



Poznáte PANIKU?

Záchvat paniky môže spustiť aj šálka kávy alebo vaše sklony k perfekcionizmu. Kedy postačí dýchať do papierového vrecúška a kedy je lepšie vyhľadať odborníka?

Mirka uložila synčeka spať, ako každý večer, a išla sa do kuchyne napiť vody. „Zrazu mi začali trpnúť ruky a prestali ma poslúchať nohy. Spadla som na zem, ani neviem, ako dlho som ležala. Strápol mi jazyk a na hlave mi navrela veľká hrča z pádu,“ napísala nám tridsaťjedenročná čitateľka. Keď sa pozviechala, zaklopala susede a tá jej zavolala sanitku. Zistili jej vysoký tlak a na druhý deň sa spustil kolotoč vyšetrení. Lekári však nič neobjavili a mladá mamička sa už cítila oveľa lepšie. „Lenže po roku sa záchvat zopakoval. Prišlo to ráno. Opäť mi strápli ruky a prišerne sa mi triasli. Odpadla som. Neviem, kedy som sa prebrala, ale hneď som si dala liek na tlak a zvyšok dňa som sa snažila ležať,“ opisuje. Na ďalší deň absolvovala EKG, ale bolo v norme. Kardiológ zhodnotil, že z jeho hľadiska je v poriadku, a odporučil jej návštevu neurológa. „Nasledovalo EEG a CT

mozgu. Aj tie boli v norme. Lekárka ma poslala k psychiatrovi. Bola som v šoku. Áno, cítila som sa zle, ale nie psychicky. No išla som. Psychiatricka mi okamžite nasadila lieky a povedala, že ide o paniku. Ako je možné? Veď ja ani neviem, kedy a či vôbec to na mňa príde,“ nepozdávala sa Mirke jej diagnóza.

CHVENIE A NÁVALY

Panická porucha patrí medzi úzkostné poruchy, ktoré sa okrem psychických zmien prejavujú aj telesnými príznakmi. „Nastupujú náhle, často bez zrozumiteľnej vonkajšej príčiny, ktorá by ich spustila, a sú veľmi intenzívne. Podľa popisu čitateľky pravdepodobne nejde o panickú poruchu, ale o iný typ neurotickej poruchy, ktorá má podobné príznaky. Pri panickom záchvate obvykle nestratíte vedomie, máte len pocit, že sa tak stane,“ dáva Mirke za pravdu MUDr. Jozef Dragašek, PhD., z I. psychiatrickej kliniky Lekárskej fakul-



ty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Schvátí vás pocit ohrozenia, ktorý sprevádza intenzívne vnútorné napätie a strach z toho, že stratíte vedomie, dostanete infarkt alebo umriete. Môže sa pridružiť strach zo straty vnímania reality, sebaovládania či zo „zbláznenia“. „Tieto psychické zmeny sprevádzajú aj telesné ťažkosti ako búšenie srdca, potenie, chvenie celého tela, sucho v ústach, ťažkosti s dýchaním, bolesti alebo tlak na hrudníku, náhla žalúdočná nevoľnosť, návaly tepla a chladu, mravčenie v končatinách, na tvári, trpnutie pier a podobne,“ vymenúva celú škálu prejavov skúsený psychiater.

OPĀT STRES

Záchvaty paniky trápia tri percentá populácie. „Jasné príčiny nie sú známe, na rozvoji panickej poruchy sa podieľajú viaceré faktory,“ vysvetľuje Jozef Dragašek. Na začiatku je stres. Ak ste mu vystavení často, stúpa riziko, že spustí úzkostnú poruchu. „Často jej predchádzajú rôzne stresujúce záťažové životné udalosti, napríklad strata partnera alebo zmena zamestnania. No časová súvislosť medzi udalosťou a prejavom poruchy nemusí byť hneď zrejma,“ upozorňuje lekár. Za väčšou náchylnosťou na panické prejavy môžu byť aj vrodené predpoklady. Možno reagujete pri záťaži úzkosťou tak isto ako vaši rodičia. Ale nezlahčujte to! Za poruchou sa môžu skrývať aj biochemické zmeny v mozgu, najmä v hladinách sérotonínu. K problémom majú bližšie aj ustarostení ľudia so sklonmi k perfekcionizmu.

