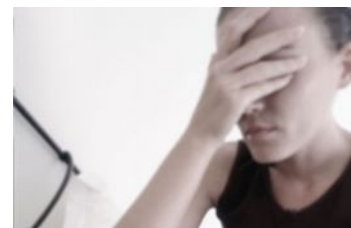


CO JE TO PANICKÁ PORUCHA?



Úzkost a strach mají pro člověka adaptivní funkci. Úzkost je proto pro člověka v normálních situacích velmi důležitá – vyostřuje smysly, mobilizuje energii a pomáhá organismu ubránit se, utéci či se vyhnout, pokud se objeví nebezpečí. Mírná úzkost je naprosto normální a prožívá ji každý člověk. Dokonce zvyšuje náš výkon a motivaci.

Pokud však přeroste určitou míru – je nadměrně častá, nadměrně intenzivní a trvá dlouho, nebo se objevuje v nepřiměřené situaci – zasahuje negativně do života. Vede pak k vnitřnímu zmatku, neúčelnému chování a silným emocím až panice.

Rozdíl mezi úzkostí a strachem je ten, že při úzkosti má člověk pocit ohrožení, ale neuvědomuje si z čeho, nemá konkrétní podnět. To vede k tomu, že je ostražitý a připravený na možné nebezpečí. Úzkost může volně plynout, nebo se objevit v záchvatech – panických záchvatech. Spontánní úzkost se objevuje náhle a bez příčiny, na rozdíl od fobie, kdy má člověk strach z konkrétních situací, kterých se lidé obvykle nebojí. Anticipační úzkost (úzkost z očekávání) je očekávání ohrožující situace, která často vznikne po předešlých záchvatech úzkosti.

Panika je název odvozený od řeckého boha Pana. Pan číhal v lese na poutníky a děsil je. Panický záchvat se projevuje silnou úzkostí až hrůzou, která vzniká náhle, většinou bez zjevné příčiny. Je doprovázena výraznými tělesnými příznaky a má vliv na následné chování: člověk se snaží ze situace utéci, později se vyhýbá místům, kde paniku prožil, nebo má strach, že by se mohla znovu objevit.

Psychické příznaky	Tělesné příznaky
<ul style="list-style-type: none">• Pocit ohrožení• Pocit napětí• Strach• Nadměrné obavy a starosti, katastrofické myšlenky a představy• Obtíže s koncentrací• Nespavost• Nadměrná bdělost• a ostražitost• Ospalost• Lekavost• Podrážděnost• Pocit vnitřního chvění• Pocity odcizení nebo neskutečna sebe nebo okolí• Pocit únavy• Neschopnost odpočívat• Záchvaty panické hrůzy• Úzkost z očekávání• Spánkové problémy	<ul style="list-style-type: none">• Napětí ve svalech• Zkrácení dechu, zrychlené dýchání nebo pocity nedostatku dechu• Bolesti v zádech, hlavy, ve svalech, páteře• Třes, cukání, roztřesenost• Zvýšená únavnost• Závratě• Píchání v hlavě• Bušení srdce, rychlý tep• Tíha nebo svírání na hrudi• Pocení• Červenání nebo blednutí• Časté močení• Průjem nebo zácpa• Nadýmání a větry• Nechutenství nebo naopak nutkání se přejíst• Sucho v ústech• Tlaky v žaludku, v břiše, víření v žaludku• Říhání a návrat »kyseliny« do jícnu• Pocity na zvracení

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Mravenčení rukou, předloktí, rtů, nohou• Obtíže s polykáním• Sevření v krku («knedlík v krku»)• Píchání u srdce• Mžítka před očima, rozmazané vidění |
|--|

Během záchvatu dochází k pocitu ztráty kontroly. Postižený má strach z omdlení, ze smrti, ze ztráty sebeovládání nebo ze zešílení. Doprovodem jsou četné tělesné pocity (viz tabulka). Člověk může rozvinout strach, že onemocněl vážnou tělesnou či duševní chorobou (selhává mu srdce, má infarkt, zešílel, aj.). Záchvaty trvají obvykle 5–30 minut, výjimečně déle. Po záchvatu někdy zůstává třes, napětí a vyčerpání, nebo naopak dojde k uvolnění či ochabnutí.

K rozvoji panické poruchy dochází nejčastěji mezi 23. a 29. rokem, ale může k ní dojít i v dětství či ve stáří. Panickou poruchou trpí 1–2 % populace. Ovšem kolem 10–12 % populace zažije každoročně ojedinělý záchvat paniky. Panická porucha se objevuje 2krát častěji u žen než u mužů. Velmi často (cca v 15 %) jsou lidé trpící panickou poruchou léčeni u internisty, na kardiologii nebo na neurologii. Výsledky laboratorních vyšetření však bývají opakovaně negativní. Často se při panické poruše rozvine **agorafobie**.

Únikové chování: Běžnou reakcí na záchvat paniky je snaha uniknout co nejrychleji z dané situace (např. útěk z metra).

Vyhýbavé chování: K vyhýbavému chování může postižený dospět z několika důvodů:

1. Vyhýbá se určitým místům, kde záchvat skutečně zažil, obává se, že se tam bude opakovat (v nákupním centru, v metru).
2. Vyhýbá se místům, kde sice záchvat neměl, ale předpokládá velmi nepříjemné důsledky fyzické (např. že se pomočí) nebo společenské (znemožní se svým úzkostným chováním) v případě, že by se objevily příznaky.
3. Vyhýbá se místům, kde není dostupná pomoc (daleko od domova, v lese, v dopravní zácpě).
4. Vyhýbá se zátěžovým činnostem, při kterých by mohl záchvat paniky vzniknout (např. tělesnému cvičení, milování), nebo při kterých by měl zlé důsledky (řízení auta).

