

# Jak pomoci blízkému, který zažívá panickou ataku

Je možné, že se někdy ocitnete v situaci, kdy váš kamarád, sourozenec nebo někdo blízký bude procházet panickou atakou a bude potřebovat vaši pomoc. Je proto opravdu důležité vědět, co dělat, když panická ataka nastane. Když budete vědět jak se zachovat, můžete svému blízkému od nepříjemných pocitů ulevit a zabránit tomu, aby se panická ataka zhoršila.

V materiálu **Co je panická ataka** se můžete seznámit s nejčastějšími příznaky, abyste dokázali rozpoznat, když panická ataka nastane, a věděli, jak svého blízkého člověka podpořit.

## Když má váš blízký panickou ataku

### Zůstaňte nablízku a zachovejte klid.

Je důležité, abyste sami zachovali klid. Panické ataky nejsou nebezpečné a dotyčná osoba pouze potřebuje, abyste zůstali vedle ní. Pamatujte, váš blízký se nemusí chovat tak, jak jste zvyklí, protože si prochází opravdu silnou úzkostí a strachem.

### Zeptejte se, jak můžete pomoci.

Pokud si člověk, kterému pomáháte, už někdy panickou ataku zažil, je možné, že má vyzkoušené techniky, které mu pomáhají. Nebojte se proto nejprve zeptat, co od vás potřebuje.

### **Připomeňte vašemu blízkému, aby pomalu a zhluboka dýchal.**

Začněte sami dýchat pomalu a kontrolovaně, často to může pomoci, protože se člověk vedle vás nechá vaším dechem vést a začne ho přirozeně napodobovat. Další praktické tipy na zmírnění panické ataky najdete v materiálu **Jak zvládnout panickou ataku.**

### **Podpořte svého blízkého slovy.**

Při panické atace připomeňte svému blízkému, že jste tu s ním a že to společně zvládnete. Pomáhají také slova jako:

- *“Vím že to zvládneš překonat, jsem tu s tebou.”*
- *“Podívej se kolem sebe, jsme tu spolu a v bezpečí, společně to zvládneme.”*

### **Vytvořte pohodlné prostředí.**

Pomozte vašemu blízkému, aby se pohodlně posadil nebo položil. Někdy člověk při panické atace zažívá návaly horka, pokud jste v uzavřené místnosti, otevřete okno, aby proudil čerstvý vzduch. Pokud vidíte, že se váš blízký naopak třese zimou, zkuste najít deku nebo svetr. Čím pohodlněji se bude člověk, který si prochází panickou atakou, cítit fyzicky, tím snazší pro něj bude uvolnit se a dýchat.

### **Zkuste navázat fyzický kontakt.**

Pokud vám to není nepříjemné, zeptejte se vašeho blízkého, zda by vás chtěl chytit za ruku. Někdy může fyzický kontakt pomoci přesunout pozornost od nepříjemných pocitů směrem k tělu, což může mít uklidňující a uzemňující účinek.



### **Nemusíte vše zvládnout sami!**

Pamatujte si, že můžete vždy zavolat pomoc. Oslovte nejbližšího dospělého, zavolejte linku bezpečí (☎116 111) nebo lékaře (☎155) pokud se o svého blízkého bojíte a nevíte, jak mu pomoci. Neznamena to, že situaci nezvládáte, naopak - snažíte se svému blízkému zajistit tu nejlepší podporu.

