

PÁNIKROHAM, PÁNIK BETEGSÉG

információs kiadvány



A pánikroham egy megterhelő, fizika és pszichológiai tünetekkel együtt járó esemény, amely során hirtelen erőteljes félelem zúdul rá az egyénre.

Ezeket a rohamokat a kellemetlenség vagy a kontroll elvesztésének érzése jellemzi, még akkor is, ha nincs nyilvánvaló veszély vagy kiváltó ok. Mivel a tünetek hirtelen, látszólag előjel nélkül lépnek fel, és könnyen összetéveszthetők néhány teljesen más eredetű betegséggel (pl.: kezdődő szívinfarktussal), ezért nagyon ijesztőek lehetnek.

Fizikai tünetek:

- szívdobogásérzés
- légszomj, fulladásérzés
- verejtékezés
- reszketés
- szédülés
- mellkasi fájdalom vagy mellkasi nyomás érzése
- zsibbadás
- hidegrázás vagy kipirulás
- hányinger

Pszichés tünetek:

- kontrollvesztéstől, megőrüléstől, haláltól való félelem
- menekülési késztetés
- a saját test idegennek érzése

Egy-egy pánikroham hossza eltérő lehet, jellemzően 5-20 percig, de akár annál tovább is tarthat. Nem csak feszült vagy stresszes helyzetekben alakulhat ki, hanem nyugodt környezetben is: egyedüllét során, társaságban, otthon, nyilvános helyen, sőt, akár álmából is felébresztheti az illetőt. Gyakorisága a naponta akár több pánikroham és a ritkább, évente egy-két alkalom között is mozoghat. A pánikrohamok általában a késő tizenéves korban vagy fiatal felnőttkorban kezdődnek.

KIALAKULÁS

A pánikroham kialakulásának pontos oka ismeretlen, összetett biológiai, lelki és gondolkodásbeli tényezők játszanak benne szerepet.

Biológiai tényező lehet például az agyban lévő hírvivő anyagok (neurotranszmitterek) egyensúlyának felborulása. Ezek az anyagok szabályozzák többek között a hangulatot, az alvást, a figyelmet és a stresszre adott reakciókat, ezért ha nincs belőlük megfelelő mennyiség az agyban, akkor könnyebben kialakulhat szorongás vagy pánik.

Lelki tényezők közé tartoznak a korábban átélt különböző stresszes élethelyzetek, illetve traumák (pl.: szeretett személy elvesztése, szülők válása, fizika betegség), amelyek növelik a pánikrohamok kialakulásának esélyét.

A legelterjedtebb elmélet, hogy a pánikrohamok a testi változások félreértelmezése miatt jönnek létre. A feltételezés szerint, ha valaki a test jelzéseit „téves riasztásként”, közelgő katasztrófa jeleként értelmezi, az növeli az egyén szorongását, ami további fizikai tüneteket eredményez, létrehozva ezzel egy ördögi kört. Például, amikor az illető az emelkedett szívverés érzetét közelgő szívroham jelének gondolja, és az ettől való félelem kiváltja a pánikrohamot, ami aztán még több szívrohamhoz hasonló tünetet produkál.

MI A KÜLÖNBSÉG A PÁNIKROHAM ÉS A PÁNIK BETEGSÉG KÖZÖTT?

A pánikroham szó alatt az egyszeri rohamot értjük, míg pánikbetegségről akkor beszélhetünk, ha a rohamok visszatérőek, és ezek hatására megváltozik a személy viselkedése: fél a következő roham kialakulásától, ezért kerüli azokat a helyzeteket (elkerülő magatartás), melyek kiválthatnak egy következő rohamot (pl.: nem meri elhagyni a házat). Nem ritkák az öngyógyítási kísérletek sem, azaz a személy pánikrohamait vagy szorongását pszichoaktív szerek használatával (pl.: kábítószer, gyógyszer, alkohol) próbálja elkerülni. Viszont ezek nem jó módszerek, csak még több problémát idéznek elő: az elkerülő magatartás tovább erősítheti a szorongást és a rohamokat, a pszichoaktív szerhasználat pedig könnyen függőség kialakulásához vezethet. Ha a tünetek súlyosak és kezeletlenek maradnak, előfordulhat öngyilkossági kísérlet is. Össze-

