

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Gruodžio 18, 2023 / Vol 3

Panikos atakos ir viskas, ką apie jas reikėtų žinoti

Panikos atakos yra stiprūs baimės ar nesusitikėjimo jausmo protrūkiai, kurie gali atsirasti netikėtai, dažnai be akivaizdžios priežasties. Šios atakos gali trukti nuo kelių minučių iki pusvalandžio, ir jos dažniausiai pasiekia aukščiausią tašką per pirmąsias 10 minučių. Šiuo metu asmuo gali patirti įvairius simptomus, kurie dažnai yra intensyvūs ir bauginantys, tokie kaip stiprus širdies plakimas (tachikardija), prakaitavimas, drebulys, dusulys, krūtinės skausmas ir galvos svaigimas.

Panikos atakos gali atrodyti kaip širdies smūgis arba kiti rimti medicininiai sutrikimai, todėl dažnai sukelia nerimą arba baimę mirti. Kai kurie žmonės patiria depersonalizaciją (atsiskyrimą nuo savęs) ar derealizaciją (jutimą, kad aplinka yra nereali arba svetima), taip pat galvos svaigimą, karščiavimą arba šaltkrėtį, tuštumos jausmą galvoje ir net mirties baimę.

Panikos atakos gali pasireikšti vieną kartą gyvenime, tačiau jei jos pasikartoja, tai gali būti ženklas apie panikos sutrikimą. Panikos sutrikimas yra liga, kuriai būdingos dažnos, neprognozuojamos panikos atakos, kurios gali turėti rimtą poveikį asmeniui, trukdant jo kasdieniam gyvenimui. Priklauso nuo asmeninio asmens jautrumo ir patirties, panikos atakos gali atsirasti dėl tam tikrų situacijų, streso arba netikėtai. Jos gali kilti miegant, darbo vietoje, viešojoje vietoje arba bet kurioje kitoje aplinkoje.

Nors panikos atakos gali būti labai bauginančios, svarbu suprasti, kad jos nėra pavojingos. Panikos atakos yra laikinos ir nekelia tiesioginės grėsmės gyvybei. Nors panikos atakos yra nepatogios, su tinkamu gydymu ir strategijomis, skirtomis valdyti stresą ir nerimą, jos gali būti veiksmingai kontroliuojamos. Panikos ataka sukelia visiškai nereikalingą, nerealiai didelį ir nepagrįstą baimės jausmą. Bet ką gali ištikti toks prepuolis, tačiau pasikartojančios panikos atakos – tai panikos ar nerimo sutrikimo ženklas, kurį reikia gydyti.

12 patarimų, kaip išvengti panikos atakų:

1. Pripažinkite sau, kad patiriate panikos ataką
2. Užmerkite akis
3. Atlikite kvėpavimo pratimus
4. Paskambinkite kažkam, kas galėtų padėti jums nusiraminti
5. Suskaičiuokite 5 dalykus kuriuos galite matyti, 4 kuriuos galite paliesti, 3 kuriuos galite girdėti, 2 kuriuos galite užuosti ir 1 kurį galite paragauti
6. Įkvėpkite šalto oro



12 būdų kaip gydyti panikos ataką be vaistų

Pirmasis panikos priepuolis žmogų dažniausiai užklumpa labai netikėtai. Staiga, tarsi be jokios priežasties, pradeda daužytis širdis, dreba raumenys, gerklę užspaudžia gumulas, trūksta oro, pila prakaitas, darosi silpna, atsiranda mirties baimė. Natūralu, kad dėl tokios savijautos, panikos priepuolį išgyvenantis žmogus galvoja, jog gresia rimtas pavojus sveikatai. Pavyzdžiui, kad vystosi arba jau įvyko infarktas arba insultas. Dėl tokių minčių kyla dar didesnis išgąstis, baimė. Gydytojai šią būklę vadina "vegetacinė krizė".

