

z cyklu: Jak sobie poradzić?

ATAKI PANIKI

Co to jest atak paniki?

Ataki paniki występują spontanicznie.
Trudno jest je przewidzieć.
Zazwyczaj trwają do kilku minut.

Jak go rozpoznać?

odczucie przyspieszonego bicia serca, ból serca



pocenie się, drżenie lub dygotanie
suchość w jamie ustnej



utrudnienie oddychania, uczucie
dławienia się



ból lub dyskomfort w klatce
piersiowej



zawroty głowy, brak równowagi,
uczucie oszołomienia



obawa utraty kontroli,
„zwariowania”



obawa śmierci



Nie pomaga?

Jeśli napad paniki jest bardzo intensywny należy **wezwać karetkę pogotowia** w celu otrzymania doraźnej farmakoterapii.



Jak pomóc?



Osoby doświadczające napadów paniki mogą być przekonane, że dzieje się z nimi coś bardzo złego.

Ważne jest to, aby **usłyszały, że to co się wydarza to atak paniki**, że nie umierają, nie wariują, że ten stan minie.

Takie komunikaty mogą wpłynąć na poczucie bezpieczeństwa.

Postaraj się zastosować ćwiczenia oddechowe i zachęć osobę do spokojnego i głębokiego oddychania. Można pooddychać przy pomocy papierowej torebki

Przekierowanie uwagi bazujące na 4 zmysłach:

Wzrok – zachęćmy do policzenia np. zielonych przedmiotów, które nas otaczają



Węch – lawenda, eukaliptus, jaśmin to zapachy, które uspakajają. Jeśli mamy przy sobie olejek lub świecę o tym zapachu, zaproponujmy ich powąchanie



Słuch – zachęćmy do posłuchania i nazwania dźwięków, które do nas docierają (tykający zegar, szum uliczny, rozmowy)



Dotyk – zaproponujmy zdjęcie butów i dotknięcie stopami podłoża albo dotknięcie przedmiotu z otoczenia i opisanie go



Centrum Pomocy Psychologicznej Uniwersytetu Warszawskiego / ul. Pasteura 7, Warszawa
cpp@adm.uw.edu.pl / tel. (+48) 694 711 731, tel. 22 552 00 63 / www.cpp.uw.edu.pl

Treści przygotowała Anna Siemion-Wójcik - psycholog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny
© Centrum Pomocy Psychologicznej Uniwersytetu Warszawskiego