



Doživljaj paničnog napada je dramatičan i najčešće praćen osjećajem nelagode i intenzivnim tjelesnim simptomima poput jakog lupanja srca, znojenja, zujanja u ušima, borbe za dah i nemogućnost normalnog disanja, gubitka osjetljivosti u prstima, trnjenja i oduzetosti ekstremiteta, zamućenja vida itd. Prilikom napada osobu prati osjećanje da će se nešto strašno loše dogoditi i da joj je život u opasnosti, da će poludjeti i izgubiti kontrolu nad vlastitim ponašanjem. Ovi simptomi i cjelokupno odigravanje paničnog napada djeluju jezivo i za okolinu, pa se obično pozove hitna pomoć. Kada napad prođe, obavljaju se pregledi i ispitivanja nakon kojih se konstatira da je sa osobom u fizičkom i medicinskom smislu sve u redu i da je to bio napad panike.

Zašto se javljaju napadi panike?

Prvo iskustvo paničnog napada je iznenadno i intenzivno. Razlog najčešće nije poznat osobi. Zbog krivog tumačenja informacija i cjelokupnog intenziteta fizioloških manifestacija, kao i zbog velikog straha koji je doživjela tijekom paničnog napada, osoba to opisuje kao jedno od najtežih iskustava u životu.

Prvi panični napad se najčešće javlja nakon jednog stresnog događaja ili dužeg podnošenja više stresnih situacija. Uobičajeno je da se osoba duži vremenski period uspješno nosila sa raznim pritiscima i konstantnim stresom i nije ih doživljavala kao ozbiljan problem. Dobar primjer su osobe koje prežive prometnu nesreću ili osobe koje su izgubile bliskog člana obitelji. Isprva se čini da je osoba sve to stoički podnijela, bez ikakvih posljedica. Međutim, kada prođe izvjestan vremenski period, dolazi do paničnog napada, naizgled ničim izazvanog. Dakle, to nije pokazatelj slabosti, već znak da je osoba predugo bila jaka i da je njezina obrambena snaga posustala.

Čimbenici koji doprinose nastanku napada panike

Emocionalna osjetljivost - Napadi panike se u većini slučajeva javljaju kod osoba koje su sklone potiskivanju i negiranju negativnih osjećaja u stresnim okolnostima. Ove osobe su osjetljive u smislu da intenzivnije reagiraju na stimulanse iz sredine. Povećan senzibilitet u kombinaciji s lakšim uživljavanjem u osjećaje drugih, čini takve osobe ozbiljnim kandidatima za panične napade.

Nasljedni faktor - Sklonost ka napadima panike nije nasljedna. Međutim, emocionalna osjetljivost jeste. Temperament je genetski predodređen, a emocionalna osjetljivost je karakteristika temperamenta. Osobe takvog temperamenta imaju sklonost ka umjetnosti, tople su i ugodne, poželjne u svakom društvu. Međutim, upravo iz tih razloga su u povećanom riziku od doživljavanja paničnog napada.

Kontinuirana akumulacija stresa u određenom razdoblju može povećati rizik i doprinijeti

pojavi paničnog napada. To se događa iz razloga što su tijekom svakodnevne borbe sa stresom mehanizmi za njegovo prevazilaženje oslabili, istrošili se, odnosno došlo je do nedostatka psihičke snage koja te mehanizme pokreće. Pored osoba koje su predugo trpjele veću količinu kontinuiranog stresa, postoji i drugi tip osoba potencijalnih žrtava paničnog napada. To su osobe koje nisu naučile da se samostalno nose s problemima. Riječ je o osobama koje su odrastale u uvjetima prevelike zaštice, uz uvijek dostupnu podršku. Zbog toga kroz odrastanje i kroz život nisu izgradile strategije za borbu protiv stresa, već su se oslanjale na druge ljude. Ovaj tip ljudi lako upada u stanje panike u svakoj stresnoj situaciji. To su osobe koje imaju nizak prag tolerancije na strah i potrebna im je pomoć da taj strah prevaziđu.

Neodgovarajuće strategije za prevladavanje stresa - Kada bi osoba koja je pod stresom koristila adekvatne, funkcionalne strategije za prevazilaženje stresa, mogućnosti za nastanak paničnog napada bi bile minimalne. Sklonost osobe da potiskuje negativne emocije smatra se lošom strategijom za prevladavanje stresa. Pored potiskivanja, tu su i strategije somatizovanja i izbjegavanja, koje ne samo da su neučinkovite, već i osobu uvlače u veći rizik od doživljaja paničnog napada.

Pogrešna interpretacija simptoma može doprinijeti dramatičnoj situaciji i pojačavanju [parališućeg straha koji osoba osjeća tijekom paničnog napada](#), a pri tom doprinosi i vjerojatnosti da će se napad ponovno javiti. Na primjer, ubrzani srčani rad se interpretira kao srčani udar, vrtoglavica kao signal da će doći do gubljenja svijesti, ubrzano disanje se tumači kao znak da će doći do gušenja i sl.

Suočavanje sa problemom

Nakon preživljenog dramatičnog i vrlo neugodnog iskustva paničnog napada, a kada se utvrdi da nema fiziološke osnove, osoba se suočava s novim problemima. Objašnjenje da je u pitanju bio panični napad osoba najčešće prihvća s nevjericom. Uviđa da ima problem, otpočinje proces liječenja. Prisutni su strah, sumnja, nedostatak vjere u vlastite potencijale i deficit snage potrebne da se prevaziđe i savlada problem.

Ohrabrujuće je to što se panični napadi vrlo uspješno tretiraju i liječe psihoterapijom. Tijekom procesa psihoterapije osoba uči načine kako se uspješno nosi s paničnim napadima, kakoda ih se oslobodi uz jačanje motivacije koja pomaže prevladavanju iracionalnih uvjerenja koja su odgovor na strah i unutarnju napetost.

Proces liječenja je dugotrajan, zahtijeva veliki trud, upornost i aktivno sudjelovanje osobe koja ima problem. Put do osvajanja slobode i osjećaja da imate vlastiti život u vlastitim rukama je trnovit. Ali uz uvjerenje da ste dovoljno hrabri i jaki da sve panične napade spakirate u ono što je bilo i prošlo, vi ste već na pola puta ka rješavanju problema.

Napisao: [Dragan Antić](#)



Ovdje može biti Vaša reklama