Priklausomai nuo būklės sudėtingumo, kenčiančiam nuo panikos atakų gali būti skiriamas medikamentinis, psichoterapinis arba kombinuotas gydymo būdas. Vis tik nemaža dalis žmonių, susiduriančių su šia problema, pirmiausiai siekia išbandyti panikos atakų gydymą be vaistų, taip siekdami išvengti šalutinių poveikių, kuriuos tokie vaistai galėtų sukelti.

Šiame naujienlaiškyje surinktos priemonės, kurios gali pagerinti jūsų savijautą panikos atakų metu, nepriklausomai nuo to ar jau vartojate vaistus ir lankotės pas psichoterapeutą. Kiekvieno iš šių būdų efektyvumas – labai individualus, todėl reikėtų išbandyti ir pasirinkti tai, kas duoda geriausią efektą būtent jums.

Nors visi žemiau išvardinti būdai kalba apie panikos atakų gydymą be vaistų, tačiau labai svarbu visada sekti gydytojo nurodymus. Ir jeigu gydytojo manymu, greta natūralių būdų jums reikėtų vartoti ir medikamentinį gydymą, jokiais būdais nemeskite šio gydymo. Nes jis padės pasiekti greitesnį efektą. O žemiau išvardintas priemonės galite taikyti kaip pagalbines.



"Visada geriau, jei tas, kuris kelia tau baimę, bijo tavęs dar labiau nei tu jo..."



Kas labiau rizikuoja patirti panikos ataką?

Tikimybė patirti panikos ataką didesnė, jei žmogus tai patyrė bent kartą (negydomi panikos priepuoliai gali kartotis ir intensyviau).

Didesnį šansą patirti panikos ataką turi sergantieji depresija, bipoliniu sutrikimu, nerimo sutrikimu, turintys kitų psichikos sveikatos problemų.

Į rizikos grupę patenka ir kai kuriomis lėtinėmis ligomis sergantys žmonės. Pavyzdžiui, turintys skydliaukės sutrikimą, diabetą, širdies ligą.

Panikos ataką gali sukelti ir stresiniai įvykiai, praeityje patirtos traumos.

Kas gali sukelti nerimo priepuolius ir panikos atakas?

Šios būsenos neatsiranda be priežasties. Dažniausios jų priežastys:

- Neigiami aplinkos dirgikliai, stresas;
- Abstinencija nuo alkoholio ar narkotinių medžiagų;
- Lėtinės ligos ar lėtinis skausmas;
- Šalutinis vaistų poveikis;
- Fobijos (pernelyg didelė objektų ar situacijų baimė);
- Traumą keliantys veiksniai;
- Per dažnas stimuliatorių vartojimas (pavyzdžiui, kofeino).

12 patarimų, kaip išvengti panikos ataką:

1. Pasakykite abėcėlę atvirkštine tvarka arba suskaičiuokite nuo 20 iki 1
2. Spalvinkite
3. Peržiūrėkite savo mėgiamą juokingą filmuką
4. Kramtomosios gumos kramtymas gali padėti sumažinti panikos simptomus
5. Pamyluokite augintinį
6. Žaiskite kuo paprastesnį, daug pasikartojimų turintį mėgiamą žaidimą savo telefone

Panikos atakos simptomai

Kai norima diagnozuoti panikos ataką, turi sutapti bent keturi žemiau išvardyti požymiai:

1. Padažnėjęs širdies plakimas;
2. Krūtinės skausmas;
3. Galvos svaigimas arba svaigulys;
4. Karščio bangos arba šaltkrėtis;
5. Pykinimas;
6. Galūnių tirpimas ar dilgčiojimas;
7. Drebulys;
8. Dusulys;
9. Skrandžio skausmas;
10. Prakaitavimas;
11. Kontrolės praradimo jausmas;
12. Mirties baimė;
13. Atskirties nuo aplinkos jausmas.

Nors panikos atakos gali būti labai sunkios, daugelis žmonių, kenčiančių nuo jų, sugeba pasiekti gerą gydymo rezultatą ir grįžti prie visaverčio gyvenimo su tinkamais gydymo planais ir parama.

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Gruodžio 18, 2023 / Vol 3