PSYCHOLOGIE 17. 09. 2020

Panická porucha ničí život: Jak se pozná panická ataka?

Přestože panická ataka není život ohrožující stav, může být děsivá a významně ovlivnit kvalitu života postiženého jedince. Někdy lze předem odhadnout…

Panická ataka není vůbec nic příjemného. Je to vlastně nahromaděný intenzivní strach, který vyvolá těžkou fyzickou reakci. K tomu, aby panická ataka odstartovala, nepotřebuje žádnou zjevnou příčinu. Panická ataka přichází jen tak, bez varování. Ale najednou máte pocit, že umřete.

Panická ataka může být velmi děsivá. Když k ní dojde, může si postižený člověk myslet, že ztrácí kontrolu nad vším kolem, že má infarkt nebo že umírá. Panická ataka postihne během života spoustu lidí, většina z nich ji má však třeba jen jednou nebo dvakrát a problém sám od sebe zmizí. Většinou jde o případy, kdy se člověk dostane do těžkého stresu. Pak jsou ale lidé, které panická porucha děsí celý život.

Panická porucha: (Ne)očekávané situace

Přestože panická ataka **není život ohrožující stav**, může být děsivá a **významně ovlivnit kvalitu života postiženého jedince**. Někdy lze předem odhadnout, kdy **panická ataka** nejčastěji přichází, jindy nikoliv. V případě první varianty je tedy dobré, aby se člověk **sám nepouštěl do situací, u kterých předem ví, že jsou spouštěčem**. Může to být jízda dopravním prostředkem, jízda na lanovce, uzavřený prostor s mnoha lidmi nebo třeba jen vkročení do nákupního centra. Zde lze očekávat, že **člověk, kterého trápí panická porucha, bude mít problém**. V druhém případě pak panická ataka přichází rychle, bez toho, aniž by byl jedinec dopředu jakkoliv varován.

Panická ataka: 4 faktory, které hrají prim

- stres
- genetika
- člověk citlivý a náchylný k negativním emocím
- určité změny ve fungování částí mozku

Panická porucha: Průběh

Panická ataka se **může objevit znenadání** – když řídíte auto, v obchodě nebo klidně i uprostřed obchodního jednání. Panická ataka má pak mnoho variant průběhu, avšak **příznaky obvykle vyvrcholí během několika minut**. Jakmile panická ataka odezní, cítí se člověk **unaven a vyčerpán**. Jednou z nejhorších věcí je, že panická **ataka přináší do života postiženého i intenzivní strach**, že přijde záchvat další. Takový člověk se pak **automaticky začne vyhýbat situacím, ve kterých panická ataka přichází**.

Panická ataka: Příznaky

- rychle bušící srdce
- pocení
- chvění nebo třes
- strach ze ztráty kontroly
- pocit nebezpečí, brnění celého těla
- strach, že zemřete
- zimnice nebo návaly horka
- dušnost, křeče, pocit necitlivosti
- bolest na hrudi, bolest hlavy, závratě, slabost

Panická ataka: Kdy k lékaři?

Pokud vás trápí panická porucha, můžete zajít k lékaři. Počítejte však s tím, že **jde o běh na dlouho trať**. Rozdíl mezi psychologem a psychiatrem je ten, že psycholog si s vámi pouze povídá, **rozebírá situace, provádí řízené meditace a učí vás techniky, jak paniku zvládat**.

Psychiatr dělá prakticky to samé, jen **je schopen napsat vám navíc i léky**, které by mohly pomoci. **Panická ataka pak bude snesitelnější**, případně se může postupně začít vytrácet. Dále je mnoho **alternativních terapeutů**, kteří se specializují na terapii u panické poruchy. **I ty je možno vyzkoušet**. Někteří z nich, krom jiného, využívají i **výše uvedené psychologické postupy**. Panická

ataka je problém, který **málokdy zvládne člověk zcela sám**. Odborná pomoc je tedy na místě. Bez řešení panické poruchy se mohou obtíže rapidně stupňovat.

Panická porucha a odborné výzkumy

Vědci stále ještě nepřišli na to, **proč panická ataka některým jedincům ničí život**. Jde vlastně o **přehnanou reakci těla na nějaký spouštěč**. Přirozený je boj nebo únik, pokud se dostaneme do nebezpečí. Ke stejné situaci může docházet, i když nás trápí **panická ataka**. Není však jasné proč tomu tak je, když neexistuje žádné zjevné nebezpečí.

Odborníci také zjistili, že **panická porucha trápí více ženy než muže**. A nejčastěji začíná **v období pozdního dospívání nebo v rané dospělosti**. Mezi hlavní **faktory, které mohou sloužit jako spouštěč**, patří: rodinná anamnéza (panická porucha v rodině), obrovský tlak a stres, nemoc nebo smrt milovaného člověka, traumatická událost, vážná nehoda, zásadní změna v životě, návykové látky (mimo jiné i kouření nebo nadměrné množství kofeinu).

Autor článku: **Monika Poledníková**