkščiai, perdėtai globėjiniškose šeimose, asmenims.

Panikos atakos požymiai:

- padažnėjęs ir pastiprėjęs širdies plakimas,
- krūtinės skausmas,
- oro trūkumo, dusimo, gumulo gerklėje pojūtis,
- galvos svaigimas,
- silpnumas,
- realybės pojūčio sutrikimas,
- pakitęs savęs suvokimas,
- prakaitavimas arba drebulys,
- nutirpimo pojūtis,
- baimė prarasti sąmonę, išprotėti ar mirti,
- pykinimas, nemalonūs pojūčiai pilve.

Panikos atakos savo piką pasiekia maždaug per 10 min., o vidutinė jų trukmė yra iki 30 min.

Retais atvejais panikos atakos gali trukti ir kelias valandas.

Panikos ataka - tai didžiausio intensyvumo nerimas, kurio pasireiškimas nėra sukeltas vienos aiškiai apibrėžtos išorinės situacijos. Panikos priepuoliai išsivysto ne per vieną dieną.



Esminiai panikos sutrikimo požymiai yra nenuspėjamas, su kokia nors specifine situacija ar aplinkybėmis nesusijęs panikos atakų pasikartojimas,

kuriam būdingas priešlaikinis nerimas dėl šių priepuolių pasikartojimo, pasikeitęs elgesys. Panikos sutrikimas gali būti diagnozuojamas tik tada, jei bent 4 prieš tai išvardinti pojūčiai vienu metu pasireiškia 2-4 ar daugiau kartų per vieną mėnesį.

Jei asmuo serga depresija, tokiu atveju tikėtina, kad panikos priepuoliai yra antrinis depresijos sutrikimo simptomas.