

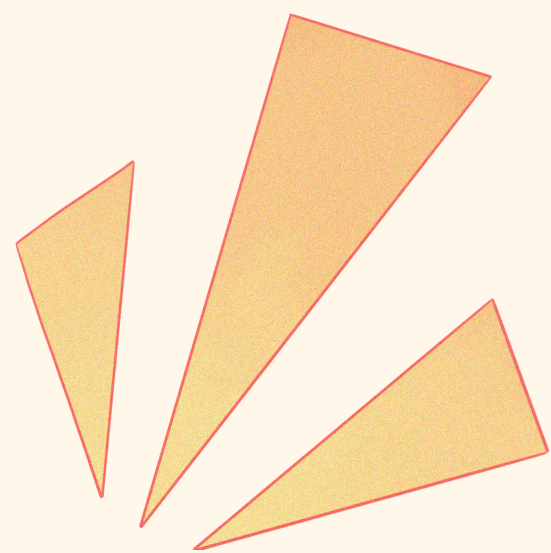
Panikos atakos

Panikos ataka yra staigus ir intensyvus baimės ar nerimo protrūkis. Ji gali pasireikšti ne tik suaugusiesiems, bet ir paauglystėje ar net anksčiau. Pasikartojanti ataka gali būti nerimo sutrikimo požymis.



Panikos ataką atpažinti galima iš šių požymių:

Įvyksta netikėtai



Panikos ataka paprastai įvyksta atsipalaidavus, netikėtai ir staiga, dažnai be jokio aiškaus dirgiklio.

Jaučiami intensyvūs fiziniai simptomai



Panikos atakos metu gali jaučiamas intensyvus širdies plakimas, prakaitavimas, drebėjimas, sunkus kvėpavimas, skausmas ar spaudimas krūtinės srityje, pykinimas.

Intensyvus emocinis diskomfortas



Asmuo, patiriantis panikos ataką, gali jaustis praradęs kontrolę, dingsta realybės pojūtis, asmuo bijo, kad numirs ar išprotės. Po panikos atakos dažnai būdingas nerimas, kad ataka apsikartos, todėl gali būti imama vengti vietų ar situacijų, kuriose jos anksčiau pasireiškė.

Neilga trukmė



Panikos ataka paprastai trunka nuo kelių minučių iki pusvalandžio. Po panikos atakos gali būti jaučiamas išsekimas.

Kaip padėti savo vaikui įvykus panikos atakai?



Išlaikyti asmeninę ramybę ir nuraminti



Jūsų asmeninė ramybė suteikia saugumo ir stabilumo jausmą ir panikos ataką patiriančiam jūsų vaikui. Nuraminkite, p atvirtinkite vaikui, kad tai panikos ataka, ji praeis, o jūs būsite šalia, kiek reikės.

Nukreipti dėmesį



Paskatinkite jutimus- regą, klausą, uoslę, lytėjimą ir skonį, kad jais naudojantis tyrinėtų esamą aplinką. P Galite paprašyti, kad vaikas papasakotų, ką mato aplink, suskaičiuotų šalia esančius daiktus, duokite pačiupinėti kokį nors daiktą, pauostyti, įsiklausyti į garsus aplinkoje.

Sureguliuoti kvėpavimą



Panikos atakos metu smegenys persipildo deguonimi, todėl svarbu sumažinti jo kiekį. Galima pasiūlyti kvėpuoti į popierinį maišelį, kvėpuoti skaičiuojant 4-8 (per 4 sek. įkvepiame, per 8 sek. iškvepiame), atlikti fizinius pratimus, pvz.: pritupimus.

Kreiptis pagalbos



Panikos atakos simptomams komplikuojantis, trunkant daugiau nei 30 min. kreipkitės pagalbos numeriu 112.

Taip pat svarbu išsiaiškinti vaiko nerimo priežastis, todėl rekomenduojama kreiptis į psichologą/psichoterapeutą ir/ar vaikų psichiatrą.