

KRÁTKÝ PRŮVODCE

Jak zvládnout panickou ataku

Panická ataka **sama o sobě obvykle není nebezpečná a odezní**. Tělo spustilo silnou stresovou reakci, i když nejste v reálném ohrožení.

Při panické atace pomáhá hlavně klid

Nesnažte se paniku „přemoci silou“. Spíš zkuste zvolnit, opřít se o jednoduché techniky a nechat vlnu postupně odeznít.

KDY VYHLEDAT POMOC?

Pokud je to vaše první panická ataka, máte silnou bolest na hrudi, omdlíváte, máte výraznou dušnost nebo si nejste jistí, co se děje, je vhodné vyhledat lékařskou pomoc.





1

Přesuňte se do bezpečnějšího prostoru

Pokud můžete, odejděte na klidnější místo. Když to nejde, zkuste si bezpečný prostor alespoň představit. Pomoci může také říct někomu blízkému:

„Není mi dobře. Potřebuji, abys tu chvíli byl/a se mnou.“
Na panickou ataku nemusíte být sami.



2

Zpomalte dech

Snažte se zpomalit a zklidnit svůj dech. Ke zklidnění těla pomáhá, když je výdech delší než nádech. Zkuste například:

Nádech

3

Zadržení

3

Výdech

5

Když je zadržení dechu nepříjemné, klidně ho vynechte a zkuste jen: nádech na 3, výdech na 5.



3

Zaměřte se na své smysly

Vyzkoušejte techniku 5–4–3–2–1. Pojmenujte:

- 5** věcí, které vidíte
- 4** povrchy, kterých se můžete dotknout
- 3** zvuky, které slyšíte
- 2** vůně, které cítíte nosem
- 1** chuť, kterou vnímáte v ústech

Tato technika pomáhá vrátit pozornost zpět do přítomného okamžiku.





4

Opřete se o tělo

Zkuste si všimnout kontaktu těla s okolím:

- opřete chodidla pevně o zem
- vezměte do ruky klíče, hrnek, kámen...
- zatlačte dlaněmi do stehen
- vnímejte teplotu, tvar, váhu a povrch

Tělo tak dostává signál, že je „tady a teď“.



5

Motýlí dotek

Zkřížte ruce na hrudníku a jemně střídavě poklepávejte pravou a levou rukou, přibližně 20–30krát. U toho pomalu dýchejte.



6

Zapojte chlad

Opláchněte si obličej nebo ruce studenou vodou, nebo chvíli držte kostku ledu. Chlad pomáhá vrátit pozornost zpět k tělu.

Každému pomáhá něco jiného. Někomu vyhovuje dechové cvičení, jinému pohyb, chlad, kontakt s druhým člověkem nebo uzemnění přes smysly. Do ničeho se nenuťte. Vyberte si to, co vás v danou chvíli zklidňuje a nepřidává vám další napětí.





Když pomáháte někomu jinému

Zůstaňte v klidu u něj. Mluvte pomalu, jednoduše a tiše. Můžete říct například:

„Jsem tady. Jsi v bezpečí. Zkusíme spolu jen pomalu dýchat.“

Nenuťte člověka vysvětlovat, co se děje. Nezahlčujte jeho prožitek větami jako „uklidni se“ nebo „to nic není“. Pro něj je ta chvíle skutečně velmi náročná.

Pokud se panické ataky opakují, je dobré obrátit se na psychoterapeuta, psychologa nebo vašeho praktického lékaře.

