

### **Panika (panikas lēkme)**

Panikas lēkmes ir biedējoša situācija, kura nereti var novest līdz izmisumam. Neparedzamas baiļu un trauksmes pilnas lēkmes, kad nomoka izteiktas fiziskas izjūtas, kuras pavada bailes no nāves, kontroles zaudēšanas vai „sajukšanas prātā”, liek cilvēkiem, kas cieš no panikas, ierobežot savas dzīves aktivitātes un dzīvot nemītīgās raizēs un uztraukumā.

Panika var sākties pēkšņi, bez redzama iemesla, piemeklēt konkrētās vietās (piemērām, lidmašīnā), var attīstīties tikai nakts stundās. Panikas lēkme turpinās relatīvi īsu periodu – parasti no dažām minūtēm līdz stundai, taču subjektīvi var likties, ka lēkme ir ilgāka. Tās var būt retas - dažas reizes gadā, vai biežas - dažas reizes dienā. Ja panikas ir atkārtotas un biežas, tas var izraisīt izteiktu, gandrīz nepārtrauktu raizēšanos par panikas atkārtošanos.

Izteiktas ķermeniskas sajūtas panikas laikā bieži liek meklēt neatliekamo palīdzību – sirdsklauves, diskomforts vai sāpes krūtīs, gaisa trūkums vai aizdusa, „kamola” sajūta kaklā, galvas reibonis, diskomforts vēderā un citas fiziskas izjūtas biedē un liek domāt par pēkšņu saslimšanu.

### ***Kad būtu jādomā par iespējamo panikas lēkmi?***

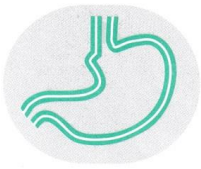
Baiļu, uztraukuma un diskomforta sajūta, kura sākas pēkšņi

Izteiktas fiziskas sajūtas, piemērām:

- sirdsklauves
- diskomforts vai sāpes krūšu kurvī
- sausums mutē
- smakšanas sajūta, gaisa trūkums vai aizdusa
- reibšanas, ģībšanas sajūta
- diskomforts vēderā, slikta dūša
- drebuļi
- bailes nomirt
- bailes zaudēt kontroli vai „sajukt prātā”

Ķermeniskās sajūtas panikas laikā tiek uztvertas kā ļoti bīstamas, it kā ķermenī notiktu katastrofa un būtu nepieciešama neatliekama palīdzība.

Galvenais uzdevums (kas ne vienmēr ir viegli paveicams) ir saprast un aptvert, ka „katastrofa”, kuras tuvošanās izraisa bailes un izmisumu, nenotiks, tāpēc, ka izmaiņas, kuras tiek pārdzīvotas panikas lēkmes laikā, nav tik bīstamas.



- Linežera iela 6, RAKUS klīnika "Linezers", 1. stāvs, Rīga, LV-1006
  - Hipokrāta iela 4, RAKUS Latvijas Onkoloģijas centrs, 2. stāvs, Rīga, LV-1079
- Tālr.: 66901212, 26535389; fakss: 67040248; e-pasts: gastro@gastrocentrs.lv, www.gastrocentrs.lv

### ***Kā veidojas panika?***

Liela nozīme panikas izveidei ir domām un tēliem, kurus var novērot panikas laikā. Piemērām, domas „Es mirstu”, „Man ir sirdslēkme, laikam infarkts”, „Es sajukšu prātā”, „Es zaudēšu samaņu”, „Man nav ko elpot” un citas. Reizēm domas pavada vizuālie tēli - piemēram, pacienti iztēlojas, ka viņi zaudē samaņu uz ielas. Šādas domas un tēli prātā rodas bez loģiskas domāšanas vai analizēšanas, spontāni un bieži. Atskatoties atpakaļ, kad panikas lēkme ir beigusies, pacienti bieži piekrīt, ka šie priekšstati par situācijas bīstamību bija pārspīlēti, nereālistiski biedējoši un pat maldinoši.

