



Prvá (seba)pomoc pri panickom ataku

Panický atak je forma úzkostnej poruchy a môže byť nesmierne traumatickým zážitkom, zvlášť keď príde prvý raz a ty nevieš, čo sa deje.

Jeho najčastejšie prejavy môžu byť nasledovné:

- *Problémy s dýchaním, zrýchlený dych aj tep, stiahnuté hrdlo*
- *Búšenie srdca, tlak alebo bolesť na hrudi*
- *Chvenie*
- *Návaly tepla, nadmerné potenie alebo návaly chladu*
- *Pocit na odpadnutie*
- *Nevoľnosť, závrat, pocity na vracanie*

Panický atak / záchvat netrvá dlhšie ako pár minút (aj keď tvoje subjektívne vnímanie je, že to trvá nekonečne dlho), môžeš sa po ňom cítiť oslabený/oslabená, veľmi unavený/unavená alebo roztrasený/roztrasená.


Ako môžeš pomôcť sám sebe / sama sebe:

Je dobré byť v čo najpokojnejšom prostredí; ak si medzi ľuďmi a je to možné, choď napr. na toalety, do pokojnej časti chodby...


Pevne si sadni alebo pevne stoj, môžeš sa aj oprieť o stenu, chytiť sa steny, lavice a pod. Vnímaj dotyk nôh so zemou, dotyk rúk alebo chrbta o stenu – zameraj sa na tieto vnemy.

Sústred' sa na pomalé pokojné dýchanie, daj si jednu ruku na brucho a dýchaj do brucha (pri nádychu sa ti musí brucho dvíhať) – pri panických atakoch býva dýchanie veľmi plytké a často sa dvíhajú pri nádychovaní len plecia.

Skús výdychy predlžovať (hlboký nádych a výdych dlhší ako nádych), pomáha aj počítanie počas nádychu aj výdychu (napr. nádych na 4, výdych na 6, dýchanie do štvorca: nádych na 4, zadržanie dychu na 4, výdych na 4, zadržanie dychu na 4 – opakujem to niekoľkokrát).




Opakuj si potichu, alebo v duchu, že to prejde.




Niekomu pomáha namočenie rúk do studenej vody, pretretie/umytie si tváre studenou vodou alebo rovno si namoč tvár do studenej vody a chvíľu tak vydrž.

Ako môžeš pomôcť inému, ak má panický atak:

Pomôž mu/jej nájsť pokojné miesto, povzbud' človeka so záchvatom, aby sa pomaly a zhlboka nadýchol a požiadaj ho, aby sa zameral na blízky predmet. Ak danú osobu nepoznáš, predstav sa a opýtaj sa jej, či nepotrebuje pomoc. Opýtaj sa tiež, či už niekedy mal/a záchvat paniky, a ak áno, čo mu/jej pomáha získať kontrolu



Ak je to blízka osoba, môžeš jej dať ruku na plece (je to neutrálne miesto na dotyky); rozprávaj pokojným, pomalým a nižšie posadeným hlasom – pokoj z teba sa preniesie aj na túto osobu.



Pripomeň osobe, že záchvaty paniky vždy skončia.

Zostaň pozitívny/a a neodsudzujúci/a.

Skús viesť jemný, priateľský rozhovor, aby si osobu s panickým atakom rozptýlil/a a pomohol/pomohla si jej cítiť sa bezpečne.

Vyhni sa tomu, aby si jej povedal/a, aby sa upokojila, alebo jej nehovor, že sa nemá čoho obávať, pretože to devaluje jej emócie.
