

PÁNIK BETEGSÉG?! HOGYAN TOVÁBB?



Kedves Szülő!

Tájékoztatónk célja, hogy segítsen eligazodni abban az esetben, ha gyermeke problémájára nem a mi intézményünkben talál megoldást. Örülünk annak, hogy a kardiológiai okot kizártuk gyermeke panaszával kapcsolatban! Természetes azonban, hogy ilyenkor felvetődik Önökben a kérdés: de akkor hogyan tovább? Mi egyéb állhat a háttérben?

Az egyik lehetséges válasz a pánikbetegség, amely a gyermekek csaknem 10 százalékát érinti, a felnőtt lakosság körében pedig gyakorlatilag minden negyedik ember él át élete során pánikrohamot, mely a betegség szélsőségesen intenzív szorongásos állapota. A pánikbetegség tünetei között szerepel a szapora szívverés, izzadás, szédülés, a végtagok zsibbadása, szorongás, halálfélelem – ezek hirtelen előtörő, intenzív és uralhatatlan jelenléte a pánikroham. A roham általában 10 perc alatt éri el a maximális intenzitását és 20–30 percig tart, beszűkíti a tudatot és gátolja a racionális funkciókat. Ha a pánikrohamok hónapokon keresztül, egyre gyakrabban jelentkeznek, valamint folyamatos, mindennapokat átható félelemmel jár az esetleges újabb roham gondolata, pánikbetegségről beszélhetünk. A Covid járvány megjelenése óta a serdülő korosztály különösen kitett ennek az intenzív szorongásos zavarnak, sajnos a legfrissebb adatok egyértelműen növekedést mutatnak a mentális megbetegedések terén (lásd Kitérő). Miután kizártuk az egyéb lehetséges okokat a tünetek hátterében (házi orvossal való egyeztetés után a kardiológiai vizsgálatokat érdemes kiegészíteni neurológiai ellenőrzéssel) szerencsére rengeteg lehetőség áll rendelkezésre. Ezeket a lehetőségeket csoportosítottuk Önöknek alább.

MIT TEHETNEK A SZÜLŐK, HA GYERMEKÜK PÁNIK BETEG ÉS HOGYAN KEZELHETŐ A PÁNIKROHAM?

Miután meggyőződünk arról, hogy gyermekünk valóban intenzív szorongásos állapotban szenved, tehát szakember pánikbetegséget diagnosztizált nála, amellet, hogy pszichológus, pszichiáter segítségét kérjük, érdemes felkészülni a jövőbeli esetleges nehézségekre, a pánikrohamokra is. Annak ellenére, hogy stresszmentes helyzetben tudjuk, hogy gyermekünk rohama esetén mi a teendő, természetes, hogy az intenzív jeleket látva megijedünk, nem tudjuk, hogy mihez kezdjünk. Készítsünk egy listát!

- Hívhatok mentőt!
- Elindulhatok vele a kórházba!
- ELSŐSEGÉLY NYÚJTÁSA ***lásd alább
- Elsősegély nyújtása után megszervezhetem a jövőbeli pszichés támogatás módját! Kiemelten fontos a kezelés mielőbbi megkezdése, megelőzendő az esetleges másodlagos problémák kialakulását (szociális elszigetelődés, addikciók kialakulása, életminőség romlása)!

- Tájékozódhatok a szakemberekről, lehetőségekről, terápiás formákról.
- Informálódhatok a pánikbetegségről.
- Kereshetek támogató csoportokat.
- Megtaníthatom a gyermekemnek a pánikroham jellemzőit, és a tünetekkel való megfelelő megküzdési módokat.
- Biztonsági pontokat iktathatok be a mindennapokba (gyorshívót állíthatok be a gyermek telefonján, valamint tehetek a táskájába mindig egy üveg folyadékot és egy zacskót az ilyenkor gyakori rendszertelen légzés szabályozása céljából).

*****ELSŐSEGÉLY GYERMEKEM PÁNIKROHAMA ESETÉN:**

- ♥ Tegyük gyermekünk számára elérhetővé azokat a dolgokat, amiket korábban biztonsági pontként jelölt meg: egy papírzacskót, egy üveg vizet esetleg fülhallgatót nyugtató zenével.
- ♥ A legfontosabb: maradjunk csendben, csak indokolt esetben szólalunk meg (Kéred a zenét? Kérlek szólj, ha mégis hívjam a mentőt/ orvoshoz vigyelek!)! A rohamot átélő gyermek tüneteit csak súlyosbítja, ha közben nyugtatgatjuk és tanácsokat adunk neki.
- ♥ Beszéd helyett csak érzékeltessük vele, hogy mellette állunk és figyelünk rá. Fogjuk meg a kezét, vagy saját kezünket tegyük a vállára. Maradjunk végig ott, míg a roham el nem csitul.
- ♥ Borogassuk hideg vizes ruhával a homlokát, vagy adjuk neki, hogy ő frissítse fel saját magát.
- ♥ Kínáljuk fel a vizet, ha azonban nem akarja meginni, semmiképp se erőltessük!



Mit tehetsz TE, ha pánikrohamod van?

1. Felkészülhetsz.

Szerencsére a gyermekek számára szintén remek könyvek, munkafüzetek, módszerek, csoportok állnak rendelkezésre (lásd alább), melyek kiváló útmutatók pánikbetegség esetén, hozzásegítenek a kellő önismeret megszerzéséhez és a nehézségekkel velük való megküzdéshez. Használd őket!

