

A pánikbetegség a szorongásos zavarok azon formája, mikor a heves tünetekkel kísért rosszullétek hirtelen alakulnak ki, majd nyomtalanul elmúlnak.

Mit jelent ez a betegség?

A pánikbetegség a szorongással járó pszichés zavarok közé tartozik, rokon betegségei a fóbiák, az általános (generalizált) szorongás, a kényszerbetegségek és a nagy megrázkódtatások után fellépő ún. poszttraumatikus stressz szindróma.

A pánikbetegség lényege az egyénre időről időre hirtelen rátörő intenzív félelem, a pánikroham. Ez az érzés olyan elemi erejű, hogy az érintett eleinte nem is tudja, mi történik vele.

Ezt az érzést gyakran szerteágazó testi tünetek kísérik, ilyen lehet sok más mellett a heves szívdobogás, mellkasi fájdalom, fulladás- és szédülésérzés, látászavarok, zsibbadás. A beteg gyakran azt érzi, hogy megőrül, sokszor halálfélelme van. A szorongásos rosszullétek teljesen váratlanul kezdődnek, a tünetek intenzitása percek alatt éri el a csúcspontját, majd egy-másfél óra alatt nyomtalanul elmúlnak.

Sokan azt hiszik, valamilyen súlyos betegség tört ki rajtuk (pl. szívinfarktust kaptak), mások azzal a hellyel, illetve azokkal a körülményekkel hozzák összefüggésbe a pánikrohamot, ahol az jelentkezett.

Szélsőséges esetben a betegek bezárkóznak otthonaikba és csak kísérettel mozdulnak ki, vagy kerülnek azokat a helyeket, ahol a roham jelentkezhet.

Hogyan kezelhető a pánikbetegség?

Bár a pánikrohamokat korábban a rossz idegállapotra és a stresszre fogták, napjainkban már általánosan elfogadott, hogy ez egy önálló betegség, amely súlyos, de kezelhető. Számos kezelési mód létezik, melyek két fő csoportba oszthatók: gyógyszeres terápia és pszichoterápia, amelyek kombinálhatók egymással.

Szorongáscsökkentő gyógyszerek

A benzodiazepinek kifejezetten szorongásoldók. A bevétel után már 30-90 percen belül enyhítenek a szorongáson, azonban néhány hétnél hosszabb alkalmazásuk függőséget okozhat.

Antidepresszánsok

Ezek a gyógyszerek az agy bizonyos, az agyi idegsejtek közötti információ átvitelét végző kémiai anyagainak (neurotranszmitter) szintjét befolyásolják. Az antidepresszánsok az esetek többségében hatásosak.

Pszichoterápia

A pszichoterapeuta azt vizsgálja, hogy a gondolkodás milyen torzulása eredményezi a pszichés problémát. A kognitív viselkedésterápia nagyon hatékony a pszichés betegségek kezelésében, különösen a szorongás és a generalizált szorongás betegségénél.

Életviteli tanácsok

Vegye a kezébe az irányítást!

Határozza meg, hogy mi az, ami szorongással tölti el Önt, majd vizsgálja meg azt! Ha például a pénzügyeivel kapcsolatosan aggódik, készítsen egy költségvetést!

Borítson fátylat a múltra!

Ne rágódjon a régi dolgokon, változtasson azon, amit tud, a többi pedig bízsa a sorsra!

Szakítsa meg a ritmust!

Amikor szorongani kezd, terelje el a figyelmét: gyalogoljon, vagy merüljön el egy hobbijában!

Foglalkozzon önmagával

Pihenjen eleget, táplálkozzon egészségesen. Rendszeresen sportoljon, és szakítson időt a pihenésre is! Kerülje a koffein és nikotin használatát, ami ronthat a szorongáson! Ne próbálja meg a szorongását sem alkohollal, sem kábítószerrel oldani!

Beszéljen valakivel!

Ossza meg a problémáit egy baráttal vagy egy szakemberrel, akik segíthetnek, hogy újra perspektívát találjon az életben!

Kezelőorvos neve:.....
Kontroll időpontja:.....

Figyelem! A jelen beteg tájékoztatóján szereplő információk tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik a szakszerű orvosi véleményt. A kockázatokról és a mellékhatásokról érdeklődjön kezelőorvosánál illetve gyógyszerésznél!