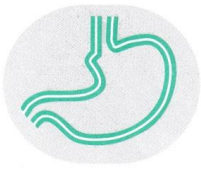
### ***Panikas „apburtais loks”***

Parasti domas par iespējamo apdraudējumu ir svarīga panikas lēkmes sastāvdaļa. Nereti panikas „apburtais loks” sākas ar domu, piemērām, „Kas notiks, ja man reibs galva un būs slikti sabiedriskajā transportā?” Parasti doma satur apdraudējumu, kas izraisa trauksmes, baiļu sajūtu un dažādas fiziskās un emocionālas sajūtas, piemērām, sliktu dūšu, drebuļus, grūtības elpot vai apjukuma sajūtu. Fiziskās izjūtas apstiprina domu – „Man tiešām atkal ir slihta dūša”, „Man reibst galva”, kas savukārt palielina bailes un trauksmi. Visa uzmanība tiek veltīta ķermeniskām sajūtām, kas pastiprinās, pieaugot bailēm un trauksmei. Veidojas „apburtais loks”, kad domas, emocijas un fiziskās sajūtas pastiprina un veicina panikas attīstīšanos.

### ***Panikas ārstēšana***

Panikas ārstēšanai pielieto medikamentus, psihoterapiju vai to kombināciju. Ārstēšanas veids atkarīgs no panikas lēkmju biežuma, veida un pašsajūtas starp panikas lēkmēm. Panikas lēkmes var kombinēties ar citiem psihoemocionāliem stāvokļiem vai saslimšanām, un tas var ietekmēt ārstēšanas izvēli. Par medikamentu lietošanu ir jākonsultējas ar savu ārstu.

Viens no psihoterapijas veidiem, kas ir efektīvs panikas ārstēšanai, ir kognitīvi – biheiviorālā pieeja. Panikas lēkmes laikā attīstās kļūdaina pārliecība, ka sajūtas ir bīstamas un nekontrolējamas. Realitātē, neskatoties uz to, ka sajūtas ir ļoti nepatīkamas, situācija nav tik bīstama un katastrofāla. Ķermeniskās reakcijas attīstās kā atbilde uz bailēm, kas ir daļa no organisma atbildes ārkārtas situācijas gadījumos. Ja izdodas atpazīt un nokontrolēt domas un sajūtas, kas rodas un attīstās panikas lēkmes laikā, „pārraujot apburto loku”, tad panikas lēkmes attīstību var apturēt. Kopā ar psihoterapeitu var atrast veidus, kā rīkoties panikas lēkmes laikā katrā individuālā gadījumā, kā arī samazināt jaunu panikas lēkmju parādīšanos.



- Linezera iela 6, RAKUS klīnika "Linezers", 1. stāvs, Rīga, LV-1006
  - Hipokrāta iela 4, RAKUS Latvijas Onkoloģijas centrs, 2. stāvs, Rīga, LV-1079
- Tālr.: 66901212, 26535389; fakss: 67040248; e-pasts: gastro@gastrocentrs.lv, www.gastrocentrs.lv

Cilvēki, kas cieš no panikas lēkmēm, bieži ilgstoši dzīvo augsta stresa un emocionālā sasprindzinājuma apstākļos, vai arī panikas lēkmes var sākties, izteikti paaugstinoties stresa līmenim dzīvē – pie straujām dzīves izmaiņām, emocionāliem zaudējumiem un citām ar trauksmi un bailēm saistītām situācijām. Dusmas, bēdas, vientulības sajūta vai uztraukums par problēmām ģimenē, darbā vai dzīvē, ir izjūtas, kuras liek cilvēkiem, kas cieš no panikas lēkmēm, „noslēgties”, attālināties no citiem, un problēmas paliek neatrisinātas, turpina vairot stresu un trauksmainību. Bezspēcīguma un reizēm kauna sajūta, bailes būt nesaprastam, attur no palīdzības meklēšanas.

Cita efektīva psihoterapijas pieeja ir psihodinamiskā terapija, īpaši pacientiem, kam panikas kombinējas ar citām psihoemocionālām grūtībām vai saslimšanām. Bailes, kā panikas lēkmes sastāvdaļa parādās situācijās, kas neapzinātā vai daļēji apzinātā līmenī saistītas ar iekšējās pasaules konfliktu, vai sāpīgu pārdzīvojumu, kuru iemesli meklējami pagātnē.

Pie veiksmīgas terapijas izvēles un pacienta vēlmes sadarboties, panikas lēkmes ir pārvarāma un kontrolējama situācija, kad var panākt panikas lēkmju biežumu samazināšanos vai to izzušanu pavisam. Tas prasa laiku un enerģiju, bet sniedz pārliecību par saviem spēkiem, drošības un brīvības sajūtu.

Dr. Anžela Pavloviča, psihoterapeite