



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 28. 2. 2023 | Mgr. Martina Karasová

Panická ataka přichází bez varování

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Panicka-ataka-prichazi-bez-varovani__s10012x20512.html

Bušení srdce, zrychlený tep, bolest na hrudníku, studený pot na čele, strach o život. Tohle všechno nemusí nutně provázet infarkt, ale také panickou ataku. Pokud se projeví poprvé, oprávněně si nemocní volají záchranku. Zdravotníci však u nich většinou po příjezdu nic neobvyklého neobjeví.



Záchvat panické ataky obvykle přichází nečekaně. Mezi nejčastější typické tělesné projevy patří:

- zrychlený tep,

- silné bušení na hrudi,
- silné pocení,
- návaly horka či chladu,
- může se objevit třes,
- nevolnost,
- pocity závratě.

Projevy jsou značně individuální, ale v případě, že se s panickou atakou setká jedinec poprvé, provází ho často **strach, že umírá**. Při opakovaných atakách už lidé většinou vědí, s čím mají tu čest a **potíže obvykle do 30 minut odezní** bez nutnosti zdravotnického zásahu.

Průběh panické ataky



Ataka zpočátku propuká náhle, většinou bez varování. Později je již možné vysledovat nějaký vzorec nebo spouštěč. Panická ataka vás může potkat, když nakupujete, čtete si nebo se chystáte do postele. Prostě kdykoliv. Její průběh je velmi individuální, většinou odezní do 30 minut, ale

příznaky mohou ustupovat až jednu hodinu. **Lidé po panické atace často cítí velkou únavu a vyčerpání.** Navíc je neustále provází strach z dalšího záchvatu.

Obzvláště jedná-li se o první záchvat, bývá člověk většinou zaskočen, vyděšen, ale pokud se panické ataky objevují častěji, je možné se na ně alespoň trochu připravit.

Co je příčinou panické ataky?

Panická porucha patří do spektra **úzkostných poruch**. Pro první panický záchvat je typické, že je pro postiženého velmi překvapivý. Pacienti často udávají, že byli před záchvatem zcela bezstarostní a zdraví. Příčinou panické ataky je **nahromadění tzv. vnitřního stresu**. Vnitřní stres nebývá přímou reakcí na vnější stresory, vnitřní stres si způsobujeme sami určitými vzorci myšlení.

Takovým vzorcem může být např.:

- dlouhodobý tlak na vlastní výkon,
- potlačování emocí,
- perfekcionismus a mnoho dalších.

Jinými slovy lze tedy říci, že **příčinou záchvatu paniky je dlouhodobě kumulovaná psychická únava**.

Návštěvu lékaře rozhodně nezavrhněte

V případě podezření na panický záchvat, navštivte nejprve svého praktického lékaře, aby vyloučil jiná onemocnění. Pokud je panická ataka potvrzena, obvykle **lékař doporučí léky a psychoterapii**. Pro pacienty s panickou

poruchou je důležité nemoc pochopit, rozluštit souvislosti mezi nemocí, emocemi a tělesným prožíváním. Ve chvíli, kdy rozumíme prožívaným příznakům, přestáváme se jich tolik bát, čímž snižujeme pravděpodobnost rozvoje nového záchvatu panické ataky. Neléčená panická ataka má tendenci se zhoršovat a omezovat život. Sama od sebe obvykle nezmizí. Čím dříve vyhledáte pomoc a začnete s atakou pracovat, tím dříve ji dostanete pod kontrolu.

Jak si pomoci, když „to“ na mě přijde?



- **Zklidněte dech** - Při atace je dech povrchní a zrychlený. Pokud to jde, zkuste svoje dýchání

zpomalit. Doporučuje se při dýchání počítat - nádech na 4, výdech na 6 dob.

- **Zklidněte sebe** - Už jenom fakt, že si uvědomíte, že máte panickou ataku, ne infarkt a že nejhorší příznaky za chvíli odezní, může obrovské úzkosti zmírnit.
- **Kotvení v těle** - Zkuste se soustředit na své smysly. Podívejte se kolem sebe a pojmenujte 5 věcí, které vidíte. Pak pojmenujte 4 věci, které slyšíte, strukturu 3 věcí, kterých se dotknete, 2 věci, které cítíte a 1 věc, kterou vnímáte svými chuťovými buňkami.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: www.psychoterapiea.cz/l/panicka-ataka-a-co-pomaha/

www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2010/04/14.pdf

adicare.cz/aktuality/panicka-ataka-prichazi-nahle-a-ochromi-vas-pomoci-muze-terapie-i-dechova-cviceni/

www.drmax.cz/clanky/panicka-ataka-projevy-a-prvni-pomoc

[duševní zdraví](#) [panická ataka](#) [psychické onemocnění](#) [psychické potíže](#) [stres](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz