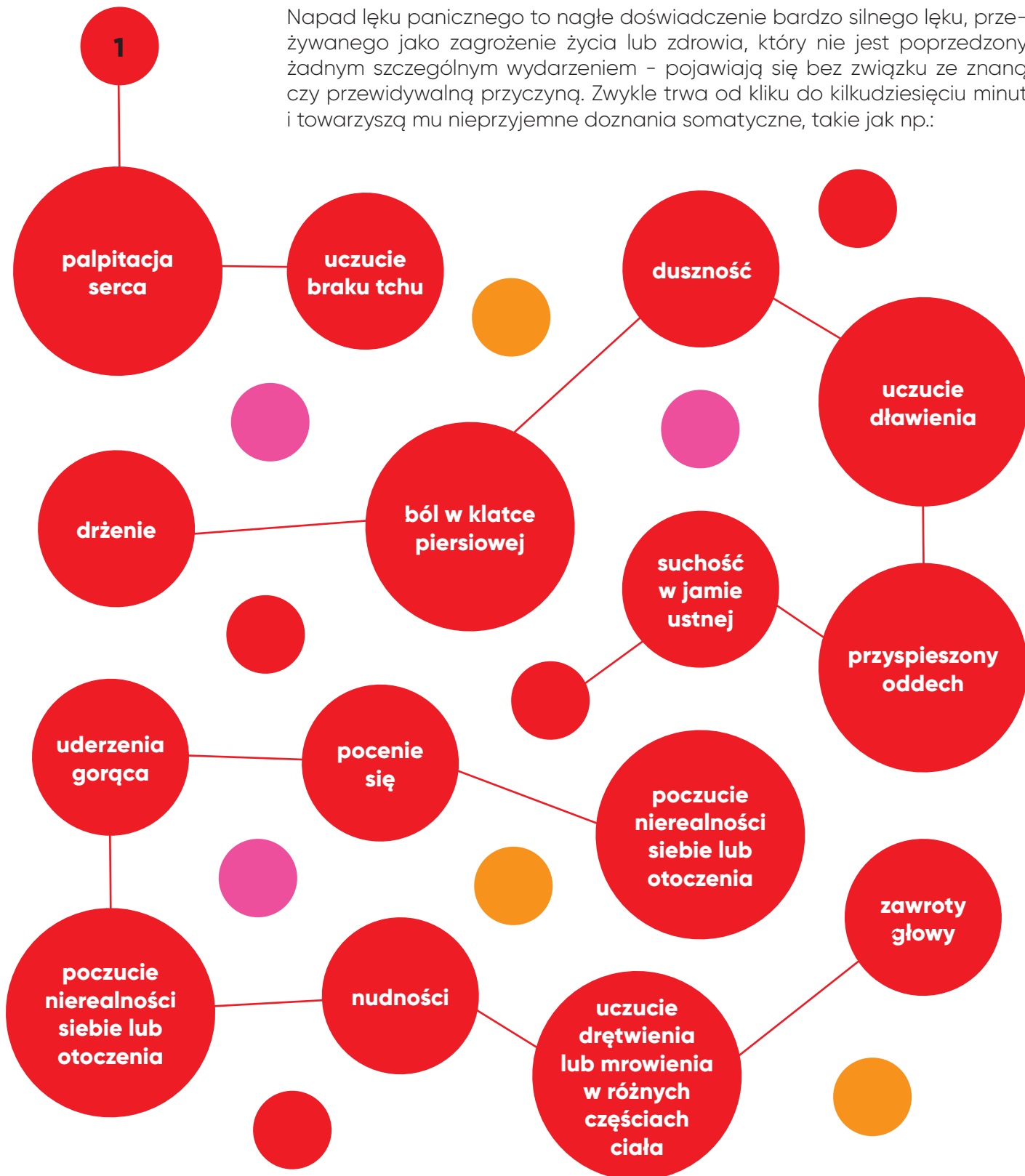


ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU NAPADÓW LĘKU PANICZNEGO

**Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

AUTOOBSERWACJA

Napad lęku panicznego to nagłe doświadczenie bardzo silnego lęku, przeżywanego jako zagrożenie życia lub zdrowia, który nie jest poprzedzony żadnym szczególnym wydarzeniem – pojawiają się bez związku ze znaną czy przewidywalną przyczyną. Zwykle trwa od kilku do kilkudziesięciu minut i towarzyszą mu nieprzyjemne doznania somatyczne, takie jak np.:



JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

Porozmawiaj z kimś bliskim i zaufanym – wypowiedzanie na głos tego, co nas przeraża pomaga bardziej niż przypuszczasz!

Podczas ataku paniki możesz opowiedzieć (lub spisać) co przeżywasz, zwracając uwagę na pojawiające się myśli, kontekst sytuacyjny oraz odczucia w ciele.

Pamiętaj, że ludzie doświadczają różnych stanów lękowych, nie jesteś sam/a, a objawy, które Ci towarzyszą można z powodzeniem zmniejszać za pomocą różnych metod terapeutycznych.

Jeśli nie ma w Twoim otoczeniu osoby, z którą mógłbyś/mogłabyś szczerze porozmawiać, możesz skorzystać z licznych telefonów zaufania. m.in.:

Codziennie od 14:00 do 22:00 możesz bezpłatnie zadzwonić pod numer **116 123**, który połączy Cię z konsultantem **Kryzysowego Telefonu Zaufania**, stworzonego przez Instytut Psychologii Zdrowia.

Pomoc profesjonalną w przypadku objawów zaburzeń lękowych (m.in. napadów lęku panicznego) uzyskasz u psychologa, psychoterapeuty lub lekarza psychiatry. Możesz także zgłosić się do lekarza rodzinnego, który pokieruje Cię do odpowiedniego specjalisty.

Spróbuj jogi, medytacji, treningu uważności, ćwiczeń relaksacyjnych – badania naukowe dowodzą, że to pomaga skutecznie i trwale obniżyć poziom lęku.

JAK POMÓC SOBIE PODCZAS NAPADU PANIKI?

Staraj się oddychać spokojnie, w komfortowym dla Ciebie rytmie

Kiedy zauważasz, że to co się z Tobą dzieje to napad paniki, spróbuj zaangażować się w jakąś czynność – podążaj wzrokiem za jednym ruchomym punktem lub odliczaj od 100 do 1.

Spróbuj rozluźnić mięśnie twarzy poprzez ruszanie wargami i policzkami, nie zaciskaj zębów – to pomoże obniżyć lęk

Napinaj mocno mięśnie ciała i rozluźniaj po kilku sekundach – to przyniesie ulgę i pomoże Ci „wrócić do rzeczywistości”

Napij się chłodnej wody, opowiedz dowcip (może być w myślach), uśmiechnij się – nawet jeśli nie masz na to ochoty

Zapisz czego doświadczasz i jakie łączą się z tym uczucia

GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Napady lęku panicznego leczy się za pomocą psychoterapii, często przy wsparciu farmakologicznym, o którym decyduje lekarz psychiatra.

Psychoterapia odbywa się poprzez rozmowę z osobą posiadającą specjalne kwalifikacje i służy lepszemu rozumieniu własnych przeżyć, potrzeb i obaw. Umożliwia odnalezienie nowych sposobów radzenia sobie z różnymi trudnościami. Istnieje wiele podejść terapeutycznych, m. in.:

Psychoterapia poznawczo-behawioralna, która służy nauce radzenia sobie podczas napadu paniki, co w konsekwencji zmniejsza lub całkowicie eliminuje występowanie objawów.

Psychoterapia psychodynamiczna, która sprzyja poznawaniu źródeł lęku i lepszemu rozpoznawaniu sygnałów z ciała poprzez uzyskiwanie większej świadomości we wspierającej relacji z terapeutą.

Lekarz psychiatra bada stan psychiczny i jeśli jest taka potrzeba, przepisuje leki, co każdorazowo uzgadnia z pacjentem. Nie potrzebujesz skierowania, żeby zapisać się na wizytę do psychiatry!

Miejsca w których możesz uzyskać profesjonalną pomoc to przede wszystkim: Poradnie Zdrowia Psychicznego lub prywatne ośrodki i gabinety.

Istnieje wiele możliwości korzystania z bezpłatnej pomocy psychologicznej oferowanych przez instytucje państwowe i liczne organizacje pozarządowe. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat dostępności pomocy w Twojej okolicy, skontaktuj się z telefonem zaufania, ośrodkiem pomocy społecznej, ośrodkiem interwencji kryzysowej lub poradnią zdrowia psychicznego. Wiele informacji dostępnych jest także w Internecie.

Pamiętaj, że masz prawo weryfikować kwalifikacje specjalisty, pytając o ukończone studia i szkolenia specjalistyczne oraz wybrać takiego, z którym czujesz się komfortowo.