

Panični napad je enkratni napad intenzivnega strahu. Če se ti napadi ponavljajo, je to **panična motnja**.

Nekateri ljudje se pred napadom počutijo, kot da se jim bo ravno v tistem trenutku zgodilo nekaj katastrofalno slabega. Drugi posamezniki pa napad panike občutijo podobno kot srčni napad. Spet tretji zaradi dušenja tako hitro dihajo, da lahko pride do hiperventilacije.

Za posameznika, ki doživi panični napad, je le-ta zelo boleč, saj oseba običajno ob tem doživlja nemoč. S panično motnjo je zelo povezana tudi depresija, saj se le-ta razvije pri več kot 50% bolnikov s to motnjo.

V nasprotju s fobijami, pri katerih je jasno razviden in znan predmet ali dogodek, ki sproži strah, pri paničnem napadu ni tako. Do napada pride povsem nepričakovano in nenadoma. Zato ljudje, ki trpijo za panično motnjo, ne morejo nikoli vedeti, kdaj bodo doživeli naslednji napad.

Do napada pride nenadoma, do vrhunca pa se razvije v nekaj minutah (do 10 min). Do izzvenenja pride v nekaj minutah do ene ure, ko napad popolnoma mine. Med samim napadom panike prizadetega obvladuje močan strah in/ali cela vrsta telesnih občutkov.

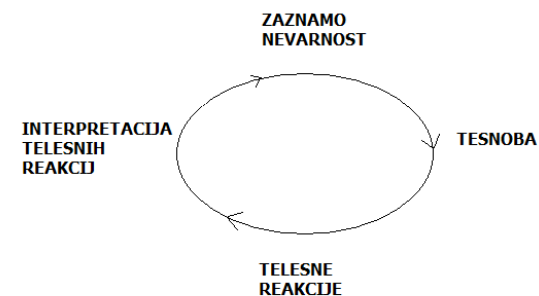
SIMPTOMI PRI PANIČNIH NAPADIH

- razbijanje srca,
- pospešen srčni utrip,
- potenje,
- tresavica,
- bolečine v prsih,
- občutek dušenja,
- bolečine v prsih ali trebuhu,
- slabost,
- kratka sapa,
- omotičnost,
- vrtoglavica,
- mravljinca ali otopelost v dlaneh, stopalih, rokah, nogah,
- občutki neresničnosti,
- občutek, da oseba nima kontrole nad dogajanjem ali da se ji meša,
- strah pred tem, da bi znoreli,
- derealizacija ali depersonalizacija,
- strah pred smrtjo,
- občutek mraza ali vročine.



Panična motnja se najpogosteje pojavi v zgodnjih do srednjih dvajsetih letih. Pri posameznikih, ki imajo v ožjem sorodstvu osebo s panično motnjo, je možnost, za pojav le-te 4 – 7 krat večja.

Pri panični motnji pride do začaranega kroga. Oseba se v času med napadom panike boji novega napada in s tem še povečuje anksioznost. Posameznik razvije različne tehnike izogibanja ali obvladovanja. Proženje novega napada ni več spontano, ampak se ustvari krožna reakcija, ko si oseba enega izmed telesnih simptomov tesnobe napačno razlaga kot znak hude nevarnosti (npr. hitro bitje srca – kap me bo). S tem se njegova tesnoba okrepi, srce bije še hitreje, kar potrди njegovo (napačno) sklepanje in poveča strah. Srce začne biti še hitreje in strah se še stopnjuje, dokler se ne sproži panični napad.



Clark, 1986