

KAKO POMAGAM V PRIMERU **PANIČNEGA NAPADA?**

SMERNICE ZA
PSIHOLOŠKO PRVO POMOČ

Hvala, ker ste pripravljeni pomagati.

Napad panike je pogost pojav, skoraj vsaka četrta oseba doživi tekom svojega življenja enega ali več napadov panike.

Gre za doživljanje izrazito povečane tesnobe, kar je zelo neprijetno, vendar pa ni nevarno in traja le omejen čas.

Vsak izmed nas lahko nudi psihološko prvo pomoč osebi, ki doživlja panični napad.



V nadaljevanju so predstavljene smernice, kako pomagati osebi, ki doživlja panični napad, pri čemer je pomembno, da pomoč prilagodimo posameznikovim potrebam in značilnostim. Smernice povzemajo tri temeljne korake psihološke prve pomoči v primeru paničnega napada:

01 PREPOZNAVA

kako prepoznati znake
in simptome paničnega napada;

02 PRISTOP

kako pristopiti k osebi, ki doživlja
panični napad, in z njo vzpostaviti komunikacijo;

03 POMOČ

kako nuditi ustrezno pomoč v primeru paničnega napada in
vzpodbujati osebo k uporabi strokovnih virov pomoči.



Smernice so lahko primerno izhodišče
za osnovno ukrepanje, ne morejo pa
nadomestiti strokovne pomoči
(viri so navedeni na koncu dokumenta).

01

korak
PREPOZNAVA

KAKO PREPOZNAM, DA NEKDO DOŽIVLJA NAPAD PANIKE?

Pri prepoznavi nam lahko pomaga poznavanje znakov, ki jih opazimo, in simptomov, o katerih oseba spregovori.

Panični napad se razvije nenadoma ter doseže svoj vrh v okviru 10-ih minut.

Znaki in simptomi paničnega napada

Če so prisotni **štirje ali več** spodaj naštetih znakov in simptomov, oseba verjetno doživlja panični napad.

POSPEŠENO BITJE ALI RAZBIJANJE SRCA

OTRPLOST ALI MRAVLJINČENJE

ZNOJENJE, MRAZENJE ALI VROČINSKI OBLIVI

VRTOGLAVICA, OSEBA IMA LAHKO
OBČUTEK, DA BO IZGUBILA ZAVEST

DRHTENJE IN TRESENJE

PRI OSEBI JE PRISOTEN STRAH, DA
BO IZGUBILA NADZOR NAD SABO

HITRO DIHANJE, OBČUTEK DUŠENJA

PRI OSEBI JE PRISOTEN STRAH,
DA SE JI BO ZMEŠALO

BOLEČINE ALI NELAGODJE V PRSIH

PRI OSEBI JE PRISOTEN STRAH,
DA OBČUTKOV NE BO ZDRŽALA

SLABOST ALI NELAGODJE V PREBAVILIH

PRI OSEBI JE PRISOTEN STRAH,
DA BO UMRLA

02

korak
PRISTOP

KAKO PRISTOPIM K NEKOMU, KI DOŽIVLJA PANIČNI NAPAD?

Kadar se nam zdi,
da nekdo doživlja panični napad,
pristopimo in ponudimo pomoč.

I.

Preverimo, ali gre res za panični napad

Ko pristopimo, najprej preverimo, ali je oseba že kdaj v preteklosti imela panični napad in ali razume, kaj se ji dogaja. Če oseba v preteklosti še ni doživela napada panike in tudi v tem trenutku meni, da napada panike nima, obstaja možnost, da gre za resno telesno stanje.

**»ALI SE TI JE KAJ PODOBNEGA ZGODILO
ŽE KDAJ V PRETEKLOSTI?«**

»MI LAHKO OPIŠEŠ, KAJ DOŽIVLJAŠ?«

Napad panike se namreč lahko kaže s podobnimi znaki in simptomi kot nekatera življenjsko ogrožajoča stanja (npr. srčni infarkt). Če oseba izgubi zavest, se ravnajmo po smernicah nujenja prve pomoči. Preverimo dihanje in utrip ter pokličimo nujno medicinsko pomoč.

