

POMOČ IN UKREPI PRI PANIČNIH NAPADIH

Šolska svetovalna delavka Maja Hartman

PANIČNA MOTNJA spada med anksiozne motnje oz. duševne motnje, kjer zaznamo miselne vzorce strahu. Panični napadi se izražajo kot neprijetni telesni občutki, ki jih posameznik doživlja kot simptome strahu kot pri življenjski ogroženosti.

Znaki za opredelitev Panične motnje

(pomembno, ker simptome lahko pripisujemo drugim fizičnim boleznim!)

Napadi strahu, lahko trajajo tudi do 30 min z različnimi fizičnimi in nefizičnimi simptomi!

Ob paničnem napadu se pojavijo vsaj ŠTIRJE psihološki ali telesni simptomi:

- palpitacije (hiter, nereden srčni utrip),
- zadihanost, občutek pomanjkanja sape,
- znojenje,
- tresavica, temnenje pred očmi,
- bolečina, stiskanje v prsih, občutek dušenja,
- krči, otrplost udov, mravljinca,
- navali vročine ali mraza,
- slabost v želodcu, bolečine v trebuhu, prebavne motnje, siljenje na bruhanje (lahko tudi bruhanje),
- strah pred smrtjo (odpoved srca),
- strah pred norostjo,
- občutek disociacije.

Opomba: Diagnoza se postavi, če so 4 simptomi prisotni 1x dan do 1x na mesec (v roku 6 mesecev).

KAKO POMAGATI OB PANIČNEM NAPADU (primeri pomoči ob obsesivnih mislih, postravmatskem sindromu, negativnem razmišljanju, strahu,..)

Panični napad lahko traja do 30 minut, vrh doseže nekje v 10 minutah, nato se začne umirjati.

Pomoč:

Najpomembneje je, da ostanemo mirni! Govorimo mirno, a odločno.

Poskusimo vzpostaviti očesni stik (osebo pripeljemo v „zdaj“, varnost).

Tudi, če dijak ne zmore takoj vzpostaviti stika z očmi vztrajamo in ga nežno nagovarjamo. Lahko se ga tudi nežno dotaknemo (bodimo pozorni, če mu je dotik prijeten ali ne).

Spodbujamo h globokemu vdihu, ki ga zadrži in nato počasi izdihne – to ponovi 3x in nato naredi premor. Počakamo nekaj minut in ponovimo.

V primeru, da dijak že hiperventilira (hitro dihanje, pokličemo urgenco in sledimo navodilom)

Poskušamo preusmeriti pozornost (možno, ko ne gre več za hude fizične znake), in sicer:

- odštevanjem (odštevajva skupaj od 75 do 25, dvojni fokus, štejemo skupaj na glas),
- sprašujemo po barvi določenega predmeta (lahko v tujem jeziku),
- postavljamo vprašanja (kako je ime mami, kje živi, kako je ime mucki, prijateljici, fantu, spodbujamo, da se spomni prijetnih dogodkov),
- spremenimo pozicijo (če sedi lahko vstane, če stoji, lahko sede, se sprehodi, pogleda skozi okno...)
- pomagamo umirjati s preusmeritvijo FOKUSA/OSREDOTOČENOSTI (POZITIVNO ALI NEVTRALNO)