

Panikos sutrikimas – tai spontaninis, epizodiškai atsirandantis, intensyvus nerimo priepuolis, trunkantis mažiau kaip vieną valandą.

Simptomai

- dusulys
- galvos svaigimas
- pykinimas
- širdies plakimas
- prakaitavimas
- odos paraudimas
- padažnėjęs pulsas
- rankų drebinėjimas
- raumenų dilgčiojimas
- skausmas krūtinėje
- mikčiojimas
- mirties baimė

Esant panikos sutrikimui, panikos priepuolis gali ištikti bet kur ir bet kada. Kartojantis panikos priepuoliams atsiranda lūkesčio nerimas, kai bijoma, kad vėl ištiks panikos priepuolis. Neretai pradedama vengti situacijų, kuriose buvo patirti panikos priepuoliai.

Pirmas priepuolis dažniausiai išsivysto spontaniškai, tačiau jį gali išprovokuoti stresinė situacija.

Atsiranda didelė baimė, kurios priežastį sunku paaiškinti.

Panikai pasireikšti yra labai svarbus netikėtumas bei informacijos trūkumas. Ji dažniausiai kyla tada, kai žmonės susiduria su realiu arba numanomu pavojumi, kuriam nėra iš anksto pasiruošta, kai konkreti situacija yra neaiški ir neapibrėžta. Esminis panikos sutrikimo požymis – pasikartojantys stipraus nerimo priepuoliai, nesusiję su kokia nors specifine situacija ar aplinkybėmis, todėl neprognozuojami. Dažniausiai tai pasireiškia staigiu širdies plakimu, skausmu krūtinėje, smaigimo pojūčiu, svaigimu bei realybės pojūčio sutrikimais. Kartu beveik visada atsiranda mirties baimė, prarandama savitvarda, pasitikėjimas savimi. Priepuolių dažnis ir eiga gali būti labai įvairūs. Po panikos priepuolio dažnai išlieka baimė, kad ištiks kitas priepuolis, žmogus bijo būti vienas ar viešose vietose.

Panikos sutrikimas diagnozuojamas, kai žmogus patiria bent du netikėtus priepuolius ir susirūpina dėl jų pasikartojimo. Ši diagnozė nerašoma, jei priepuolis kilo

dėl kokių nors medikamentų ar kitų sveikatos sutrikimų.

Panikos sutrikimas dvigubai dažniau pasitaiko moterims nei vyrams. Dažniausiai prasideda vėlyvoje paauglystėje, gali prasidėti ir brandžiame amžiuje.

Panikos kilmės priežastys

- kasdieniniai stresą sukeltantys veiksniai;
- pasikeitimai gyvenime (persikėlimas iš vienos gyvenamosios vietos į kitą, finansinis spaudimas, rimta liga ar operacija, nesėkmės ar pasikeitimai darbe, santykių problemos, netektis, nelaimingas atsitikimas ir t.t.);
- vidinis stresas, jausmai (besitęsiantis nerimas, vidinis konfliktas, savikritika, neapykantos jausmas sau, pyktis, pasipiktinimas, kaltė, perdėtas rimtumas ir t.t.).

Rizikos grupės

Kai kurie asmeniniai bruožai gali sukelti arba padidinti baimes. Asmenys sergantys panikos sutrikimu yra didesnio nervingumo. Tai nepaprastai analizuojantys, jautrūs emociškai, perdėtai reaguojantys, žemos savigarbos, visuomet norintys

būti kontroliuojami, didelių lūkesčių, lengvai suerzinami asmenys. Padidinto nerimo asmenybės susiformavimas priklauso nuo: aukšto kūrybingumo, nelankstaus mąstymo, perdėto pritarimo poreikio bei reiklumo sau ir kitiems, padidinto kontrolės poreikio, neigiamų jausmų slopinimo, kūno fizinių poreikių ignoravimo.

Panikos sutrikimas yra pagydomas,, priklausomai nuo įsisenėjimo ir nuo žmogaus asmenybės ypatybių, gydymo efektas ir gydymas gali būti skirtingas.

Panika dažniausiai ir prasideda dėl to, kad nesuprantama ir perdėtai ko nors bijoma.

Komplikacijos:

- depresija ar kiti psichikos sutrikimai;
- piktnaudžiavimas medikamentais, alkoholiu, narkotinėmis medžiagomis;
- pablogėję santykiai šeimoje, darbinėje aplinkoje;
- savižudybės rizika.

Gydymas

- medikamentinis;
- psichoterapija;
- raumenų relaksacijos pratimai;

- autogeninė meditacija. treniruotė,

Kaip padėti sau

- kasdieninė mankšta;
- subalansuota mityba
- vengti alkoholio, mažinti cukraus ir kavos vartojimą;
- peržiūrėti dienos tvarką, paliekant tik esminius darbo planus;
- kas valandą atlikti atpalaiduojančio kvėpavimo pratimus;
- kasdien skirti laiko sau. Vos 20 min. relaksacijos ar malonios veiklos - sumažina nerimą.



Panikos sutrikimas

Valstybinis psichikos sveikatos centras
Parko g. 15, Vilnius, tel. (8-5) 267 17 97
www.vpsc.lt

2011 m.