Prepoznavanje in obravnavanje paničnega napada nista povsem enostavni in predstavljata poseben izziv tudi zdravstvenim strokovnjakom. Naša naloga ni, da bomo situacijo v celoti rešili ali postavili diagnozo, lahko pa osebi pomembno pomagamo pri tem, da jo spodbudimo, podpremo, razumemo, umirjamo.

II.

Ostanimo mirni

Najpomembneje je, da poskušamo sami ohraniti mirno kri. S tem delujemo pomirjujoče in vzbujamo občutek varnosti. Osebi povejmo, da najverjetneje doživlja napad panike.

**»MISLIM, DA DOŽIVLJAŠ
NAPAD PANIKE.«**

**»VEM, DA JE ZELO
NEPRIJETNO, A BOM OB
TEBI, DOKLER NE MINE.«**

03

korak
POMOČ

KAKO POMAGAM NEKOMU, KI DOŽIVLJA PANIČNI NAPAD?

Po vzpostavljeni komunikaciji
se usmerimo v pomoč, ki jo lahko nudimo.

I.

Pomirimo osebo

Ne zmanjšujmo pomembnosti oziroma intenzivnosti občutkov, ki jih doživlja oseba (izogibajmo se npr. temu, da bi rekli, da ni tako hudo). Namesto tega pokažimo razumevanje, da so občutki izrazitega strahu (lahko so tudi na meji groze), ki jih oseba doživlja, resnično močni. Osebo pomirimo, da ne gre za življenjsko ogrožajoče stanje (npr. srčni zastoj) in ji sporočimo, da je varna ter da bo panični napad minil.

»MINILO BO. VERJAMEM, DA JE
GROZNO, A NI NIČ NEVARNEGA.«

»OB TEBI BOM, DOKLER SE NE KONČA.«

II.

Ponudimo podporo med paničnim napadom

Z osebo se pogovarjamo pomirjujoče, a hkrati odločno. Govorimo razločno in počasi; uporabljamo kratke in razumljive stavke. Bodimo potrpežljivi. Osebo lahko direktno vprašamo, kaj bi ji pomagalo.

»TUDI TI OBČUTKI BODO MINILI.
NE TAKOJ, AMPAK BODO.«

»POSKUSIVA UMIRITI DIHANJE,
POČASI IN ENAKOMERNO.«

»KAJ BI TI NAJBOLJ
POMAGALO?«

03

korak
POMOČ

III.

Preusmerimo pozornost na dihanje

Panični napad običajno postane izrazitejši oz. močnejši, če je oseba pretirano pozorna na telesne reakcije, ki jih doživlja. Lahko si jih namreč napačno razlaga kot znak resnega in nevarnega zdravstvenega stanja. Osebi pomagajmo, da pozornost preusmeri na dihanje (počasno, enakomerno ter malo globlje kot običajno).

»OSREDOTOČI SE NA DIHANJE. DIHAJ POČASI IN ČIM BOLJ ENAKOMERNO. LAHKO POSKUSIVA UJETI RITEM TUDI SKUPAJ.«

»POČASNO VDIHNI SKOZI NOS IN POČASNO IZDIHNI SKOZI USTA.«

»ČE TI USTREZA, LAHKO OB VDIHOVANJU IN IZDIHOVANJU TUDI ŠTEJEŠ (NPR. DO ŠTIRI).«

Če v času paničnega napada pride do vrtoglavice, omotičnosti ali drugih težav zaradi prehitrega in preglobokega dihanja (hiperventilacije), osebo usmerjajmo, da podaljšuje izdih ali nekaj časa diha v papirnato vrečko oz. v svoje dlani.

IV.