ŠTYRIKRÁT ZA MESIAC

Záchvat paniky trvá zvyčajne niekoľko minút, najviac pol hodiny. Buď sa skončí úplným uvoľnením, alebo mierne pocity napätia či vyčerpania ešte nejaký čas pretrvávajú. „Priebeh poruchy je



veľmi individuálny. Niekedy sa objavujú len sporadické záchvaty, menej intenzívne, niekoľkokrát ročne. Ťažšie formy sa prejavujú viacerými atakami v priebehu jedného týždňa, prípadne až denným výskytom,“ objasňuje Jozef Dragašek. Ak máte záchvat aspoň štyrikrát do mesiaca, ide už o stredne ťažkú formu poruchy, ktorá si vyžaduje odbornú pomoc. Vyhľadanie odborníka však nie je len otázka frekvencie záchvatov. „Treba brať do úvahy aj vplyv záchvatov na váš celkový život a denné fungovanie. Ak máte neustálu potrebu vyhľadávať pomoc a ubezpečovať sa o tom, že ste v bezpečí, môže vás to obmedzovať, znemožňovať vám výkon práce či bežné sociálne aktivity. Možno sa snažíte vyhýbať miestam, kde ste prežili panický záchvat alebo kde nie je dostupná lekárska pomoc, ale nemôžete sa dožiťotne vyhýbať MHD alebo obchodom! Nevyríšite to ani vtedy, ak obmedzíte záťažové činnosti – prestanete šoférovať či cvičiť a budete chodiť neustále za lekárom, aby vás uistil, že ste zdravý,“ pozná lekár budúcich pacientov.

DOSTANETE ANTIDEPRESÍVA

Najvhodnejšia liečba panickej poruchy je podľa psychiatra kombinácia psychoterapie a liekov, väčšinou antidepresív. „Ich

účinnok nie je okamžitý, pretože musia postupne obnoviť rovnováhu nervových prenosov, ktoré boli narušené. Lieky zo skupiny benzodiazepínov síce účinkujú bezprostredne, ale sú návykové a negatívne ovplyvňujú pamäť a ďalšie rozumové schopnosti. Na liečbu panickej poruchy sa preto z dlhodobého hľadiska nehodia,“ upozorňuje lekár. Ale tabletky nestačia. Dôležité je, aby ste nepodceňovali psychoterapiu. Práve pri nej vám odborník pomôže porozumieť tomu, čo sa s vami deje, a naučí vás zvládnuť príznaky paniky, keď sa opäť objavia.

MÁTE ASTMU?

Rozpoznať panický a astmatický záchvat nie je ľahké. „Býva to náročná úloha aj pre lekára,“ súhlasí psychiater J. Dragašek, podľa ktorého však časom na rozdiely prídete. Samozrejme, ak so svojím pneumológom podrobne prediskutujete rozsah prejavov astmy od piskotu pri výdychu až po typický časový výskyt záchvatov v priebehu dňa a noci. „Počítajte s rizikom, že liečba astmatického záchvatu môže zvýšiť riziko panických záchvatov,“ varuje psychiater.

Nepodliehaj panike!

Ak ste svedkom panického záchvatu, poskúste sa postihnutého najskôr upokojiť. Opýtajte sa, či nepotrebuje pomoc, uistite ho, že záchvat v priebehu niekoľkých minút pominie, no ani nepodceňujte a nezlahčujte. Ak sa vám podarí upokojiť ho, naplánujte mu návštevu u lekára. Ak ste slovami a prípadne dotykmi nedosiahli zmiernenie záchvatu, privolaajte záchranku.

Panické záchvaty môžu byť spôsobené telesnou poruchou, ale aj inými typmi duševných porúch. Môžu sa za nimi skrývať abstinenčné príznaky pri užívaní drog a alkoholu, poruchy funkcie štítnej žľazy, znížená hladina krvného cukru, ale aj niektoré syndrómy spojené s hormonálnymi výkyvmi v klimakteriu. „Dôležité je podrobné vyhodnotenie údajov o čase pred chorobou, ako aj fyzikálne a laboratórne vyšetrenia jednotlivých orgánov a orgánových systémov. Nezabúdajte ani na časté provokačné faktory panických záchvatov, ako je kofeín v rôznych podobách alebo kyselina mliečna v niektorých potravinách,“ upozorňuje lekár. ■

Lenka ŠTEFÁNKOVÁ



Spúšťače paniky

Záchvat môže spustiť kofeín v rôznych formách – energetické nápoje, doplnky výživy, káva, čaj, kolové nápoje –, ale aj kyselina mliečna, ktorá sa prirodzene vyskytuje v kvasených potravinách.