

# 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.

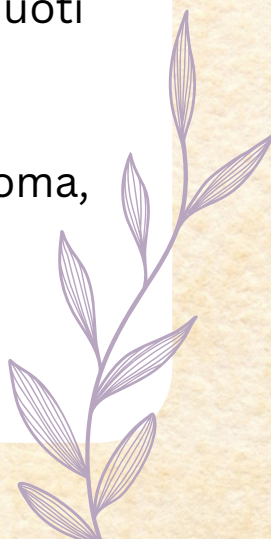
*Pratimas 5-4-3-2-1. Pastebėk aplinkoje ir išvardink 5 dalykus, kuriuos galima matyti, 4 dalykus, kuriuos galima paliesti, 3 dalykus, kuriuos galima girdėti, 2 dalykus, kuriuos galima užuosti, 1 dalyką, kurį galima paragauti.*

**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.”

