

Spis treści

Ataki paniki – rozdział informacyjny dla pacjentów	3
Wstęp	3
Objawy somatyczne (fizyczne)	4
Objawy psychiczne.....	6
Metody leczenia ataków paniki.....	8
Praktyczne zalecenia na co dzień	14
Czego unikać.....	20
Zakończenie.....	23
Ataki paniki: interdyscyplinarne ujęcie psychologiczne	24
Wprowadzenie	24
Aspekt neurobiologiczny (neuroanatomia, neurochemia, układ limbiczny, neurotransmitery, układ autonomiczny)	29
Aspekt społeczny (wpływ na życie, stygmatyzacja, wsparcie społeczne)	34
Aspekt terapeutyczny (skuteczne metody leczenia, psychoterapia, ekspozycja, farmakoterapia, nowe podejścia)	38
Aktualne rekomendacje i skuteczność leczenia:	45
Aspekt epidemiologiczny (rozpowszechnienie, czynniki ryzyka, różnice kulturowe i płciowe).....	47
Podsumowanie	53
Bibliografia:.....	55

Ataki paniki – rozdział informacyjny dla pacjentów

Wstęp

Atak paniki to nagły epizod bardzo silnego lęku, któremu towarzyszą intensywne objawy fizyczne i psychiczne. Osoba przeżywająca taki napad często ma poczucie zagrożenia życia lub utraty kontroli nad sobą, mimo że obiektywnie nie ma realnego niebezpieczeństwa. Ataki paniki mogą wystąpić niespodziewanie, w dowolnym miejscu i czasie – nawet w sytuacjach pozornie spokojnych. Zrozumienie natury ataków paniki oraz świadomość dostępnych form pomocy to pierwszy krok do ich przezwyciężenia. Niniejszy rozdział, napisany w przystępnym języku, ale oparty na wiedzy naukowej, ma na celu wyjaśnienie pacjentom, czym są ataki paniki i jak sobie z nimi radzić. Poniżej przedstawiono typowe objawy napadu paniki, metody leczenia (w tym psychoterapię i farmakoterapię), praktyczne zalecenia ułatwiające codzienne funkcjonowanie oraz wskazówki, czego unikać. Rozdział kończy się krótkim, wspierającym przestaniem podkreślającym, że ataki paniki można skutecznie leczyć, a szukanie pomocy świadczy o sile, nie słabości.

Objawy ataków paniki

Podczas ataku paniki organizm reaguje tak, jakby był w poważnym niebezpieczeństwie. Uruchamia się reakcja „walcz lub uciekaj”, powodując lawinę objawów somatycznych (fizycznych) oraz psychicznych. Poniżej wymieniono typowe symptomy obu tych kategorii – warto pamiętać, że u poszczególnych osób nasilenie i kombinacja objawów mogą się różnić.

Objawy somatyczne (fizyczne)

- **Kołatanie serca i przyspieszone tętno** – odczuwanie gwałtownego, szybkiego bicia serca, często określane jako „walące serce”. Może mu towarzyszyć wzrost ciśnienia tętniczego i pulsowanie w skroniach.
- **Duszność lub uczucie dławienia** – wrażenie braku tchu, trudności w zaczerpnięciu powietrza; niekiedy chorzy opisują, że „nie mogą oddychać”. Często towarzyszy temu hiperwentylacja, czyli zbyt szybkie oddychanie.
- **Ból lub ucisk w klatce piersiowej** – może przypominać objawy zawału serca, co potęguje strach. Ból bywa kłujący lub gniotący, często zlokalizowany za mostkiem. Mimo dramatycznych odczuć, w ataku paniki nie wynika on z problemu kardiologicznego, lecz z napięcia mięśni i szybszej pracy serca.
- **Pocenie się, dreszcze lub uderzenia gorąca** – nagłe wystąpienie zimnych potów albo gwałtowne fale gorąca. Ciało może reagować zlewaniem potu nawet w chłodnym otoczeniu. Dreszcze i zmiany temperatury ciała są wynikiem nagłego wyrzutu adrenaliny i pobudzenia układu nerwowego.
- **Drżenie ciała lub mimowolne wstrząsy** – odczuwalne trzęsienie się rąk, nóg, czasem całego ciała. Drżenie wynika z pobudzenia nerwowego oraz nagłego napięcia mięśniowego. Bywa ono tak silne, że osoba ma trudność np. z utrzymaniem przedmiotów.