foglalva elmondható, hogy egy pánikroham átélése után nem minden esetben alakul ki pánikbetegség, viszont egyetlen roham átélése is megterhelő lehet. Ezért, ha szükségét érzed, ne várj a helyzet romlásáig, kérj segítséget, konzultálj szakemberrel!

DIAGNÓZIS

A pánikbetegség diagnózisa pszichiáter, vagy az általa felkért pszichológus segítségével történik, az egyéb kórképek és mentális zavarok kizárása után. (pl.: ritkán előforduló pánikroham lehet egyéb szorongásos zavar tünete is).

A pánikroham és a szívinfarktus tünetei nehezen megkülönböztethetőek, ezért erős, szorító mellkasi fájdalom esetén azonnali orvosi kivizsgálás javasolt. A sürgősségi osztályon el tudják végezni a szükséges vizsgálatokat, amivel kizárják a szív- és érrendszeri betegségeket. Ha ezek alapján nem találnak szervi problémát, de a rohamok visszatérnek, érdemes felkeresni a háziorvost, aki szükség esetén beutalót adhat a helyi pszichiátriai gondozóba.

KEZELÉS

Néha előfordulhat az, hogy valaki kezelés nélkül magától jobban lesz, főleg ha nem kerüli el azokat a helyzeteket, illetve szituációkat, ahol korábban rohamai voltak. Viszont általánosságban elmondható, hogy segítségkérés nélkül a pánikbetegség hosszabb távon is megmaradhat, akár súlyosbodhat is.

A pánikbetegség ellátása általában pszichoterápiából, gyógyszeres kezelésből vagy a kettő kombinációjából áll. Optimális esetben a gyógyszeres terápiát pszichoterápiás kezelés is kíséri, mert ez segíti elő a maradandó változást a páciens életében.

Terápia:

A kognitív viselkedésterápia (CBT) egy olyan kutatásokkal alátámasztott pszichoterápiás módszer, amit gyakran alkalmaznak pánikbetegség kezelésére is. Lényege, hogy megtanítják a roham során megjelenő testi érzéseket más-
képpen értelmezni, azaz, hogy ne egy közelgő katasztrófa jeleinek, hanem a ránk törő szorongásnak tulajdonítsuk őket. Ezáltal elsajátíthatunk olyan technikákat, amelyek segítségével később magunktól meg tudjuk akadályozni a pánikroham előfordulását, vagy ha véletlen jelentkezik, tudjuk enyhíteni a tüneteket. A relaxációs és légzőgyakorlatok is segíthetnek a többi kezelés kiegészítéseként.



Gyógyszeres kezelés:

A pánikbetegség kezelésére a pszichiáter többféle gyógyszert is felírhat (pl.: antidepresszánsokat, szorongáscsökkentőket), gyakran más mentálhigiénés segítő beavatkozás kiegészítéseként. Céljuk, hogy helyreállítsák a szervezet biokémiai folyamatainak felborult egyensúlyát, illetve fokozzák bizonyos ingerületátvivő anyagok hatását. Egyes gyógyszerek a nyugtató, mások pedig a hangulatjavító ingerületátvivő anyagok hatását növelik (pl.: benzodiazepinek, SSRI-k).



HOGYAN ENYHÍTHETED A PÁNIKROHAMOD?

Ha úgy érzed, hogy épp pánikrohamod van, akkor keress valakit, akiben megbízol, és úgy gondold, hogy tudsz vele beszélni az érzéseidről, illetve a tünetekről, amiket éppen tapasztalsz!

