

ÚZKOSTI A PANICKÁ ATAKA

Základní informace a první pomoc



OBSAH

2 Co je to úzkost a panická ataka

Dozvíte se základní informace o úzkosti a panické atace.

3 První pomoc

Najdete zde nejdůležitější informace pro první pomoc při úzkosti nebo panické atace.

6 Podpora na UHK

Základní informace o Centru psychologické a terapeutické podpory.

7 Příběh

Příběh Žofie, díky kterému budete mít lepší představu o situaci, když někdo prožívá úzkostné nebo panické stavy.

Co je to ÚZKOST

Úzkost je běžnou součástí života každého z nás a není možné ji úplně odstranit. Ani by to nebylo žádoucí. Je to základní fyziologická reakce na určité nebezpečí, hrozbu. Problémem se stává tehdy, pokud se objevuje příliš často, projevy jsou silné, trvají příliš dlouho nebo se objevují v nevhodných situacích. Úzkostné prožívání pak postupně může přerůst až v generalizovanou úzkostnou poruchu, kdy úzkost probíhá bez omezení na zvláštní okolnosti. Je normální, že vás některé symptomy mohou vyděsit. Obecně hovoříme o neurotických poruchách, skupině duševních onemocnění, kde se vyskytuje nadměrný a opakující se pocit úzkosti s tělesnými projevy.

Projevy úzkosti

Jak poznám, že jsou moje reakce nepřiměřené? Přečtěte si následující projevy úzkosti a všimněte si jejich **četnosti** v běžném denním režimu. Mezi základní symptomy (projevy) úzkostí můžeme řadit: bolesti hlavy, svaly v tenzi, pocení, neklid, diskomfort, třes, dušnost nebo naopak nadměrné a zrychlené dýchání, bušení srdce a zrychlený tep, podrážděnost, vztek, potřeba častých návštěv toalety, nevolnost, pocit motání hlavy, zmatenost, pocity odosobnění od sama sebe nebo světa, pocit jako když jsem neskutečný/á „ve filmu“, vyhýbavé chování, touha úniků ze situací, nadměrné přemýšlení o situacích, které se staly nebo se stanou.

Krátké povídání o ÚZKOSTNÝCH PORUCHÁCH

Úzkostné poruchy by se daly zjednodušeně definovat jako různé kombinace tělesných a psychických projevů úzkosti, které nejsou vyvolány žádným reálným nebezpečím. Intenzita příznaků může být různá. Může se projevit jen mírnou nepohodou nebo nervozitou, na druhé straně stavem hrůzy a paniky. Úzkost může „volně plynout“ bez omezení na zvláštní okolnosti, nebo se projevit v záchvatech. Pokud se objeví náhle a bez zjevné příčiny, mluvíme o spontánní úzkosti, případně spontánním záchvatu paniky. Pokud se týká konkrétních situací, kterých se běžně lidé nebojí, jde o fobii. Pokud se rozvine při očekávání ohrožující situace, mluvíme o anticipační úzkosti.

(Nevypušť Duši, 2022, <https://nevypustdusi.cz/>)

Kdy začínáme hovořit o panické atace?

Pokud je běžná úzkostná reakce (může se projevovat jako boj, útěk nebo ztuhnutí) na podnět spuštěna i přes nepřítomnost skutečného nebezpečí, na které by se dalo nějakým způsobem zareagovat, může to vést až k záchvatu - panické atace. Ne vždy je jasné, z jakého podnětu panická ataka vychází.

PRVNÍ POMOC

Jak si pomoc při zažívání úzkostných stavů?

V prvním kroku se krátce seznámte s tzv. „nepřátelskou reakcí“ - úzkostí. Přijetí tohoto zdánlivého nepřítele a označení ho za normálního, neškodného, vám může nad ním pomoci znovu získat více kontroly. Pokud cítíte, že sami na zvládnutí úzkostí nestačíte, vytvořte si vlastní záchranou síť kontaktů. Mezi těmito kontakty mohou být vaši příbuzní, přátelé, ale i poradci a poradkyně z UHK, váš vlastní terapeut, psycholožka aj.

Pokud máte pocit, že v důsledku úzkosti akutně *ztrácíte kontrolu*, kontakt se sebou, cítíte zmatenost, rychle dýcháte, můžete právě zažívat panickou ataku. Co by mohlo pomoci? Fixujte pohled na 10 předmětů, které uvidíte ve svém okolí a všechny si je pomalu vyjmenujte, popište jak vypadají, co je jejich znakem atd.

Správně *dýchejte*, pokud cítíte zrychlené dýchání, dejte si před pusou a nos ruku, tím zmenšíte nadbytek kyslíku, který vytváří nepříjemné pocity při pocitu paniky. Pro zklidnění je vhodná technika „výdech dvakrát delší než nádech“, můžete k tomu přidat i dýchání „podle tepu“ (na 4 tehy nádech, a 8 tepů výdech).

