



Z NEPOHODY DO POHODY

Kamila Tomanová

ANOTACE

- Panické ataky patří mezi úzkostné poruchy. Projevují se jako záchvaty úzkosti a strachu. Přicházejí často nečekaně, bez známé příčiny. Projevují se na psychické i fyzické úrovni, lidé si je mohou plést například s infarktem.
- Panické ataky mají začátek zpravidla v období dospívání, proto by pedagogové měli znát způsoby první pomoci při takovém záchvatu.
- V příspěvku se účastníci naučí rozpoznávat varovné signály blížící se ataky a praktickým nácvikem také několik způsobů pomoci při panické atace.



STRACH, ÚZKOST A PANICKÁ ATAKA

- Strach je základní emoce vznikající jako reakce na hrozící nebezpečí. Příčina strachu je známá.
- Fobie je silný strach z konkrétních věcí, kterých se obvykle člověk nebojí.
- Úzkost je běžná reakce organismu na možné či potencionální ohrožení. Příčina úzkosti je zpravidla neznámá.
- Adaptivní funkce strachu a úzkosti.
- Nezládnutá, nepřekonatelná úzkost může vyústit v panickou ataku.
- „Nejlepší využití představitivosti je tvořivost. Nejhorší využití představitivosti je úzkost.“

Deepak Chopra



PŮVOD SLOVA PANIKA



PANICKÁ ATAKA

- Masivní záchvat úzkosti a strachu, které přicházejí bez konkrétní příčiny. Většinou nelze vysledovat spouštěč záchvatu.
- Člověk mívá tendenci se vyhýbat situacím, kdy by PA mohla přijít (až agorafobie).
- Přehnaná reakce těla na nebezpečí, které reálně neexistuje.
- Může trvat několik minut až hodin (ve vlnách).
- Významně ovlivňuje kvalitu života (úzkosti vs. schizofrenie)



MKN – 10 (F 41.0)

- Základním projevem jsou recidivující ataky těžké úzkosti (panika), které nejsou omezeny na nějakou zvláštní situaci nebo souhrn okolností a jsou proto nepředvídatelné. Podobně jako u jiných úzkostných poruch dominují náhlé palpitace, bolesti na hrudi, pocity dušení, závratě a pocit neskutečnosti (depersonalizace nebo derealizace).
- Často je sekundární strach ze smrti, ztráty sebeovládání nebo zešílení.
- Panickou poruchu bychom neměli považovat za hlavní diagnózu, pokud na začátku ataky má pacient depresi, protože pak jsou panické ataky pravděpodobně sekundárním projevem deprese.

- 
- Počátek v 15 – 24 letech
 - Druhý vrchol mezi 45 – 54 lety
 - 2x častěji u žen

TĚLESNÉ PŘÍZNAKY

- Bušení srdce
- Dušnost
- Hyperventilace
- Zrychlený tep
- Třes
- Nadměrné pocení
- Návaly horka či chladu nebo obojí zároveň (pocení při pocitu chladu)
- Brnění prstů na rukou
- Sucho v ústech
- Bodavý či svíravý pocit na hrudi
- Nausea

PSYCHICKÉ PŘÍZNAKY A MYŠLENKY

- Zmatenost
- Strach ze smrti
- Pocit dušení
- Pocit ohrožení
- Strach vyjít z domova
- Strach jít na určitá místa
- Neklid
- Stoupající nervozita a napětí
- Strach ze zbláznění
- Anticipační úzkost
- Nepozornost
- Únava

PREVENCE PA

- Zdravý životní styl.
- Pozor na kofein, nikotin, energetické nápoje.
- Pravidelný pohyb.
- Vyvážená a pravidelná strava.
- Zdravé vztahy.

JAK ZASTAVIT PA V POČÁTKU

- Zkušenost, která se vyplatí 😊.
- Pojmenujte své pocity, co se děje s tělem? Co v hlavě?
- Připomeňte si, že to odezní.
- Dostaňte svůj dech pod kontrolu – čtvercové, trojúhelníkové či hvězdné dýchání, dýchání do pytlíku...
- Uvolnění svalů – Jacobson a jeho varianty.
- Odvedení pozornosti jinam.
- Vyhledání pomoci.
- Psychohygiena.

DECHOVÁ CVIČENÍ

- <https://psychologie.cz/jak-se-pod-palbou-vratit-do-klidu/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=sXWrRFiVCyw>

5 KROKŮ



5 KROKŮ pro zvládnutí našich emocí a reakcí ve stresu nebo krizi

Máte pocit zrychleného bušení srdce když prožíváte stres nebo krizi? Je Váš dech mělčí a máte pocit nedostatku vzduchu? Třese se Vám tělo? Cítíte se zmatané, dezorientované, úzkostné, prožíváte pocíty paniky nebo bezmoci? Toto všechno jsou přirozené reakce na stres. Tyto pocíty můžete sami zklidnit na místě, pokud se budete držet následujících kroků:

Na škále od 1 do 10 označte míru stresu, kterou právě prožíváte. Pokud je větší než 6, následujte všechny kroky 1–5, pokud je stres menší než 6, přejděte přímo ke krokům 4 a 5.

Krok 1 **Motýlí dotek:** Zkličte paže a jemně poklepávejte 25 krát ve střídavém rytmu otevřenými dlaněmi na horní vnější část vašich paží. Nadechněte se a pak ještě jednou opakujte. Toto cvičení obnovuje přirozené propojení mezi pravou a levou mozkovou hemisférou.

Krok 2 **Základní uzemnění:** Zapřete svá chodidla pevně do země. Procítte podporu, kterou Vám pevná podlaha poskytuje. Nyní se rozhlédněte a najděte 10 různých objektů stejné barvy, potom najděte deset různých předmětů stejného tvaru nebo struktury. Toto cvičení obnovuje schopnost orientace a také aktivuje naše myslící centrum v mozku – neokortex.

Krok 3 **Sebe zklidnění a regulace:** Položte jednu ruku na svůj hrudník a druhou na svůj žaludek. Přiveďte pozornost ke svému dechu. Toto cvičení stabilizuje Váš dech a přináší zklidnění Vašemu tělu.

Krok 4 **Vybítí:** Zaměřte se na své vnímání Vašeho těla. Zaznamenejte vždy jeden vjem v čase. Buďte zvědaví, bez posuzování a dejte tomu čas. Uvolnění se přirozeně objeví samo. Pokud napětí neodchází nebo jen částečně, zeptejte se toho vjemu: Pokud by to mohlo mluvit, co by to říkalo?

Krok 5 **Zdroje:** Podpořte svůj pocit klidu tím, že budete myslet na něco, co Vás činí spokojenější, silnější nebo klidnější. Může to být přítel, něco, co máte rádi, aktivita, místo, obraz nebo duchovní bytost. Zaznamenejte uklidňující dopad tohoto zdroje na Vaše tělo.



Stres, který pocítujeme má vliv i na naše okolí. Tak se vytváří řetězec reakcí, který je složený ze strachu a napětí. Použijte tento protokol "5 kroků" nejprve k sebe zklidnění a potom můžete podpořit své okolí. Jakmile si osvojíte těchto pět kroků, můžete se sami rozhodnout, jestli pro zklidnění sebe a/nebo Vašeho okolí použijete celý protokol, nebo jen vybrané konkrétní kroky pro to, abyste se cítili uvolnění a bez napětí.

JAK POMOCI BLÍZKÉMU S PA

- Odvést ze třídy, obchodu, MHD...
- Zajistit klidné prostředí.
- Obejmutí.
- Klidný hlas, vlídná slova.
- Odvedení pozornosti od negativních myšlenek.
- Zpomalit dýchání – sáček, společné dýchání.
- Nepodávat kávu, cigarety.
- Nabídnout vodu (pokud může dýchat).
- Uzemnění nebo naopak pohyb.

TIPY



- Nevypušť duši
- Aplikace Nepanikař
- FB Mezi řečí
- SOFA
- Vzkazy na těle
- Blázníš? No a!



ANTISTRESOVÉ POMŮCKY


Zdroj: FB Vzkazy na těle

LÉČBA

- Psychoedukace
- Psychofarmaka – anxiolytika, antidepresiva
- Psychoterapie (psychodynamická, KBT, skupinová)

KNIŽNÍ TIPY

- Heinz- Peter Röhr: Cesty z úzkosti a deprese. Portál, 2012
- Morganová, Nicole: Průvodce stresem pro náctileté, Slovart, 2016
- Claudia Croos – Müller: Hlavu vzhůru. Knížka o přežití
- Praško, J.: Panická porucha a jak ji zvládat. Praha, Galén 2012

- 
- Obrázky:
 - V Hlavě 2
 - Aplikace Nepanikař
 - FB Vzkazy na těle



Děkuji za pozornost ☺

kamilatomanova.cz

FB: Kamila Tomanová – psycholožka

kamila.tothova@seznam.cz