

# Panická ataka

Panická ataka je záchvat ochromujícího strachu a úzkosti, který je doprovázen intenzivními fyzickými příznaky. Tyto záchvaty obvykle trvají pár minut až zhruba půl hodiny a mohou se přihodit znenadání. Panická ataka představuje sérii automatických reakcí našeho těla, které jsou aktivovány nervovou soustavou. Jelikož se jedná o nevědomou reakci našeho organismu, panickou ataku nelze na povel zastavit. Ačkoliv jsou panické ataky velice nepříjemné a člověku se může zdát, že ho ohrožují na životě, není tomu tak. Je proto důležité pokusit se dítě nebo sám sebe zklidnit a nechat příznaky odeznít.

## Nejčastější projevy panické ataky

- obtížné dýchání
- tlak na hrudi
- pocit na omdlení
- bolest břicha - sevřený žaludek, nevolnost
- brnění a třes končetin
- pocity zmatenosti a ztráty kontroly
- obrovský strach ze smrti
- potřeba utéct (např. v otevřených prostorech, kde je hodně lidí)
- depersonalizace (pocit, že jsme mimo své tělo, myšlenky a emoce)



**Pamatujte:** Mladší děti mohou mít potíže s popsáním svých pocitů a zážitků. Dospívající mají často tendenci se více zdráhat podělit se o to, čím si zrovna procházejí. Někteří mohou naopak symptomy prožívat a projevovat velmi intenzivně.

## Co způsobuje panickou ataku

Za panickou atakou stojí náš nervový systém a obranná reakce nazvaná "útok nebo útek". Tato reakce je důležitým mechanismem pro přežití, který máme všichni - kdykoliv nám hrozí nebezpečí, náš nervový systém pošle signál do těla, abychom buď utekli a nebo bojovali a tím se zachránili. K panické atace ale mnohokrát dochází ve chvílích, kdy člověku žádné reálné nebezpečí nehrozí. V momentech, kdy dlouhodobě prožíváme velký stres, cítíme se vyčerpaně nebo jsme v minulosti zažili vysoce stresovou událost (např. úmrtí blízké osoby, rozvod rodičů, válečný konflikt), se naše tělo může začít cítit v ohrožení a opakovaně spouštět reakci "útok nebo útek". Mozek tedy v daném období nedokáže rozlišit mezi skutečným a vnímaným nebezpečím. Více o tom, jak a proč reakce "útok nebo útek" vzniká, se můžete dočíst v materiálu **Mozek, nervový systém a stres**.



**Pamatujte:** Ačkoliv dítěti nehrozí žádné bezprostřední nebezpečí, dítě zažívá intenzivní strach, jako by v ohrožení bylo. Vidět dítě vyděšené a mimo svou kontrolu u vás může vyvolat nepříjemné emoce a pocity, což je naprosto přirozené. Mějte na paměti, že záchvat paniky je dočasný a nakonec přejde. Zůstaňte s dítětem, pokuste se zachovat klid, zhluboka a pomalu dýchejte a mluvejte na dítě milým a tichým hlasem. To dítěti navodí pocit bezpečí, což může zmírnit příznaky paniky. Existuje celá řada technik, kterými můžete dítěti (nebo sám sobě) během záchvatu paniky pomoci, více o nich se můžete dočíst v materiálu **Jak pomoci dítěti, které zažívá panickou ataku nebo intenzivní stres.**

## A co nastane potom

Během panické ataky spotřebovává tělo velké množství energie. Proto po odeznění příznaků dochází k velké únavě a vyčerpání. Zůstaňte proto s dítětem, ujistěte ho, že jste tu pro něj, a dopřejte si společně něco dobrého (třeba čokoládu nebo oblíbený film). Dítě zároveň může pociťovat velký strach, že se ataka bude opakovat, což může vést k tomu, že se začne naschvál vyhýbat místům, se kterými má ataku spojenou. Tento strach z další panické epizody může dítě (i dospělého) limitovat v jeho každodenním životě. Pokud se panické ataky pravidelně opakují či strach z další epizody negativně narušuje každodenní život dítěte, nebojte se obrátit na odborníka. Více se můžete dočíst v materiálu **Kam se obrátit o pomoc pro děti i dospělé.**

