








z cyklu: Jak sobie poradzić?

ATAKI PANIKI

Co to jest atak paniki?

Ataki paniki występują spontanicznie. Trudno jest je przewidzieć. Zazwyczaj trwają do kilku minut.

Jak go rozpoznać?

- odczucie przyspieszonego bicia serca, ból serca 
- pocenie się, drżenie lub dygotanie, suchość w jamie ustnej 
- utrudnienie oddychania, uczucie dławienia się 
- ból lub dyskomfort w klatce piersiowej 
- zawroty głowy, brak równowagi, uczucie oszołomienia 
- obawa utraty kontroli, „zwariowania” 
- obawa śmierci 



Nie pomaga?

Jeśli napad paniki jest bardzo intensywny należy **wezwać karetkę pogotowia** w celu otrzymania doraźnej farmakoterapii.



Jak pomóc?

Osoby doświadczające napadów paniki mogą być przekonane, że dzieje się z nimi coś bardzo złego.

Ważne jest to, aby **usłyszały, że to co się wydarza to atak paniki**, że nie umierają, nie wariują, że ten stan minie.

Takie komunikaty mogą wpłynąć na poczucie bezpieczeństwa.

Postaraj się zastosować ćwiczenia oddechowe i zachęcić osobę do spokojnego i głębokiego oddychania. Można pooddychać przy pomocy papierowej torebki

Przekierowanie uwagi bazujące na 4 zmysłach:

Wzrok – zachęćmy do policzenia np. zielonych przedmiotów, które nas otaczają

Węch – lawenda, eukaliptus, jaśmin to zapachy, które uspakajają – jeśli mamy przy sobie olejek albo świecę o tym zapachu, zaproponujemy ich powąchanie

Słuch – zachęćmy do posłuchania i nazwania dźwięków, które docierają z pokoju czy z zewnątrz (tykający zegar, szum uliczny, rozmowy)

Dotyk – zaproponujemy zdjęcie butów i dotknięcie stopami podłoża albo dotknięcie przedmiotu z otoczenia i opisanie go

Centrum Pomocy Psychologicznej Uniwersytetu Warszawskiego

ul. Pasteura 7, Warszawa
(wejście od ul. Banacha)
pokój 108B, I piętro (sekretariat)

cpp@adm.uw.edu.pl
tel. (+48) 694 711 731, tel. 22 552 00 63

WWW.CPP.UW.EDU.PL



Treści przygotowała **Anna Siemion-Wójcik**
- psycholog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny

© Centrum Pomocy Psychologicznej Uniwersytetu Warszawskiego