



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Ataki paniki

Poradnik dla studentów



Universidade do Minho



UNIVERSITÀ
DI TRENTO



ADAM MICKIEWICZ
UNIVERSITY
POZNAN

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 JE PRZEWYCIĘĆ?

„Nagle, bez realnego zagrożenia, odczuwasz silne poczucie strachu, serce bije ci szybko, oddech grzęźnie w gardle, zaczynasz się trząść i wydaje ci się że umrzesz”. Jest to atak paniki - nagły irracjonalny strach. Niebezpieczeństwo jest niewidoczne, fizyczne odczucia są realne - kołatanie serca, pocenie się, drżenie nóg i rąk, uczucie ciepła w głowie. Boisz się że umrzesz, myślisz, że jesteś sam i nikt ci nie pomoże, że inni będą się ciebie śmiać, myślisz, że wariujesz. Panika jest związana z uczuciem utknięcia i braku wyjścia. Jest to silne uczucie, które trwa kilka minut, a po jego zakończeniu możesz czuć się wyczerpany, bezsilny i przerażony.

Czy kiedykolwiek ci się to przytrafiło?

Osoby, które doświadczyły ataku paniki, często czują się niekomfortowo i wolą o tym nie mówić. Jednak rozmowa o tym z kimś jest ważna, ponieważ pomaga zmniejszyć wstyd i przywrócić spokój. Należy pamiętać, że wiele osób przynajmniej raz w życiu doświadczyło ataku paniki, a co ważniejsze, znalazło z niego wyjście. **Pamiętaj, że najważniejsza jest konsultacja ze specjalistą od zdrowia psychicznego. NIE należy stawiać diagnozy samodzielnie.**

Czym jest atak paniki?

Osoby, które doświadczyły ataku paniki opisują go jako krótki, ale bardzo intensywny epizod strachu przed utratą kontroli, oszaleniem, śmiercią, zawałem serca lub udarem mózgu. Należy zauważyć, że oznaki i objawy ataku paniki mogą być podobne do tych występujących 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.

W większości przypadków atakowi paniki towarzyszą objawy fizyczne, takie jak uczucie duszności, kołatanie serca, pocenie się, drżenie, ból lub dyskomfort w klatce piersiowej. Oprócz objawów fizycznych występują również objawy poznawcze, takie jak strach przed śmiercią lub „zwariowaniem”. Objawy tego intensywnego strachu lub dyskomfortu pojawiają się nagle (lub rozwijają się nagle), mogą być wywołane przez określoną sytuację (np. strach przed zamkniętymi pomieszczeniami lub podczas podróży samochodem, występują w nocy powodując przebudzenia) lub pojawiają się bez wcześniejszego sygnału.

Po pierwszym ataku paniki u danej osoby może rozwinąć się silny niepokój i może ona żyć w ciągłym stanie lęku. „Jeśli pierwszy atak był niespodziewany, to może się powtórzyć bez żadnego ostrzeżenia” - ta myśl jest bardzo powszechna wśród tych, którzy cierpią z powodu ataków paniki i prowadzi takie osoby do pozostawania w stanie ciągłego napięcia, w rodzaju lęku antycypacyjnego, „strachu przed strachem”, który prowadzi do zwiększenia poziomu stresu, a tym samym zachęca do przyszłych ataków. W ten sposób tworzy się błędne koło, w którym to „strach przed atakiem paniki” podsyca niepokój, zwiększając możliwość wystąpienia nowego ataku paniki.

Dlaczego dochodzi do ataku paniki?

Przyczyny ataków paniki mogą być bardzo różne. Zazwyczaj pierwszy atak paniki pojawia się w szczególnie stresującym dla danej osoby okresie. Stres ten może być spowodowany nagłym wydarzeniem (np. ważne zmiany w życiu, utrata bliskiej osoby, strata finansowa, okresy przepracowania lub braku odpoczynku) lub kumulacją kilku współistniejących negatywnych wydarzeń

Czynniki ryzyka

Osoby z napadami paniki mają tendencję do przeżywania negatywnych emocji i skłonność do przekonania, że objawy lęku są szkodliwe. Ponadto, mogą mieć zniekształconą percepcję siebie i otoczenia, na przykład:

Postrzeganie siebie > Najczęstsze lęki związane są z niezdolnością do stawienia czoła światu i samokontroli. Dotyczy to własnego zdrowia fizycznego i psychicznego (np. bycie psychicznie bezbronnym, bycie fizycznie słabym, bycie szczególnie podatnym na zewnętrzne sytuacje problemowe, takie jak napięcia w rodzinie lub w pracy, strach, wreszcie utrata kontroli).