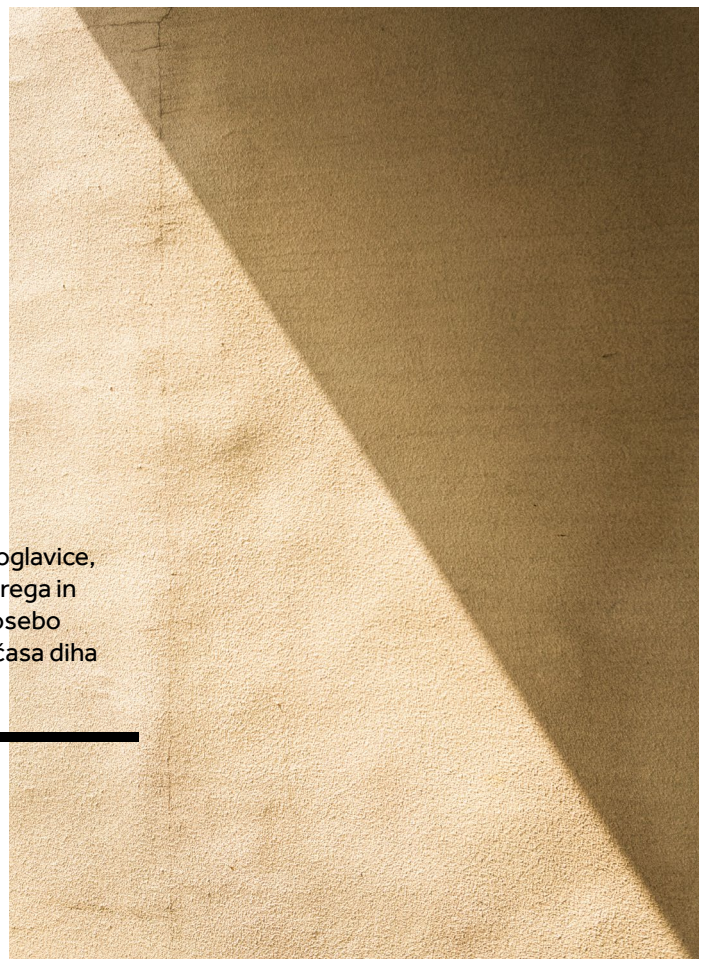
Ponudimo podporo, ko panični napad mine

Ko napad panike mine, pri osebi preverimo, kako se počuti. Oseba je po paničnem napadu lahko prestrašena, utrujena. Pomirimo jo, da je to normalno.

Osebi lahko predlagamo, da se v primeru ponavljajočih napadov panike obrne po pomoč na ustreznega zdravstvenega strokovnjaka. Osebi vzbujajmo upanje in ji sporočimo, da za pomoč pri pogostih napadih panike obstajajo učinkoviti viri pomoči (seznam virov je na koncu dokumenta).

»KAKO SE SEDAJ POČUTIŠ, KO JE MINILO?«

»NORMALNO JE, DA SI SE PRESTRAŠIL/-A, SAJ SO OBČUTKI RES MOČNI.«



Večina oseb lahko doživi več napadov panike brez nadaljnega razvoja motnje, pri nekaterih pa se lahko po nekaj napadih panike razvija panična motnja (strah pred ponovnimi napadi panike) ali agorafobija (strah pred odprtimi prostori ali situacijami, kjer bi lahko doživeli napad panike).

Kriteriji panične motnje:

Ponavljajoči, nepričakovani napadi panike in vsaj en mesec trajajoče:

skrbi o možnih ponovnih napadih panike ali skrbi o možnih posledicah napadov panike (npr. strah pred izgubo nadzora, strah pred srčnim zastojem)

IN/ALI

pomembna sprememba v vedenju zaradi napadov panike (npr. izogibanje določenim situacijam)

Kriteriji agorafobije:

Strah pred prostori ali situacijami, kjer bi oseba lahko doživela napad panike. Oseba se boji, da v času napada panike ne bo nikogar, ki bi ji pomagal, ali da se bo ob paničnem napadu osramotila.

Izogibanje prostorom ali situacijam, ki pri osebi sprožajo tesnobo.

Nekateri se izogibajo le določenim prostorom ali situacijam (npr. trgovskim centrom, prevozu ali množicam ljudi), drugi le s težavo zapustijo svoje domove.

Osebo opogumljajmo, da poišče strokovno pomoč.

**Upanje je
lahko močnejše
od strahu.**

KAM PO STROKOVNO POMOČ?

Prvi vir strokovne pomoči je izbrani osebni zdravnik.