Próbáld meg tudatosítani magadban, hogy ez az állapot elmúlik, és utána jól leszel! Emellett léteznek különböző technikák, amelyekkel tudod csökkenteni a szorongást, így akár hamarabb vége lehet a rohamnak.

- **Végezz légzőgyakorlatot!** Szívd be lassan a levegőt, majd fújd ki! Próbáld meg közben a légzésre koncentrálni! Akár számolhatod is a levegővételeket.
- **Maradj a jelenben!** Próbáld meg ne azon izgulni, hogy mi fog történni később! Gondold át, mit csináltál éppen, mi történik körülötted, van-e valami, amit tudnál most csinálni és elvonná a figyelmedet!
- **Hasznos technika a 3-3-3 módszer.** Ennek az a lényege, hogy ha körül nézel és megpróbálsz megnevezni 3 tárgyat, amit magad körül látsz, 3 hangot, amit éppen hallasz, majd megmozgatsz 3 testrészedet, akkor ezek a cselekvések elvonhatják a figyelmed, és így csökkenhet a szorongásod.

Ezek a gyakorlatok segíthetnek a pánikroham esetén, viszont fontos, hogy rendszeresen gyakorold őket, hogy könnyen eszedbe jussanak és alkalmazni tudd őket, amikor szükség van rájuk.



HOGYAN SEGÍTHETSZ MÁSNAK PÁNIKROHAM ESETÉN?

Ha valaki a környezetében éppen átél egy pánikrohamot, biztosítsd támogatásodról és maradj mellette! Légy tisztában saját érzéseiddel, például a félelemmel és a tehetetlenség érzésével! A saját érzelmeid felismerése megkönnyíti, hogy a másikra figyelj! Próbáld meg nyugodt maradni és magabiztosan beszélni! Kérdezd meg, hogyan segíthetnél a pánikrohamot elszenvedőnek! Például, ha a másik megnyugtatónak tartja az érintést, akkor megfoghatod a kezét vagy a vállát. De az is előfordulhat, hogy a testi érintés további szorongást kelt benne, ezért ne erőltess rá saját elképzeléseidet! Érdemes észben tartani azt is, hogy a pánik ön-magában nem veszélyes, és a roham előbb-utóbb magától elmúlik. Abban az esetben, ha a rohamok rendszeresen visszatérnek, támogasd az érintettet a háziorvos felkeresésében és a további vizsgálatok elvégzésében!



SEGÍTSÉ GKÉRÉS LEHETŐSÉGEI:

Ha úgy érzed, hogy olyan problémával állsz szemben, amit aktuálisan, egyedül már nem tudsz kezelni, keress egy biztonságos helyet vagy személyt: szülőt, más hozzátartozót, egy felnőttet, akiben megbízol, iskolai szociális munkást, iskolapszichológust, ifjúsági mentálhigiénés szolgáltatásokat, anonim online lelkisegély programokat!

Az alábbi QR-kód segítségével bővebb információt kaphatsz azokról a helyekről, intézményekről, ahova segítségért tudsz fordulni:

<https://www.drogprev.hu/index.php/kerj-segitseget>

További kérdésekkel az alábbi elérhetőségeken érdeklődhetsz:

Drogprevenciós Munkacsoport
drogprev@gmail.com

INDIT Közalapítvány Alternatíva Ifjúsági Iroda
7621 Pécs, Fürdő u. 1.
+3672/416-405, +3630/632-2029
alter.indit@gmail.com

A Drogprevenciós Munkacsoport további kiadványai elérhetőek: www.drogprev.hu



A szóróanyag a Drogprevenciós Munkacsoport CERV-FK02-2024-0798-as számú projektje keretén belül jött létre.



A projekt az Európai Unió „Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek” (CERV) programjának támogatásával valósul meg. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a projektben megvalósított tevékenységek tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag az azt megvalósítók álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.