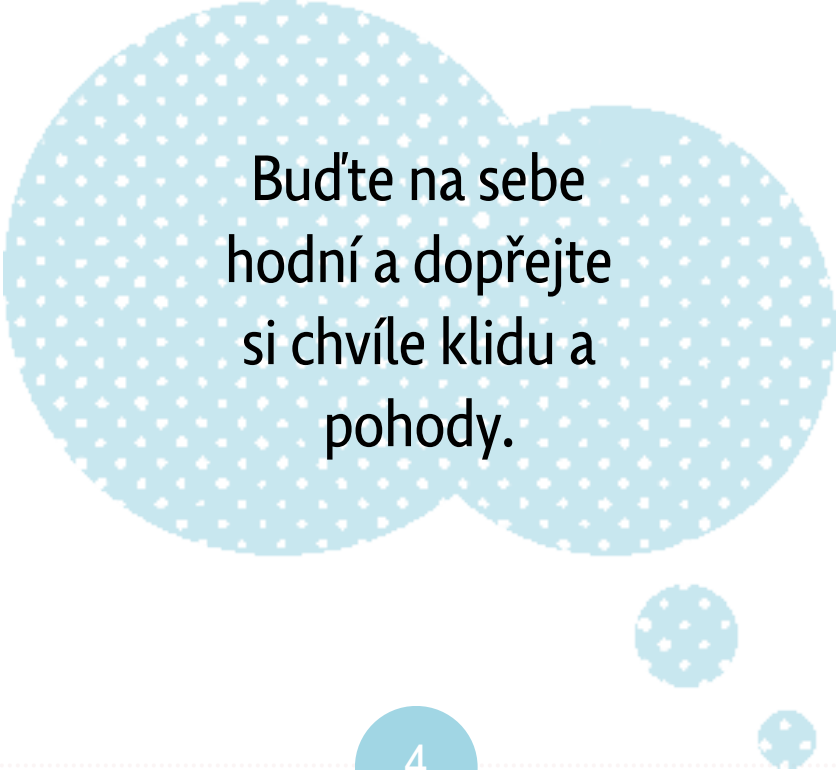
Více informací zde: [Jak si mohu pomoci \(Opatruj.se\)](#)

PRVNÍ POMOC

Narovnejte se, vnímejte svoji páteř (pokud nelze v sedě, klidně si stoupněte ke zdi, zavřete oči a vnímejte, jak se vyrovnávají záda, volně dýchejte)

Zabezpečte se, mějte svůj vlastní kompenzační mechanismus úzkosti (např. noste lahev s vodou a pokud vám nebude dobře, napijte se).

Také pomáhá „uzemnění“. Pokud je to možné, klidně si sedněte na zem, opřete dlaně a prsty o zem a vnímejte ji dotykem, zkoumejte její povrch (vlákna tkaného koberce, rýhy na dřevěné podlaze apod.)



Bud'te na sebe
hodní a dopřete
si chvíle klidu a
pohody.

PREVENCE

- 1) Jezte zdravě, do jídelníčku řaďte hodně zeleniny a ovoce, pijte hodně čisté vody;
- 2) Relaxujte, vraťte pozornost k dýchání, dýchejte bránicí;
- 3) Pohybujte se - dlouhé procházky se psem, kruhový trénink v posilovně, krátký uvolňující tanec v obýváku, cokoliv je super;
- 4) Snažte se vyhnout kompenzačním mechanismům v podobě užívání alkoholu, drog, tabáku ale i kofeinu atd. Látky, které mají tlumivý efekt (např. alkohol) možná dočasně zdánlivě uleví, ale až odezní jejich účinek, může to vyvolat ještě silnější úzkostnou odezvu. Kofein a povzbuzující drogy mohou způsobit úzkost jako vedlejší účinek užití.

JAK MOHU POMOCI DRUHÉ OSOBE

- Zkuste se zklidnit nejprve sami, vhodně dýchejte.
- Druhou osobu stabilizujte, usadte a zabezpečte ji sklenicí čisté vody, můžete nabídnout i deku (nebo svůj svetr).
- Důležité je udržení kontaktu. Mluvte, volně udržujte pohled.
- V případě blízké osoby můžete nabídnout i dotek ruky, objetí.
- Řekněte, že s ní/ním teď chvíli zůstanete, než nepříjemné pocity odezní.

Mějte u sebe krizové kontakty:

Záchranná služba 155, 112

Modrá linka v tíživých situacích:

<https://www.modralinka.cz/nonstop> a zdarma

Tel.: 731 197 477 , 608 902 410;

Skype: modralinka

Linka první psychické pomoci a Krizová linka
pro dospělé je nonstop a zdarma.

Tel.: 116 123

Chatové poradenství:

<http://linkapsychickepomoci.cz/chat/>

PODPORA NA UHK



Centrum psychologické a terapeutické podpory na UHK pomáhá studujícím adaptovat se na podmínky studia, podpořit je při řešení studijních i osobních nesnází, pomoci jim hledat a naplňovat svůj tvůrčí potenciál a úspěšně dokončit studium na UHK. Podporu nabízí i zaměstnancům a zaměstnankyním UHK při řešení jejich osobních i pracovních krizí, aby předešli pracovnímu vyhoření.

PŘÍBĚH ŽOFIE



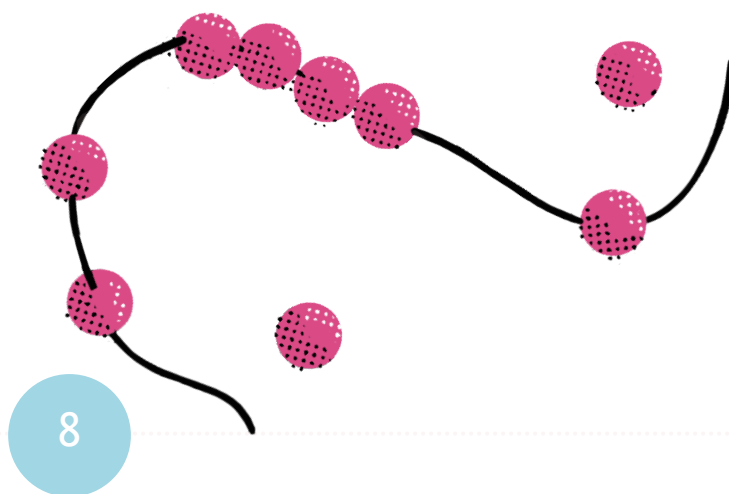
Žofie je na začátku studia a potýká se s psychickými problémy, se kterým pravidelně navštěvuje psychiatra. Kvůli svým potížím má občas problém ráno vstát a jít do školy, jindy zase musí výuku opustit kvůli úzkostem dříve. Když se absence začala negativně promítat i do jejích studijních výsledků, rozhodla se obrátit na odborníky z naší poradny Augustin, který pomáhá studujícím s nejrůznějšími specifickými potřebami.

Augustin je tu pro studující se zrakovým, sluchovým či pohybovým postižením a psychickým nebo chronickým somatickým onemocněním. Pro čerpání služeb Augustinu je třeba domluvit se na osobní schůzce, na které osoba předloží uznatelný dokument dokládající jeho specifické potřeby – např. lékařskou zprávu, doklad o invaliditě libovolného stupně, průkaz osoby se zdravotním postižením apod. V případě Žofie se jednalo o lékařskou zprávu od psychiatra. Na společné schůzce se Žofie od pracovníků Augustinu dozvěděla jaké problémy může její diagnóza přinést v souvislosti se studiem.

PŘÍBĚH ŽOFIE

Společně pro Žofii v Augustinu nastavili systém individuální podpory, do kterého spadají například servisní opatření v podobě navýšení času u písemných testů a zkoušek, informování vyučujících o možnosti vyšších absencí ve výuce, potřebě častějších konzultací či individuální výuky apod. Konzultace mezi pracovníky Augustinu a studenty podléhají lékařskému tajemství a sdělovány jsou pouze údaje, se kterými klient souhlasí. Podporu ze strany Augustinu je možné čerpat po celou dobu studia (pokud na ni trvá nárok) a lze ji kdykoliv na žádost klienta ukončit. Služby Augustinu jsou bezplatné.

- Schůzku je možné domluvit si přes email augustin@uhk.cz či na tel. číslech +420 493 332 717; +420 493 332 718 nebo online přes rezervační systém.
- Augustin sídlí na budově S ve 4. patře.
- Více informací naleznete [zde](#).
- Žofie se může rovněž obrátit na Psychologickou a terapeutickou podporu a využít konzultací s psychologem či docházet na terapeutická sezení.





Studující, vyučující a další zaměstnanci a zaměstnankyně se vždy mohou obrátit pro informace a podporu na UHK Point.

Zdroje:

Abramowitz, Jonathan & Blakey, Shannon. (2020). Clinical Handbook of Fear and Anxiety: Maintenance Processes and Treatment Mechanisms. <https://doi.org/10.1037/0000150-000>

The Counselling Service at the University of Nottingham in The Counseling Service at the University of Westminster (2021). Leaflet Managing Anxiety and Panic Attacks: Mind Matters. <https://www.westminster.ac.uk/sites/default/public-files/general-documents/Managing-anxiety-and-panic-attacks-Mind-Matters-2018.pdf>

Praško, Ján & Prašková, Jana & Vyskočilová Jana. (2012) Úzkost a obavy.

Aliev, A., Bechyňová, L., Blažejovská, T., Fajnerová, I., Francová, A., Janků, K., Kagstrom, A., Kasal, A., Kolenič, M., Lukasová, M., Macháčková, M., Pešout, O., Pitoňák, M., Sýkorová, E., Šeniglová, K., Tomášková, H., Winkler, P. on behalf of MyMentalHealth.Guide consortium. 2020. Self-care in mental health. National Institute of Mental Health, Czech Republic.

Nevypusť duši. (2024). Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/>

