

# Panická ataka

**Panická ataka** je krátký a intenzivní stav strachu a úzkosti, při kterém člověk zažívá silné fyzické příznaky. I když má panická ataka na naše tělo i mysl nepříjemný vliv, ve skutečnosti se jedná o obrannou reakci našeho těla proti nebezpečí a stresu. Je naprosto normální, že se během panické ataky člověk cítí vyděšeně a zmateně. Je důležité si pamatovat, že nám panická ataka nemůže ublížit a že intenzivní a nepříjemné pocity obvykle samy odezní.

## Jak poznat panickou ataku?

U každého se panická ataka projevuje jinak, fyzické a psychické příznaky se u každého člověka liší. Na obrázku můžete vidět některé z nejčastějších příznaků, které vám pomůžou porozumět tomu, jak se může panická ataka projevovat a jak se člověk během ataky cítí.



## Proč se to děje


Za panickou atakou stojí náš nervový systém a obranná reakce nazvaná "útok nebo útek". Tato reakce je důležitým mechanismem pro přežití, který máme všichni. Panická ataka ale často přichází bez varování ve chvíli, kdy nám žádné skutečné nebezpečí nehrozí, například když ležíme v posteli. Tak proč se nás i přesto snaží náš nervový systém bránit, když bychom mohli v klidu spát? Pokud v životě zažíváme velký stres,

cítíme se zahlcení nebo jsme si v minulosti prošli těžkými událostmi, může se stát, že si naše tělo zafixuje pocit ohrožení a opakovaně spouští reakci "útok nebo útek". A to je hlavní důvod, proč se panické ataky objevují - mozek nedokáže rozlišit mezi skutečným a vnímaným nebezpečím. V materiálu **Nervový systém** si můžete přečíst více o tom, jak a proč reakce "útok nebo útek" v našem těle vzniká.

## Co dělat když vás přepadne panická ataka

- Vyhledejte někoho, kdo vám během ataky pomůže, a poproste ho, aby vám zůstal nablízku.
- Pamatujte si, že jsou nepříjemné pocity dočasné, nemůžou vám ublížit a brzy pominou.
- Všimněte si svalového napětí a zkuste ho vědomě uvolnit.
- Otevřete pěsti, zahýbejte prsty a uvolněte dlaně.
- Zaměřte se na prohloubení a zpomalení dechu pomocí techniky krabicového dýchání podle obrázku na další stránce. Položte si jednu ruku na hrudník a druhou na břicho. Pohodlně se usadte a zkuste se uvolnit. Začněte pomalým hlubokým nádechem, v duchu při tom počítejte do čtyř. Zadržte dech a v duchu počítejte pomalu do čtyř. Pomalu vydechněte pusou a v duchu počítejte opět do čtyř. Zadržte dech, v duchu při tom počítejte pomalu do čtyř. Zopakujte

celý cyklus 4-6 krát. Při nádechu se soustředte na to, jak se vám pod dlaněmi nejdříve zvedá břicho a poté rozpíná hrudník. Při výdechu vnímejte, jak se pomalu břicho i hrudník vyfukují.

 Panická ataka spotřebovává tělu velké množství energie, a proto je naprosto normální cítit po odeznění nepříjemných příznaků únavu a vyčerpání. Zůstaňte v blízkosti někoho, s kým se cítíte bezpečně a klidně. Dopřejte si něco, co vám udělá radost - možná je to teplý čaj, čokoláda, procházka, oblíbený film nebo knížka.

1 2 3 4

Nádech a počítejte do 4



Zadržte dech a počítejte do 4

1  
2  
3  
4



Zadržte dech a počítejte do 4

4  
3  
2  
1



4 3 2 1

Výdech a počítejte do 4

