

Panické záchvaty

Panický záchvat je epizóda ohromujúceho strachu a úzkosti, ktorá je sprevádzaná intenzívnymi fyzickými príznakmi. Tieto záchvaty zvyčajne trvajú od niekoľkých minút do pol hodiny a môžu sa vyskytnúť úplne z ničoho nič. Panický záchvat je séria automatických reakcií v našom tele, ktoré sú aktivované nervovým systémom. Keďže ide o nevedomú reakciu nášho tela, panický záchvat nemožno zastaviť na povel. Hoci sú panické záchvaty veľmi nepríjemné a môžu sa zdať život ohrozujúce, nie sú. Preto je dôležité pokúsiť sa upokojiť dieťa alebo seba a nechať príznaky ustúpiť.

Najčastejšie prejavy panického záchvatu sú:

- ťažkosti s dýchaním,
- tlak na hrudníku,
- pocit mdloby,
- bolesť brucha – zvieranie žalúdka, nevoľnosť,
- brnenie a trasenie končatín,
- pocity zmätenosti a straty kontroly,
- ohromujúci strach zo smrti,
- potreba uniknúť (napr. z preplnených miest),
- depersonalizácia (pocit, že ste mimo svojho tela, svojich myšlienok a emócií)



Pamätajte: Mladšie deti môžu mať problém opísať svoje pocity a skúsenosti. Dospievajúci majú často tendenciu byť menej ochotní podeliť sa o to, čím si prechádzajú. Niektorí naopak môžu pociťovať a prejavovať príznaky veľmi intenzívne.

Čo spôsobuje panický záchvat?

Nervový systém je zodpovedný za panické záchvaty a obrannú reakciu známu ako „boj alebo útek“ („fight or flight“). Táto reakcia je dôležitým mechanizmom prežitia, ktorý všetci máme - vždy, keď sme v nebezpečenstve, náš nervový systém vysiela cez telo signál, aby sme buď utiekli, alebo bojovali, čím nás chráni pred zranením. Panické záchvaty sa však často vyskytujú v čase, keď nám nehrozí žiadna skutočná hrozba. V čase, keď sme dlhodobo vystavení veľkému stresu, keď sa cítime vyčerpaní alebo sme v minulosti zažili veľmi stresujúcu udalosť (napr. smrť príbuzného, rozvod rodičov, vojna), sa naše telo môže začať cítiť ohrozené a opakovane spúšťať reakciu „boj alebo útek“. V takejto situácii môže byť pre mozog ťažké rozlíšiť medzi skutočným a vnímaným nebezpečenstvom.

Viac o tom, ako a prečo dochádza k reakcii „boj alebo útek“ si môžete prečítať v materiáli **Mozog, nervový systém a stres.**



Pamätajte: Hoci dieťaťu nehrozí žiadne bezprostredné nebezpečenstvo, dieťa pociťuje intenzívny strach, akoby bolo skutočne v nebezpečenstve. Pohľad na vystrašené dieťa, ktoré stratilo kontrolu môže vyvolať nepríjemné emócie a pocity, čo je úplne prirodzené. Majte na pamäti, že panický záchvat je dočasný a nakoniec pominie. Zostaňte s dieťaťom, snažte sa zostať pokojní, dýchajte zhlboka a pomaly, a hovorte s dieťaťom upokojujúcim a tichým hlasom. Existuje množstvo techník, ktoré môžete použiť na pomoc dieťaťu (alebo sebe) počas panického záchvatu; viac si o nich môžete prečítať v materiáli **Ako pomôcť dieťaťu, ktoré prežíva panický záchvat alebo intenzívny stres.**

A čo sa stane potom?

Počas panického záchvatu telo spotrebúva veľké množstvo energie. Preto po pominutí príznakov dochádza k veľkej únave a vyčerpaniu. Zostaňte s dieťaťom, uistite ho, že ste tu preňho a doprajte si spolu niečo pekné (napríklad čokoládu alebo obľúbený film). Dieťa môže tiež pociťovať veľký strach, že sa záchvat zopakuje, čo môže viesť k tomu, že sa zámerne vyhýba miestam, ktoré by si mohlo spájať s panickým záchvatom. Tento strach z ďalšieho panického záchvatu môže obmedziť dieťa (a dospelého) v jeho každodenných aktivitách. Ak sa panické záchvaty vyskytujú pravidelne alebo strach z ďalšej epizódy negatívne naruša každodenný život vášho dieťaťa, nebojte sa vyhľadať odbornú pomoc. Prečítajte si viac v článku **Kde hľadať pomoc pre deti a dospelých.**

