



ATACUL DE PANICĂ

PSIHOLOG PÎRVA DĂNUȚ

Ce este un atac de panică?

- Un atac de panică este un scurt episod de anxietate intensă, care provoacă senzații fizice de frică. Acestea pot include bătăi ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli, tremurături și tensiune musculară.
- Atacurile de panică apar frecvent și în mod neașteptat și adesea nu sunt legate de nici o amenințare externă. Un atac de panică poate dura de la câteva minute la jumătate de oră. Cu toate acestea, efectele fizice și emoționale ale atacului pot dura câteva ore.



Atacuri de panică și anxietate

- Atacurile de panică sunt frecvente. Până la 35% din populație se confruntă cu un atac de panică la un moment dat în viața lor. Un atac de panică poate fi numit și atac de anxietate.
- Fără tratament, atacurile de panică frecvente și prelungite pot fi grav invalidante. Persoana poate alege să evite o gamă largă de situații (cum ar fi părăsirea casei sau rămânerea singură) de teama de a nu suferi un atac.



Atacuri de panică și anxietate

- Atacurile de panică și anxietate se pot simți similare și au multe simptome emoționale și fizice.
- Puteți experimenta atât o anxietate, cât și un atac de panică în același timp.
- De exemplu, este posibil să aveți anxietate în timp ce vă faceți griji cu privire la o situație potențial stresantă, cum ar fi o prezentare importantă la locul de muncă. Când situația ajunge, anxietatea poate culmina cu un atac de panică.



Factori declanșatori

- Poate fi dificil să știi dacă ceea ce experimentezi este anxietate sau un atac de panică. Rețineți următoarele:
- Anxietatea este legată de obicei de ceva perceput ca stresant sau amenințător. Atacurile de panică nu sunt întotdeauna indicate de factorii de stres. Ele apar cel mai adesea din senin.
- Anxietatea poate fi ușoară, moderată sau severă. Atacurile de panică, pe de altă parte, implică în cea mai mare parte simptome severe, perturbatoare.



Factori declanșatori

- În timpul unui atac de panică, răspunsul autonom de luptă sau fugă al corpului preia. Simptomele fizice sunt adesea mai intense decât simptomele anxietății.
- În timp ce anxietatea se poate construi treptat, atacurile de panică apar de obicei brusc.
- Atacurile de panică declanșează de obicei îngrijorări sau temeri legate de un alt atac. Acest lucru poate avea un efect asupra comportamentului dvs., determinându-vă să evitați locurile sau situațiile în care credeți că ați putea risca un atac de panică.



Simptome

- Simptomele unui atac de panică pot include:
 - Vigilență sporită pentru pericol și simptome fizice,
 - Gândire anxioasă și irațională,
 - Un puternic sentiment de frică, pericol sau presimțire,
 - Teama de a înnebuni, de a pierde controlul sau de a muri,
 - Senzație de amețeală, bufeuri,
 - Furnicături și frisoane, în special în brațe și mâini,
 - Tremurați sau transpirați,
 - Ritm cardiac accelerat,
 - Un sentiment de constricție în piept,
 - Dificultăți de respirație, inclusiv dificultăți de respirație
 - Greață sau suferință abdominală,
 - Mușchii tensionați,
 - Gură uscată,
 - Sentimente de irealitate și detașare de mediu.



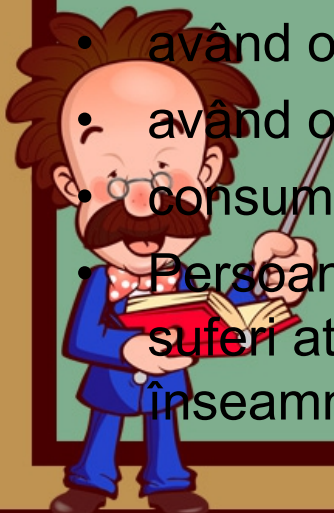
Cauze

- o slujbă stresantă, examene
- conducere
- situații sociale
- fobii, cum ar fi agorafobia (frica de spații aglomerate sau deschise), claustrofobia (frica de spații mici) și acrofobia (frica de înălțime)
- amintiri sau amintiri ale experiențelor traumatice
- boli cronice, cum ar fi boli de inimă, diabet, sindrom de colon iritabil sau astm
- dureri cronice
- renunțarea la droguri, alcool sau cafeină
- medicamente și suplimente
- probleme cu tiroida



Factori de risc

- Anxietatea și atacurile de panică au factori de risc similari. Acestea includ:
- trăirea traumei sau asistarea la evenimente traumatice, fie ca un copil, fie ca un adult
- experimentarea unui eveniment de viață stresant, cum ar fi moartea unei persoane dragi sau divorțul
- se confruntă cu stres și îngrijorări continue, precum responsabilități de muncă, conflicte în familie sau probleme financiare
- care trăiesc cu o afecțiune cronică sau o boală care pune viața în pericol
- având o personalitate anxioasă
- având o altă tulburare de sănătate mintală, cum ar fi depresia
- consumul de droguri sau alcool
- Persoanele care suferă de anxietate prezintă un risc crescut de a suferi atacuri de panică. Cu toate acestea, a avea anxietate nu înseamnă că veți experimenta un atac de panică.



Metode de combatere

- Ar trebui să discutați cu medicul dumneavoastră sau cu un alt profesionist din domeniul sănătății mintale pentru a afla ce puteți face atât pentru prevenirea, cât și pentru tratarea simptomelor legate de anxietate și panică. Dacă ai un plan de tratament și îl respecti, atunci când lovește un atac te poate ajuta să simți că ai controlul.
- Dacă simțiți că apare o anxietate sau un atac de panică, încercați următoarele:
 - Respirați lent adânc. Când simțiți că respirația se accelerează, concentrați-vă atenția asupra fiecărei inhalări și expirații. Simțiți-vă stomacul umplându-vă de aer în timp ce inspirați. Numărați în jos de la patru în timp ce expirați. Repetați până când respirația încetinește.

Recunoașteți și acceptați ceea ce experimentați. Dacă ați experimentat deja un atac de anxietate sau panică, știți că poate fi incredibil de înspăimântător. Amintește-ți că simptomele vor trece și vei fi în regulă.



Metode de combatere

- Mindfulness este definit ca fiind „atenția neutră acordată emoțiilor, gândurilor și senzațiilor care apar în momentul prezent”. Prin acest gen de atenție nonelaborativă, echidistantă și centrată în prezent, fiecare gând, sentiment ori senzație sunt observate și acceptate exact așa cum sunt.
- Folosiți tehnici de relaxare. Tehnicile de relaxare includ imagini ghidate, aromoterapie și relaxare musculară. Dacă aveți simptome de anxietate sau un atac de panică, încercați să faceți lucruri care vi se par relaxante. Închideți ochii, faceți o baie sau folosiți lavandă, care are efecte relaxante.



Metode de combatere



Amintiți-vă că simptomele unui atac de panică sunt incomode, dar nu pun viața în pericol. Liniștește-te că ai mai simțit aceste sentimente și nu ți s-a întâmplat nimic rău. Concentrați-vă atenția asupra a ceva în afara propriului corp și a simptomelor. De exemplu, distrageți-vă atenția numărând din trei în trei, amintiți-vă cuvintele dintr-o melodie preferată sau concentrați-vă asupra obiectivelor și sunetelor din jur.

Fuga de situație nu va face decât să întărească percepția că atacurile tale de panică sunt insuportabile. Dacă stai și lași simptomele să treacă, câștigi încredere în capacitatea ta de a face față.



Schimbarea stilului de viață

- Următoarele modificări ale stilului de viață vă pot ajuta să preveniți anxietatea și atacurile de panică, precum și să reduceți severitatea simptomelor atunci când apare un atac:
 - Reduceți și gestionați sursele de stres din viața voastră.
 - Aflați cum să identificați și să opriți gândurile negative.
 - Faceți exerciții fizice regulate, moderate.
 - Practicați meditația sau yoga.
 - O dietă echilibrată și un program de masă regulat pot ajuta.
 - Alăturați-vă unui grup de sprijin pentru persoanele cu anxietate sau atacuri de panică.
 - Ședințe de psihoterapie.



BIBLIOGRAFIE

- https://ro.wikipedia.org/wiki/Atac_de_panic%C4%83
- Holdevici, I. (1995). Autosugestie și relaxare, Editura Ceres, București.
- Dafinoiu, I., Vargha J.-L. (2005). Psihoterapii Scurte:.. strategii, metode, tehnici, Editura Polirom, Iași.