Zabezpečovací chování: Většinu osob trpících panickou poruchou uklidňuje blízkost osoby, které důvěřují. Ať je to příbuzný, lékař, dobrý přítel nebo rodič, výjimečně i malé dítě. Rada lidí trpících panickou poruchou nosí u sebe nejrůznější uklidňující léky, typicky diazepam, alprazolam nebo bromazepam. Přestože se obávají tělesného postižení, mívají zkušenost, že po psychickém zklidnění panika zmizí. Jindy se snaží zabezpečit si možnost lékařské pomoci tím, že cestují pouze na místa, kde je lékařská pomoc dostupná. Nebo mají-li např. strach ze ztráty kontroly vyměšování, cestují pouze nalačno nebo na místa, kde určité toalety dostupné jsou. Typický je také strach zůstat o samotě.

Vyhledávání pomoci a ujištění: Obavy, starosti a úzkost vedou osoby trpící poruchou k hledání pomoci a ujišťování. Pomoc hledají u blízkých, někdy u dobrých přátel a často u lékařů různých oborů medicíny. Konkrétní pomoc ani ujištění však nepomohou, protože příznaky paniky jsou natolik silné, že postižený bývá přesvědčen, že mu všichni lžou, nebo nejsou dostatečnými odborníky, aby jeho potíží dobře rozuměli. I když se znovu a znovu nechává vyšetřit a nic vážného se nezjistí, nenachází klid. Uklidnění funguje vždy jen na krátkou chvíli. A téměř vždy s množstvím podstoupených vyšetření dochází paradoxně k nárůstu úzkostí. Někdy si postižený čte různé příručky domácího lékaře, objeví na sobě příznaky různých nemocí a znovu se vyděsí.

Rudolfovi je 33 let. Pracuje jako zaměstnanec prestižní bezpečnostní služby. Je dosud sportovně aktivní, věnuje se jako trenér orientálním bojovým uměním. Kromě toho běhá,

plave a hodně posiluje. První záchvat paniky dostal při cvičení v posilovně. Během obvyklé série cviků se mu najednou začala točit hlava a dostal strach, že omdlí. Ucítit mravenčení v prstech. Hlava se mu točila čím dál víc, musel si sednout. Dostal hrozný strach. Byl přesvědčen, že má mrtvici. Brněly mu ruce a těžko se mu dýchalo. Snažil se tedy dýchat pravidelně a zhluboka. Náhle dostal do prstů křeče, nedokázal je od sebe odlepit. Rychle si nechal zavolat pohotovost. Odvezli ho do nemocnice, kde mu řekli, že je zdravý. Nerozuměl tomu. Za týden při posilování se totéž zopakovalo. Raději přestal posilovat. Obešel několik známých doktorů, ale nic mu nezjistili.

Ivetě je 28 let. V posledních dvou letech trpí záchvaty paniky. První ataku měla během dopolední pracovní schůzky. Místnost byla malá a přeplněná lidmi. Iveta byla unavená, minulou noc absolvovala večírek. Dosud nejedla a měla před menstruací. Panika přišla najednou, z ničeho nic. Cítila, jako by se jí nad hlavou přelila nějaká vlna. Chvíli jí bylo horko, pak zase zima, začalo jí prudce bušit srdce. Šla k otevřenému oknu, protože cítila, že musí na vzduch. Celá se rozklepala. Měla pocit, že se na ni všichni dívají. Šla na záchod, tam se rozplakala. Za chvíli to přestalo, nicméně nabyla přesvědčení, že musí být vážně nemocná. I když všechna vyšetření dopadla dobře, stále měla strach, že umře. Záchvaty se začaly opakovat. V práci se vyhýbala setkání s druhými lidmi. Zjistila, že spíše propadne záchvatu, když je unavená a když je ve společnosti více lidí. Kromě záchvatů je stále bez zjevného důvodu napjatá.

Poprvé mě to potkalo v autě. Spěchal jsem na důležité jednání a uvízl jsem v dopravní zácpě. Najednou jsem ucítit píchání v hrudi, bušení srdce a začal jsem se potit. Napadlo mě, že je to možná infarkt. Nemohl jsem dodechnout a dostal jsem strach, že se udusím, dokonce mě začaly brnět i ruce. Dojel jsem do nemocnice. Řada vyšetření ale infarkt či jiné závažné onemocnění vyloučila. Prý je to od stresu v práci. Přál jsem si tomu uvěřit, ale nemohl jsem. Příznaky byly tak silné, že jsem měl vážně strach, že umřu. Od té doby se mi podobné záchvaty začaly objevovat častěji – při jízdě do zaměstnání, někdy dokonce i při jednáních. Dokonce se mi stalo, že jsem se z ničeho nic v noci probudil a cítil, že mi buší srdce a nemůžu dýchat. Opakovaně jsem byl na pohotovosti. Dívali se na mě skrz prsty. Ale já si to opravdu nevymýšlím.

Převzato z knihy Ján Praško, Hana Prašková, Katarína Vašková, Jana Vyskočilová
PANICKÁ PORUCHA A JAK JI ZVLÁDAT

Pokud potřebujete poradit jak pracovat se svojí psychikou a cítit se dobře, využijte možnost [konzultací](#) s odborníky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: www.muivyztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm