

NAPADI PANIKE – ŠTO SU I KAKO IH PREVLADATI?



Svatko od nas zna kako je to osjetiti PANIKU. Doživjeti takav osjećaj s vremena na vrijeme nije ništa neobično, niti nenormalno. To se događa, recimo, kada:

- nam se učini da nas netko prati kad se, recimo, kasno noću vraćamo kući s nekog tulumu;
- ne možemo nikako pronaći novčanik, pa pomislimo da nam je ukraden;
- na početku ispita pročitamo pitanja i shvatimo da ne znamo odgovor ni na jedno od njih;

- nam netko odjednom istrči pred auto u vožnji i skoro ga pregazimo;
- se usred predstave ili nekog važnog govora ne možemo sjetiti svog teksta;
- na dječjem igralištu odjednom iz vidokruga izgubimo svoje dijete...

U svakoj takvoj situaciji naše tijelo i um reagiraju vrlo snažnim, neugodnim senzacijama. No, obično takav osjećaj nestane kroz nekoliko minuta. Mogli bismo ga nazvati i ekstremnim oblikom straha.

Međutim, PANIČNI NAPAD nalikuje na ovu „normalnu“ paniku, ali se razlikuje po tome što je to stanje koje je:

- puno **intenzivnije**;
- nerijetko se pojavi **iznenada, naglo i neočekivano**, reklo bi se „**ni iz čega**“ ili „bez najave“, to jest teško ga je povezati s bilo kakvom konkretnom, ugrožavajućom situacijom (poput gornjih primjera);
- **traje** nešto duže nego prethodno opisani osjećaj panike, najčešće prestaje kroz pet do 20 minuta (iako to osobi koja ga doživljava može djelovati puno dulje i često se nakon toga još dugo može osjećati iscrpljeno i uznemireno). Simptomi obično dosegnu svoj vrhunac kroz deset minuta.
- djeluje **užasavajuće** te u nama izaziva snažan poriv da pobjegnemo iz situacije.

Slikovito bi se to moglo opisati kao divovski, neočekivani val koji nas iznenada preklopi dok stojimo u plićaku. Sigurno je da će nas oboriti s nogu, možda nam i izbiti zrak iz pluća, ali će proći dalje i ostaviti nas u plićaku te se opet možemo osoviti na vlastite noge.



<https://www.youtube.com/watch?v=AfLyOxPaKdM>

Panični napadi nisu rijetkost u općoj populaciji. Otprilike jedan od desetero ljudi doživi barem jedan panični napad tijekom svog života. Nekim ljudima to stanje značajnije narušava kvalitetu života zbog čega će se za pomoć obratiti stručnjaku. Ovo se događa zbog toga što

naša prirodna reakcija na paniku često pogoršava situaciju. Srećom, uz malo stručnog vođenja, ljudi su uglavnom sposobni uspješno prevladati panične napade. Ovaj proces počinje razumijevanjem kako točno panični napad nastaje i kako se održava.

Najvažnije je znati da **TO NIJE ZNAK OZBILJNOG MENTALNOG ILI TJELESNOG OBOLJENJA.**

Dakle, panični napad može se opisati kao pretjerana tjelesna reakcija karakteristična za strah, stres ili uzbuđenje, koja se manifestira kao nagla navala preplavljujućih tjelesnih osjeta praćenih mišlju da će se dogoditi nešto užasno. Nekada se za ovaj fenomen može čuti i naziv „napadaj snažne tjeskobe“. U podlozi mu stoji takozvana reakcija „bježi ili se bori“ koju ćemo detaljnije opisati u jednom od narednih članaka.

Karakteriziraju ga određene **TJELESNE SENZACIJE** i za to vrijeme se pojavljuju **ZASTRAŠUJUĆE MISLI**.



Prava je istina da nam se ništa grozno neće dogoditi, jer panični napadi sami po sebi nisu opasni i ne mogu nanijeti fizičku štetu.

Prvi panični napad obično dođe iznenada i bez povoda. To je toliko snažno iskustvo da većina ljudi do kraja života upamti „taj prvi put“. Kasnije za njih neke situacije mogu postati okidači za novi napad. Budući da je ovo prvo iskustvo bilo toliko snažno i neugodno, osobe često razviju strah od toga da će im se ponoviti pa počnu izbjegavati ili „bježati“ od panike.

To izbjegavanje nekad postane toliko zastupljeno da utječe na uobičajeni životni ritam osobe te se može razviti u poremećaj. Zbog ovoga se ljudi boje situacija za koje vjeruju da bi im mogle izazvati napad i često ih izbjegavaju (na primjer ostati sam, izaći iz kuće ili se dovesti u situaciju iz koje je teško pobjeći ili pronaći pomoć).

Cijeli je spektar različitih UZROKA koji mogu pokrenuti panični napad iako se kod nekih ljudi može pojaviti i „ni iz čega“. Kod malog broja ljudi se to dogodi i dok spavaju te ih panični napad probudi iz sna. Ovo se može dogoditi kad je mozak osobe duže vremena u stanju uzbuđenja, u stanju svojevrsne povišene pripravnosti (zbog tjeskobe) pa tada i male promjene u tijelu „čita“ kao znak opasnosti. Ovakve situacije mogu biti naročito zastrašujuće, jer se osoba može probuditi zbunjena i ne zna što se događa te se osjeća bespomoćnom da učini išta kako bi mogao predvidjeti napad. No, srećom se to ne događa velikom broju ljudi. Od nekih drugih skupina uzroka možemo navesti sljedeće.

Genetski faktori – zabilježeno je da u nekim obiteljima ima više slučajeva panike.

Faktori osobnosti – Kod nekih ljudi postoji viša podražljivost nego kod drugih. Oni su osjetljiviji i to u nekim situacijama može biti korisno, jer će biti oprezniji. No, negativna strana je to da su skloniji razvoju teškoća povezanih s tjeskobom, uključujući i panične napade. Međutim, također je poznato i da neke anksiozne osobe nikada nisu doživjele panični napad, kao i da se je to dogodilo nekim osobama koje su po prirodi smirene i uravnotežene.

Situacijski faktori – različiti događaji u životu mogu predstavljati visoko stresno iskustvo te nas učiniti ranjivijima i podložnijima za razvoj paničnih napada. Općenito gledano, to su uglavnom događaji uslijed kojih se osjećamo nesigurno ili tjeskobno. To mogu biti uobičajeni stresori, poput siromaštva ili smrti bliske osobe. Panični napad može se pojaviti i kao dio slike neke mentalne bolesti pa nije rijetkost da se pojavi kod osoba koje boluju od depresije.

Psihoaktivne tvari - Veća je vjerojatnost da će osoba doživjeti panični napad ako konzumira velike količine **kofeina**, bilo u kavi, bilo u drugim napitcima. Ljudi podložni paničnim napadima mogu biti vrlo osjetljivi na kofein pa za njih čak i male količine mogu imati nepoželjan učinak. **Alkohol** nema izravan učinak, ali se vjerojatnost pojave paničnih napada povećava kad njegovi opuštajući učinci na tijelo počnu slabiti. **Kanabis** ili marihuana je još jedna droga na koju su neki ljudi pojačano osjetljivi te njezina konzumacija također može biti okidač. Efekti kanabisa su dugotrajni i tijelu treba više tjedana da se „iščisti“.

Ubrzano i plitko disanje - takozvana hiperventilacija je problem kod većine ljudi koji pate od paničnih napada. Kad smo tjeskobni počnemo ubrzano disati, a to može izravno potaknuti tjelesne simptome kao što su vrtoglavica ili trnci u šakama ili stopalima. Kad ih postanemo svjesni, možemo postati još tjeskobniji. Neobično je da kad ubrzano dišemo možemo imati dojam da ne dobivamo dovoljno zraka pa nas to tjera da dišemo još brže. Na taj način se zatvara začarani krug i stvari se dalje pogoršavaju.

Neka tjelesna stanja mogu stvoriti simptome slične paničnom napadu. Na primjer:

- neuravnoteženi rad štitne žlijezde,
- kombinacije nekih lijekova,
- trudnoća,
- niska razina šećera u krvi,

- hormonalni problemi,
- astma,
- srčani problemi...

KOLIKO ČESTO SE PANIČNI NAPADI JAVLJAJU?

To je vrlo individualno i ovisi od osobe do osobe. Može se dogoditi da vam se pojavi samo jednom i nikada više u životu, a mogu se pojavljivati kroz više godina, jednom mjesečno ili nekoliko puta tjedno.

Panični napadi u općoj populaciji nisu rijetkost. Oni nisu opasni i nisu znak ozbiljnog mentalnog i tjelesnog oboljenja. Ipak, oni nekada mogu biti dio nekog drugog tjelesnog ili mentalnog problema i stoga je važno **PRIJE OBRAĆANJA ZA POMOĆ PSIHOLOGU, OBRATITI SE SVOM LIJEČNIKU OBITELJSKE MEDICINE, PROVESTI KONTROLNE PREGLEDE I ISKLJUČITI POSTOJANJE ORGANSKOG UZROKA.**

ZAČARANI KRUG PANIČNOG NAPADA

Kao što je već navedeno, panični napadi manifestiraju se na našem tijelu, u mislima i u ponašanju. Veliku ulogu u tome hoće li se panični napad ponoviti ili ne, ima i to kako se osoba ponaša i razmišlja prije, za vrijeme i nakon paničnog napada

TIJELO

Prije svega, tjelesni simptomi mogu biti dio problema. Na primjer, već je spomenuto da neki ljudi u stanju tjeskobe reagiraju hiperventilacijom. To znači da netko udahne prevelike količine zraka, ali ih i ne izdahne. To nije opasno, ali može izazvati vrtoglavicu pa to osoba može protumačiti kao opasnost i da nešto nije u redu.

MISLI

K tome, tjelesni simptomi i tjeskobne misli tvore začarani krug koji održava panične napade i uzrokuju da se vraćaju nanovo. Također, fokusiranje pažnje na svoje tijelo dovodi do toga da lakše uočavamo i manje promjene na tijelu i da ih tumačimo kao prijetnju. Ljudi koji pate od paničnih napada često brinu da ti tjelesni simptomi znače još nešto drugo, odnosno nešto što oni u stvarnosti nisu.

PRIMJERI UOBIČAJENIH (IRACIONALNIH) strahova - KATASTROFIRANJE:

TJELESNI SIMPTOMI	RAZLOG ZBOG KOJEG SE POJAVLJUJU	NAJČEŠĆI (IRACIONALNI) STRAHOVI
„Neobični“ pokreti očnih jabučica Zamagljen vid Suženje vidnog polja (kao u tunelu) Osjećaj da okoliš koji nas okružuje nije stvarno	Oči nastoje izoštriti fokus da bi organizam bio u stanju suočiti se s opasnošću.	Ludim! Imam moždani udar! Oslijepit ću!
Promjene u disanju	Tijelo pokušava doći do više kisika kako bi se moglo boriti ili suprotstaviti izvoru opasnosti.	Gubim kontrolu! Gušim se!
Pritisak u prsima	Mišići se stežu kako bi se pripremiti za borbu.	Neću imati dovoljno zraka!
Lupanje srca	Ubrzava se protok krvi kroz tijelo.	Dobit ću infarkt srca!
Pulsiranje u glavi Glavobolja	Povećava se tlak kako bi krv brže kolala kroz tijelo i donijela dodatnu energiju.	Imam tumor! Imam izljev krvi u mozak!
Utrnulost ili trnci u prstima ili usnama	Ovo je posljedica hiperventilacije.	Doživjet ću moždani udar!

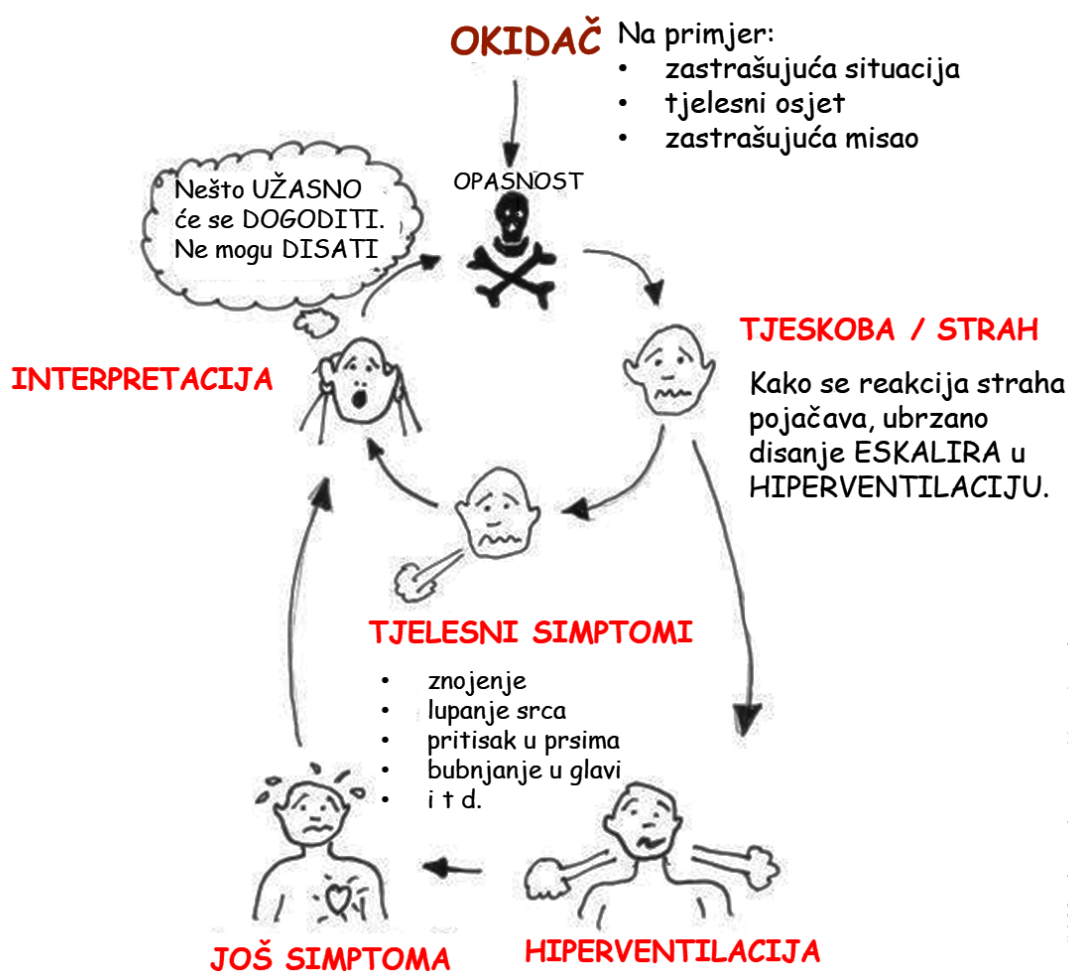
Ne zaboravite: ove se stvari nikada ne događaju za vrijeme paničnog napada, ali ljudi nekad misle da hoće. Ljudima je često teško povjerovati da samo naše misli mogu stvoriti intenzivan osjećaj straha. No, ako vjerujemo u nešto 100%, onda ćemo se osjećati upravo tako, kao da je to stvarno. Još jedan način razmišljanja koji može potaknuti panični napad je upravo onaj kada počinjemo brinuti da ćemo paničiti u situacijama u kojima smo već ranije paničili. Na žalost ovo upravo povećava vjerojatnost da se tako nešto zbilja dogodi.

PONAŠANJE

Veliki udio u tome hoće li se panični napadi nastaviti javljati stoji i u tome kako se osoba ponaša prije, za vrijeme i nakon završetka paničnog napada. Ako izbjegavamo situacije u kojima nam se je prije pojavio panični napad, bježimo iz takvih situacija ili imamo sigurnosna ponašanja, veće su šanse da će se začarani krug održati. ,

KAKO NASTAJE I ODRŽAVA SE CIKLUS PANIČNOG NAPADA

Kad se pojavi neki okidač (u našem okruženju ili unutar našeg tijela) koji potiče pojavu osjećaja tjeskobe, naša pažnja postane vrlo izoštrana i posebno usmjerena na naše tjelesne osjete. No, što smo više usmjereni na tjelesne simptome, to ih snažnije počinjemo osjećati. Ovo „hrani“ stvaranje začaranog kruga panike i podržava naša katastrofična tumačenja. Problem s ovim tumačenjima ili interpretacijama je u tome što oni produbljuju osjećaj tjeskobe. Svatko tko vjeruje da će uskoro doživjeti srčani napad, postat će još tjeskobniji pa će simptomi tjeskobe biti protumačeni kao potvrda da će ga zbilja doživjeti. Ovo će opet pojačati simptome i tako u krug. Isto vrijedi za bilo koje drugo iskrivljeno tumačenje. Vrlo je važno uočiti da „začarani krug“ održavaju upravo ove katastrofične interpretacije. Ukoliko smo u stanju osvijestiti da su ovi vrlo neugodni simptomi zapravo bezopasni, onda ćemo uskratiti „gorivo“ koje bi dalje pogonilo ovaj kotač pa tjeskoba neće moći eskalirati i prerasti u panični napad.



ŠTO POMAŽE

Mentalne tehnike

Preusmjeriti fokus pažnje

Panika se pogoršava kad se fokusiramo na svoje simptome, naročito kad pokušavamo otkriti što ne valja. Ovo može voditi u pogrešne interpretacije normalnih simptoma kao simptoma panike.

Umjesto toga koristite tehnike distrakcije (odvlačenja pažnje) kako biste se fokusirali na ono što se događa oko vas umjesto u vama.

Distrakcije

Otklonite svoju pažnju najmanje na tri minute: zamišljajte neku ugodnu scenu ili predmet, proučavajte što drugi ljudi nose na sebi, u što su obučeni; brojite plave automobile na cesti; u sebi pjevušite svoju omiljenu pjesmu.

Testirati svoje misli

Jedna od tehnika koja pomaže je provjera svojih misli da vidite trebate li ih i dalje uzimati zdravo za gotovo. Počnite s mislima koje su zastrašujuće i zamijenite ih onima koje su vam korisnije i realističnije.

Najprije osvijestite koje su to misli ili slike koje vam se vrte po glavi prije, za vrijeme i nakon paničnog napada, zapitajte se:

Koji dokazi podržavaju ovu tvrdnju, a koji je opovrgavaju?

Koliko puta mi se javljaju ovakve misli?

Je li se moj najveći strah ikada ostvario?

Ako se možete dosjetiti realističnijih misli, one koje će vam biti od pomoći, zapišite ih i nosite sa sobom kao svojevrzni „šalabahter“, jer ih se je puno teže spontano dosjetiti kad panični napad krene. Evo nekoliko primjera za ilustraciju:

- Strefit će me infarkt! (Ovaj osjećaj sam imala toliko puta i još sam tu i ništa mi nije.)

- Ispast ću totalna budala! (I ranije sam imao panične napade i nitko nikada nije ništa primijetio jer su gledali svoja posla.)

Suočiti se sa svojim emocionalnim problemima

Još jedan mogući razlog zbog čega vaš um može doprinijeti pojavi paničnog napada leži u tome da vas možda muče neke druge stvari. Panika može izroniti kao rezultat teških osjećaja ili situacija koje niste razriješili. U takvim slučajevima često pomaže proanalizirati postoji li nešto iz vaše prošlosti što još ništa „dovršili“ ili „posložili“ i što vas svako malo „zaskoči iz zasjede“. Porazgovarajte o tome s osobom u koju imate povjerenja ili se obratite psihologu ili psihoterapeutu.

Tjelesne tehnike

Stanje opuštenosti i mirno, polagano disanje su dijametralno suprotni panici. Relaksacija i kontrolirano disanje su korisni zbog niza razloga: mogu vam pomoći da se bolje nosite sa stresnom situacijom i da smanjite razinu tjeskobe; mogu zaustaviti tjeskobu na samom početku, prije nego ona eskalira, jer ćete moći razbiti začarani krug kontroliranjem simptoma tjeskobe, naročito hiperventilacije; mogu vam olakšati mijenjanje navika tako da više ne izbjegavate „opasne“ situacije kao prije i pomoći vam da se suočite sa situacijama kojih se bojite.

Opuštanje

Ljudi se opuštaju na različite načine. To može biti nešto što već znate, poput plivanja, šetnje ili čitanja. No možete i naučiti posebne tehnike opuštanja ili relaksacijske tehnike koje će vam pomoći da stavite pod kontrolu specifične simptome panike.

Pokušajte opustiti svoje mišiće svaki put kad osjetite da vam jača osjećaj tjeskobe. To je korisno jer svaki put kad se javi panika, naši se mišići stežu i zato se osjećamo napeto. Relaksacija je vještina koja se treba naučiti i uvježbavati. Danas postoje mnogi tečajevi opuštanja i dostupni su bilo izravno, bilo na različitim medijima. Upitajte svog liječnika ili psihologa da vas usmjeri u potrazi ili da vam pokaže neku vježbu.

Kontrolirano disanje

Kad se netko uplaši, počinje ubrzano disati i na taj način omogućiti da se tijelo brže opskrbi kisikom. No, disanje koje je prebrzo, plitko ili nepravilno, može izazvati dodatne simptome panike poput vrtoglavice, nesvjesticice ili trnaca. Ako za vrijeme paničnog napada možemo kontrolirati disanje, ovi će se simptomi moći smanjiti i ublažiti.

Usporite svoje disanje, polako izdahnite kroz usta a udahnite kroz nos, puneći pluća zrakom od dna prema vrhu. To činite smireno i polako najmanje tri minute.

Koraci za duboko disanje

- sjedni u udobnu sjedalicu i opusti se što više možeš
- polako i duboko udahni kroz nos i broji u sebi „1, 2, 3“
- dopusti da ti se disanje uspori
- polako izdahni kroz usta, stisnutih usana kao da ćeš zviždati, i broji u sebi „1, 2, 3“
- da si pomogneš fokusirati se, zamišljaj slike tih brojeva
- diši polako (10-12 udaha-izdaha u minuti)
- ponavljaj ovo barem 5 minuta
- vježbaj dva puta dnevno

SAVJETI ZA USPJEŠNIJU VJEŽBU

Ako je moguće, udiši kroz nos, a izdiši kroz usta.

Kod izdisaja stisni usne kao da ćeš zviždati.

„Diši trbuhom“ (ova se vježba često zove i trbušno ili dijafragmalno disanje). Zamisli da u trbuhu imaš balon: kad udišeš, balon se puni zrakom, a kad izdišeš, tjeraš zrak iz balona i to najprije od dna prema gore.

Možda će ti biti lakše vježbu izvoditi u ležećem položaju, ali nakon što ovladaš tehnikom, moći ćeš je odraditi u bilo kojoj pozi. Važno je da je dobro svladaš prije nego je počneš koristiti za kontrolu simptoma panike.

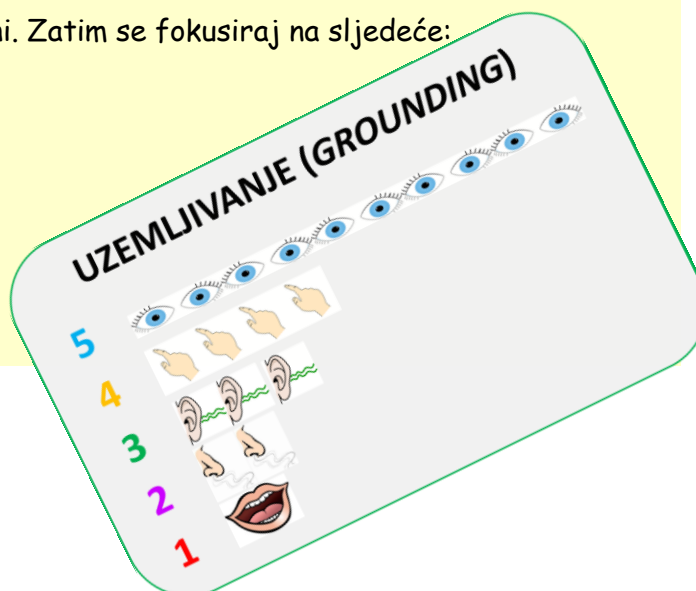
Demonstracija jedne verzije ove vježbe može se pogledati na Youtube linku: DIJAFRAGMALNO DISANJE (<https://www.youtube.com/watch?v=0NqNXE0aHro>)

Uzemljivanje - Metoda 5,4,3,2,1

To je dobra tehnika za ublažavanje simptoma tjeskobe i stresa kad osjetimo da nas počinju preplavljivati. Ona uključuje naš napor da svoj um „odlijepimo“ od neugodnih simptoma ili misli.

Sjedni na udobno mjesto i duboko udahni. Zatim se fokusiraj na sljedeće:

- 5 stvari koje vidiš
- 4 stvari koje možeš dotaknuti
- 3 stvari koje čuješ
- 2 stvari koje možeš namirisati
- 1 stvar koju možeš okusiti



SAŽETAK

Panika je ekstremni oblik tjeskobe. To je naš tjelesni sustav uzbunjivanja koji signalizira da se je pojavila opasnost. Ta reakcija priprema naše tijelo na borbu ili na bijeg od opasnosti. No, kad nema realne opasnosti, onda je to lažni alarm.

Panični napad može započeti zbog niza razloga:

- stres
- briga zbog zdravlja
- za vrijeme neke blage bolesti
- zbog teških emocija
- iznenada „ni iz čega“

Panični napadi se održavaju zbog začaranog kruga

- tjelesnih simptoma
- zastrašujućih misli
- kontraproduktivnih ponašanja

Izbjegavanjem, bijegom i drugim „samozaštitnim“ ponašanjima, vjerojatnije ćeš

- sebi oduzeti priliku da ikada uvidiš da se ništa strašno neće dogoditi
- sebi uskratiti priliku da ponovno radiš nešto što si prije volio, samo zato jer se bojiš novog napada
- izgubiti povjerenje u svoje sposobnosti da se možeš nositi s time i pobijediti paniku

OD PANIKE SE NE MOŽE UMRIJETI, NI POLUDJETI!!

IZVORI

Silove, D. & Manicavasagar, V. (2009): Overcoming Panic and Agoraphobia: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques. NY: Basic Books (AZ)

web izvori pregledani 3. 4. 2020.:

<https://cmha.bc.ca>
www.icope.nhs.uk
www.mentalhealth.org.nz
www.mentalhealth.org.uk
www.mhanational.org
www.mind.org.uk
www.nhs.uk
www.nhsinform.scot