Po potrebi bo predpisal zdravljenje, napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči. Kadar je stiska zelo huda in osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnemo neposredno na

- 01 / dežurnega zdravnika,
- 02 / dežurno ambulantno najbližje psihiatrične bolnišnice,
- 03 / urgentno psihiatrično ambulantno v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670) ali
- 04 / reševalno službo (112).

Podporo in znanje za učinkovitejše spoprijemanje s stisko lahko dobimo na brezplačnih psihoedukativnih delavnicah v vseh zdravstvenih domovih po Sloveniji.

Delavnice se izvajajo v okviru centrov za krepitev zdravja in zdravstvenovzgojnih centrov. Več informacij o delavnicah ter seznam vseh centrov in njihovih kontaktov najdete na spletni strani: www.skupajzazdravje.si

Pomoč je na voljo tudi v centrih za duševno zdravje, razširjenih po celi Sloveniji, v katerih delujejo timi različnih strokovnjakov.

V centru za duševno zdravje odraslih lahko strokovno podporo in pomoč dobijo odrasli, starejši od 18 let, z najrazličnejšimi težavami v duševnem zdravju.

V centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov lahko strokovno podporo in pomoč pri reševanju stisk dobijo otroci in mladostniki ter njihovi starši.

Seznam vseh obstoječih centrov za duševno zdravje in njihove kontakte najdete na spletni strani: www.zadusevnozdravje.si

Brezplačna strokovna pomoč je na voljo v mreži psiholoških svetovalnic Posvet – Tu smo zate:

Svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Slovenj Gradcu, Novi Gorici, Murski Soboti, Sevnici, Portorožu, Idriji, Mariboru, Zagorju ob Savi, Novem mestu, Tolminu, Ilirski Bistrici ali na Jesenicah:
naročanje na telefonsko številko **031 704 707** vsak delovni dan ali po e-pošti **info@posvet.org**

Svetovalnice v Celju, Laškem in Mozirju:
naročanje po telefonu **031 778 772** ali po e-pošti **sprejemna.celje@posvet.org**

Za podporo in pogovor ali za informacije o ustreznih oblikah pomoči se lahko obrnemo tudi na telefone za pomoč v stiski:

Klic v duševni stiski:

01 520 99 00

(vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik:

116 123

(24 ur/na dan, vsak dan)

Klic je brezplačen.

Društvo SoS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja:

080 11 55

(24 ur/na dan, vsak dan)

Klic je brezplačen.

TOM telefon za otroke in mladostnike:

116 111

(vsak dan med 12. in 20. uro)

Klic je brezplačen.

Za informacije o ustreznih oblikah pomoči ali za podporo se lahko obrnemo tudi na spletne vire:

Program MIRA (Nacionalni program za duševno zdravje):

www.zadusevnozdravje.si

Spletna stran s praktičnimi nasveti za boljše počutje in enostavnim iskalnikom virov pomoči v Sloveniji.

Kampanja Nisi okej? Povej naprej.:

www.nisiokejpovejnaprej.si

Spletna stran za zmanjševanje stigmatizacije duševnih težav, nudenje nasvetov za blaženje duševnih stisk in spodbujanje k iskanju pomoči.

Program OMRA:

www.omra.si

Uporabne informacije o težavah v duševnem zdravju in načinih pomoči.

Spletna stran za zmanjševanje stigmatizacije duševnih težav, nudenje nasvetov za blaženje duševnih stisk in spodbujanje k iskanju pomoči:
www.zivziv.si

Spletna svetovalnica za mlade:

www.tosemjaz.net

Skupnost za mlade z vprašanji, o katerih je lažje pisati, kot govoriti.

Smernice temeljijo na strokovnih mnenjih skupine strokovnjakov s področja duševnega zdravja iz Avstralije, Nove Zelandije, Velike Britanije, Združenih držav Amerike in Kanade »Kako pomagati osebi, ki doživlja napad panike«.

Vir: Mental Health First Aid Australia. Panic attacks: first aid guidelines. Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2008.

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

E-pošta: info@njz.si

Gradivo je dostopno na: www.zadusevnozdravje.si

Pripravljeno v sodelovanju z
DROM agency.

V tvoji
BESEDI
JE POMOČ



NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje