

NAPADI PANIKE I HIPERVENTILACIJA (*Panic Attack and hyperventilation*)

Panika je iznenadni napad intenzivnog straha koji uključuje tjelesne simptome. Napad panike jedna je od normalnih reakcija na nenormalne okolnosti kao što su prognoznostavo, mučenje, gledanje nasilja, isl.

Napadi panike mogu biti česti i imati blazi ili jaci oblik. Najčešće se javljaju iznenada i bez očitog vanjskog razloga. Ta neočekivanost čini ih izuzetno zastrasujućim za osobu koja ih doživljava.

Do napada panike dolazi kroz proces hiperventilacije (predubokog ili precestog disanja). Hiperventilacija se javlja u situaciji koja izaziva strah, napetost i zabrinutost. Prirodna reakcija na takvu situaciju je bijeg ili borba. Pojacano disanje jedna je od posljedica ove reakcije. Kad covjek pojacano dise, krvne zile se suzavaju i dotok krvi, a time i kisika u mozak i ostale dijelove tijela se smanjuje. Hiperventilacija izaziva simptome kao što su lupanje srca, bolovi u grudima i vrtoglavica. Ti simptomi izazivaju strah i paniku sve dok ne dovedu do potpunog nanada panike.

Tjelesni simptomi napada panike su:

Physical symptoms of a Panic Attack are:

- *Ubrzano disanje*
- *Preskakanje ili izuzetno ubrzan rad srca*
- *Bol ili neugodan osjecaj u grudima*
- *Znojenje*
- *Slabost, drhtavica*
- *Vrtoglavica i osjecaj nestabilnosti*
- *Mucnina i/ili uzrujan stomak*
- *Osjecaj neprivredanja samom sebi*
- *Utrnulost ili trnci u rukama i/ili nogama*
- *Napadi vrućine ili hladnoće*
- *Strah od umiranja (narocito strah od srčanog napada)*
- *Strah od ludjenja ili gubitka kontrole.*

Kad covjek dobije napad panike, obicno se koncentrira na tjelesne simptome panike cime povecava vlastiti strah. Povecanje straha dovodi do pojacanja tjelesnih simptoma koji vode jos vecem osjecaju straha. Na taj nacin covjek se zatvara u krug panike i straha.

Sto mogu uciniti ako dozivljam napade panike ili simptome hiperventilacije?

What to do if I experience symptoms of Panic Attack or hyperventilation?

I. Posjetite lijecnika i otklonite mogucnost da su vasi simptomi posljedica nekog organskog oboljenja (npr. srce, stitna zlijezda, isl.)

II. Primijenite kontrolu hiperventilacije

Prepoznavanje hiperventilacije

Prvi korak u kontroli hiperventilacije je prepoznavanje kad i kako se to javlja. Probajte pratiti svoje disanje. Brojite udisaje i izdisaje. Jedan udisaj i jedan izdisaj brojite kao 1, iduci udisaj i izdisaj kao 2, i tako dalje.

Razmislite:

* *Disete li prebrzo? Uobicajena brzina disanja je 10-12 udisaja i izdisaja u minuti kad covjek ne radi nesto tesko. Ako disete brze od ove kolicine udisaja i izdisaja, morat cete usporiti disanje.*