Postrzeganie otoczenia > Świat jest postrzegany jako zagrażający, wrogi, nieprzewidywalny, niekontrolowany. Osoby cierpiące na ataki paniki nie tolerują zmian i chciałyby mieć wszystko w miejscu i pod kontrolą

Jak radzić sobie z atakiem paniki?

Jak poradzić sobie z atakiem paniki, wyhamować emocje wymykające się spod kontroli i wrócić do szukania skutecznych rozwiązań problemów?

To warto wiedzieć

- ✓ Ataki paniki nie są rzadkością
- ✓ Nie popadasz w obłąd
- ✓ Podczas ataku cierpisz, ale nie umierasz, jest to problem psychologiczny, a nie zawał serca/udar mózgu.
- ✓ Atak trwa kilka minut, a potem mija.

Jeśli masz atak paniki, możesz spróbować poradzić sobie z nim w następujący sposób:

- ✓ **Pójdźw ciche miejsce**, aby wyeliminować nadmiar bodźców zewnętrznych i skoncentrować się na sobie.
- ✓ **Oddychaj powoli**, wyrzucając powietrze ustami w kontrolowany sposób. Spróbuj skoncentrować się na swoim oddechu, który może stać się nieregularny z powodu lęku (np. może on zwiększyć częstotliwość oddechu i spowodować hiperwentylację).
- ✓ Dzięki regularnemu rytmowi oddychania (10/12 oddechów na minutę przy powolnym wdechu i wydechu) możesz **kontrolować oddech**, co pomoże ci skupić uwagę i odzyskać spokój.

- ✓ Chodząc powoli, spróbuj **rozluźnić mięśnie**.
- ✓ Spróbuj **spowolnić przepływ myśli**, na przykład poprzez skupienie się na jednej rzeczy lub spokojne liczenie, starając się wizualizować liczby, które liczą po jednej sekundzie.
- ✓ Naucz się rozpoznawać swoją ewentualną kruchość i emocje, które sprawiają, że tak się czujesz (np. możesz nie być w stanie w tej chwili zmierzyć się podróżą pociągiem, ale to nie oznacza, że jesteś nieudacznikiem, możesz mieć chwilę dyskomfortu, możesz potrzebować więcej czasu, aby poradzić sobie ze zmianami).

Mity i przesady na temat ataków paniki

Mit: Ludzie, którzy cierpią z powodu lęku, są słabi.	Rzeczywistość: Wiele osób uważa, że odczuwanie lęku lub słabości jest nie do przyjęcia, ale tak nie jest.
Mit: Problemy z lękiem muszą być ukrywane	Rzeczywistość: Lęk i negatywne emocje nie są czymś, co możemy lub musimy ukryć: im bardziej chcemy je ukryć, tym bardziej zakłócające te emocje mogą się stać.
Mit: Lęk nie jest tak powszechny	Rzeczywistość: Lęk jest emocją nie tylko powszechną, ale i pożądaną, ponieważ alarmuje nas, gdy jest to konieczne. Wiele z klinicznych cech lęku występuje u wszystkich ludzi.
Mit: Ludzie cierpiący na lęk powinni przestać odczuwać nielogiczne i irracjonalne lęki	Rzeczywistość: Bagatelizowanie lęków u danej osoby nie jest dobrą strategią. Im bardziej starasz się go zmniejszyć, tym bardziej dana osoba czuje, że nie jest rozumiana, co potęguje lęk i poczucie bycia problematycznym.

Ważne zalecenia:

Z atakami paniki można sobie radzić na wiele różnych sposobów. Ogólnie rzecz biorąc, w przypadku częstych napadów paniki konieczne może być wykluczenie przyczyn organicznych (z tego powodu zaleca się w pierwszej kolejności zwrócenie się do lekarza ogólnego).

Pierwszym istotnym krokiem jest uzyskanie pomocy. Atak paniki jest sygnałem alarmowym, jest objawem, który należy dogłębnie przeanalizować. Należy **szukać pomocy specjalisty**, aby zrozumieć jego znaczenie i znaleźć najskuteczniejsze strategie radzenia sobie z nim. Leczenie ataku paniki, jak najszybsze zwrócenie się o pomoc, zapobiega przewlekaniu się problemu.

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