

Panicni napadi

Panični napadi su veoma intenzivni naleti teskobe, javljaju iznenada i dosežu vrhunac unutar nekoliko minuta. Osoba može doživjeti kombinaciju fizičkih i emocionalnih simptoma. Evo nekoliko ključnih karakteristika paničnih napada:

1. Fizički Simptomi:

- Ubrzan Rad Srca: Osoba može doživeti osećaj ubrzanog ili nepravilnog rada srca.
- Dispneja:* Otežano disanje, osećaj gušenja ili nedostatka vazduha.
- Telesne Senzacije: Drhtavica, znojenje, mučnina ili trnci u rukama i nogama.
- Vrtoglavica: Osećaj gubitka ravnoteže ili nesvestice.

2. Emocionalni Simptomi:

- Intenzivna Anksioznost: Osećaj intenzivne teskobe, straha ili panike.
- Strah od Smrti ili Gubitka Kontrole: Mnogi ljudi doživljavaju strah od umiranja ili gubitka kontrole nad sobom tokom napada.
- Osjećaj Nerealnosti: Osjećaj odvajanja od stvarnosti ili nestvarnosti okoline.

3. Duševna i Fizička Napetost:

- Telesna Napetost: Panični napadi često prate napetost u mišićima i osećaj opšte napetosti.
- Brza Misao: Brze, nekontrolirane misli koje mogu pojačati osećaj panike.

Prepoznavanje paničnih napada može uključivati prepoznavanje oštrog početka intenzivne teskobe i prisutnost većine gore navedenih simptoma. Bitno je razlikovati panične napade od drugih stanja, poput srčanih problema, kako bi se postavila adekvatna dijagnoza. Ako osoba redovno doživljava panične napade, stručna procena i podrška, posebno kroz kognitivno-bihevioralnu terapiju, mogu biti ključne u postizanju prevencije i smanjenja njihove učestalosti.

Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) pomaže u prevazilaženju paničnih napada kroz sledeće principe:

1. Identifikacija Iracionalnih Uverenja:

- Razumevanje iracionalnih uverenja koja podržavaju panične napade.
- Rad na zameni negativnih i iracionalnih misli pozitivnijim i realnijim perspektivama.

2. Disocijacija Fizičkih Simptoma i Stvarne Opasnosti:

- Učenje razlikovanja telesnih simptoma povezanih s anksioznošću od stvarnih opasnosti.
- Razvoj svesti da panični simptomi nisu nužno znakovi ozbiljnih fizičkih problema.

3. Tehnike Opisivanja i Ohrabrivanja:

- Opisivanje stvarnosti situacije kako bi se smanjila percepcija prijetnje.
- Posticanje za suočavanje s situacijama koje izazivaju anksioznost kako bi se postupno smanjio strah.

4. Vežbe Opšteg Opuštanja:

- Integracija tehnika opuštanja, poput dubokog disanja i progresivne mišićne relaksacije, kako bi se smanjila telesna napetost.
- Redovito vežbanje ovih tehnika radi izgradnje otpornosti na stres.

5. Postavljanje Ciljeva i Postizanje Malih Koraka:

- Definsanje realnih ciljeva za postizanje tokom terapije.
- Fokusiranje na postignuća, čak i ako su mala, kako bi se pojačala motivacija.

6. Izloženost Situacijama S Povećanim Stresom:

- Postupno izlaganje pacijenta situacijama koje izazivaju paniku kako bi se smanjila teskoba.
- Razvoj strategija suočavanja s izazovima umesto izbegavanja.

Kombinacijom ovih principa i tehnika, KBT pruža strukturirani pristup koji pomaže pojedincima da razumiju, suoče se i postupno prevaziđu panične napade, omogućavajući im da vode ispunjeniji i manje anksiozan život.