



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Ataki paniki

Poradnik dla wykładowców i pracowników uczelni



**UNIVERSITÀ
DI TRENTO**



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the content, which reflects solely the opinions of its authorship. The European Commission is not responsible for the content of this publication.

ATAKI PANIKI: JAK NA NIE REAGOWAĆ I JAK IM ZAPOBIEGAĆ?

1. Jak rozpoznać atak paniki?

Atak paniki jest nagłym, intensywnym i krótkotrwałym kryzysem strachu przed zbliżającym się niebezpieczeństwem, popadnięciem w obłąd, utratą kontroli lub śmiercią. Ataki te mogą wystąpić bez wyraźnego powodu lub być wywołane przez jakiś bodziec lub sytuację. Są one bardzo niepokojące i mogą im towarzyszyć zawroty głowy, mdłości, kołatanie serca, drgawki, pocenie się, ból brzucha itp. Oznaki i objawy ataku paniki mogą być podobne do tych, które występują w przypadku ataku serca. W razie wątpliwości zawsze najlepiej jest natychmiast szukać pomocy lekarza. Jest to szczególnie ważne, jeśli dana osoba cierpi na cukrzycę, astmę lub inne schorzenia.

Atak paniki może być sporadyczny lub nawracający. Ten epizod szybko osiąga swój szczyt w ciągu dziesięciu minut i zwykle nie trwa dłużej niż dwadzieścia minut, ale jest to tak intensywny dyskomfort, że powoduje wielki niepokój i może warunkować życie osoby.

2. Czynniki ryzyka

Przyczyny ataków paniki mogą być bardzo różne. Zazwyczaj pierwszy atak pojawia się w szczególnie stresującym dla danej osoby okresie. Stres ten może być spowodowany nagłym wydarzeniem (np. ważnymi zmianami w życiu, utratą bliskiej osoby, poniesieniem straty, okresami przepracowania lub braku odpoczynku) lub kumulacją kilku towarzyszących negatywnych wydarzeń. Wiele ataków nie ma wyraźnej przyczyny lub przynajmniej osoba nie jest świadoma, co może być jej przyczyną. Z tego powodu ustalenie przyczyny może nie być łatwe, zwłaszcza bezpośrednio po wystąpieniu ataku.

JAK RADZIĆ SOBIE Z ATAKIEM PANIKI U STUDENTÓW?

Jakie zastosować podejście do osoby z objawami ataku paniki?

- ✓ Mów do tej osoby spokojnym głosem, używając krótkich, prostych zdań, aby ją uspokoić i dać jej poczucie, że nie jest sama. Często wystarczają proste zdania, takie jak: „Jestem tu z tobą”, „Jestem przy tobie, nie bój się”.
- ✓ Używaj zdań o charakterze motywującym, na przykład: „To jest trudne, wiem, że bardzo się boisz”, „To trwa kilka minut, ale siękończy”.

Co robić?

- ✓ Przejdź z osobą z atakiem paniki w spokojne miejsce, możliwie z dala od innych ludzi i nakłoń ją do przyjęcia wygodnej pozycji; zapytaj czy woli stać, siedzieć czy leżeć.
- ✓ Pomóż osobie z atakiem paniki w podjęciu prostego zadania fizycznego, np. nakłoń ją do zrobienia kilku kroków, przejścia się lub do wykonywania rytmicznych i głębokich oddechów. W ten sposób pomożesz jej odwrócić uwagę od „jej” paniki.
- ✓ Zachęcaj osobę z atakiem paniki do coraz wolniejszego oddychania; w razie potrzeby pomóż jej robić to razem z nią
- ✓ Postaraj się pomóc osobie z atakiem paniki, np. gdy prosi cię o pomoc w znalezieniu miejsca, w którym mogłaby usiąść, gdy prosi cię o szklankę wody, o zadzwonienie do kogoś, kto mógłby pomóc.

Czego nie robić?

- ✓ Nie zostawiaj osoby chorej samej. Nawet jeśli wydaje nam się że nie jesteśmy pomocni, pamiętajmy, że przynajmniej odwracamy uwagę chorego. Z drugiej strony, jeśli dana osoba wyraźnie o to prosi, dobrze jest zostawić ją samą
- ✓ Unikaj pośpiechu i nieprzewidywalności. Jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie interweniować, poproś o to inną osobę
- ✓ Nigdy nie dotykaj osoby, która ma atak paniki, bez pytania i uzyskania jej zgody na to. W niektórych przypadkach może to nasilić panikę i pogorszyć sytuację
- ✓ Nie zaprzeczaj ani nie bagatelizuj jej/jego obaw, mówienie „nie ma się czym martwić”, „to wszystko jest w twojej głowie” lub „przesadzasz” tylko pogłębi problem. Choć wydaje nam się jasne, że nie ma prawdziwego powodu do strachu, w tych konkretnych sytuacjach jest to bardzo realne dla danej osoby.

PRZYDATNE DANE KONTAKTOWE

1. Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego

al. Niepodległości 26 pok. 13 i 14
61-714 Poznań

<https://poradnia.amu.edu.pl/>

adres email: ppds@amu.edu.pl

Elżbieta Żurkiewicz
czwartek
godz. 9.00 – 11.00
nr tel. 501 322 749

Olga Waroczyk
środa
godz. 14.00 – 16.00
nr tel. 661 957 620

2. Wsparcie psychologiczne oferowane przez Wydział Psychologii i Kognitywistyki UAM dla pracowników i studentów UAM oraz służb medycznych i mundurowych

<http://psychologia.amu.edu.pl/wsparcie/>

3. Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami - Psychologiczni Konsultanci ds. trudności w procesie studiowania

mgr Szymon Hejmanowski
e-mail: szymon.hejmanowski@amu.edu.pl
tel. 730 591 791

dr Julita Wojciechowska
e-mail: julita.wojciechowska@amu.edu.pl

dr Robert Poklek (dla studentów Wydziału Pedagogiczno-Artystycznego UAM w Kaliszu)

Dyżur dla studentów w każdy wtorek i czwartek w godz. 17.30-19.00 - poprzez TEAMS
on-line lub kontakt telefoniczny 604-601-892.

4. Wsparcie Psychologiczne „Strefa komfortu” oferowane przez Parlament Studentów RP

<https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/>

LITERATURA

- ✓ Andrews, Creamer, Crino, Hunt, Lampe, Page Trattamento dei disturbi d'ansia Centro Scientifico Editore 2003
- ✓ Cassano et al. Trattato italiano di psichiatria Masson 2002
- ✓ Lorenzini e Sassaroli La mente prigioniera Raffaello Cortina Editore 2000
- ✓ Rovetto, Panico. Origini, dinamiche, terapie, McGraw-Hill Education, 2003
- ✓ Sassaroli, Lorenzini, Ruggiero *Psicoterapia cognitiva dell'ansia* Raffaello Cortina Editore 2006