2. Keress egy nyugodt helyet!

Ha iskolában vagy egyéb nyilvános helyen lennél, és mód van rá, keress egy nyugodt, csendes helyiséget, ahol 15-20 percig nem fognak zavarni. Ha teheted, ülj le, vagy ha ez nem megy, akkor támaszd a hátad a falhoz. Ha nem szeretnél egyedül lenni, akkor kérj meg valakit, hogy kíséreljen el, mert szükséged van a segítségére.

Ha az utcán vagy, keress egy félreeső zugot, egy csendesebb mellékutcát, egy padot, bármit, ami távol van a gyalogosok és a forgalom többségétől. Ha teheted, ülj le, ha erre nincs mód, támaszd meg a hátad.

Ha közlekedési eszközön vagy, az első időszakban szállj le, később úgy is úrrá tudsz majd lenni a pánikrohamon, hogy nem lesz szükséged arra, hogy megszakítsd az utazást.

Ha otthon vagy, ülj le, fekiüdj le, vagy pihenj le félig ülő-félig fekvő pozícióba (kanapén vagy ágyon tegyél egy magas párnát a hátadhoz-fejedhez, a lábaidat tedd fel az ágyra) – a lényeg, hogy kényelmes legyen a testhelyzet. Mindenkinek egyedi, hogy melyik testhelyzet válik be, a későbbiekben akár már állva vagy munka közben is meg tudod majd fékezni a rohamot.



3. Rendszerezd a gondolataidat!

Konstatáld és regisztráld magadban belső beszéd formájában, hogy mi történik veled. Ha szükséges, kérj meg valakit, aki segít Neked, akinek elmondhatod hangosan is a gondolataidat. Példa a belső beszédre: „A buszon ülök és pánikroham tört rám. Tudom, mi történik velem, tudom, hogy mit kell tennem. Tudom, hogy néhány perc múlva el fog múlni. Ez egy pánikroham, semmi több.” A legjobb, ha saját stílusodban egyedi szöveget írsz!

Amikor nincs pánikrohamod, tanuld meg, memorizáld a gyorssegély feladatait, hogy amikor szembe kell nézned egy pánikrohammal, akkor pontosan tudd, mit kell tenned, érezd azt, hogy a kontroll, az irányítás a Te kezében van! „Tudom, mit kell tennem annak érdekében, hogy elmúljon, megtanultam, fel tudom idézni lépésről lépésre!” Ha még nem volt alkalmad megtanulni, készíts belőle a számodra megfelelő jegyzetet, és legyen Nálad.

Ne küzdj a pánikroham ellen, ne ismételd meg azt, hogy „legyen már vége, múljon már el, nem akarom ezt, miért történik ez velem” stb. Ezek a gondolatok inkább felerősítik a pánik spirált. Az elmédet foglald el inkább a kontroll gondolataival: „tudom, mit kell tennem, stabilizálom a légzésemet, helyre áll a szívverésem, képes vagyok megállítani.”

Ha már gyakorlott vagy a gondolataid megzabolázásában, akkor akár kívül is helyezheted magadat, és úgy is képes leszel levezényelni saját pánikrohamodnak segély feladatait, mintha külső szemlélője lennél az eseményeknek. Ebben a fázisban már jól előre is haladtál azon az úton, hogy a pánikrohamok végleg elmaradjanak.

Gondolataid rendezését végezd párhuzamosan, rendszeres időközönként felváltva a stabilizáló légzésgyakorlatokkal: figyeld 30-40 mp-ig a gondolataidat, majd végezz el 1-2 légzés gyakorlatot. Monitorozd a testedet, figyeld meg, és vedd észre a javulást! Gondolataiddal is erősítsd meg a javulást, majd végezz ismét légzésgyakorlatokat, és így tovább, amíg végleg lecseng a pánik.

4. Lélegezz!

Légzésgyakorlatokkal szabályozd az örvénylő érzelmeket. Megfelelő légzéssel helyre tudod állítani a vérkeringésedben a megfelelő oxigén és széndioxid arányt, el tudod érni a megfelelő légzésszámot, aminek következménye az, hogy a szívritmusod helyre áll, a gyomrod megnyugszik, és a pánikroham testi tünetei megszűnnek. Mindennek a légzés a kulcsa, ezért az alábbi taktikákat próbáld ki, gyakorold be, és alkalmazd! Mindannyian különbözőek vagyunk, mindenkinek más és más megoldás válik be, ezért tanulj meg többet, és alkalmazd ezeket a légzésmódokat pánikroham idején. Ha az egyik nem hatásos, akkor próbáld ki a másodikat vagy a harmadikat. Az egyik taktika biztosan hatni fog! A légzésmódok között vannak olyanok, amelyekhez nem szükséges a hasi légzés ismerete, de javaslom, hogy ha szorongással vagy pánikrohamokkal küszködsz, akkor minél előbb sajátítsd el a hasi légzés technikáját! Ha szoros ruhát viselsz a hasadon vagy a derekadnál, akkor pánikroham idején gombold ki a slycedet és/vagy lazítsd meg az övedet.

♥ **4x4-es technika:** lélegezz be 4 másodpercen keresztül, tartsd benn 4 mp-ig a levegőt, lélegezz ki 4 mp-en keresztül, tarts 4 mp-es szünetet, majd lélegezz be ismét 4 mp-en keresztül. Ezt ismételd 4x. Tarts egy perc szünetet, amely idő alatt rendszerezd a gondolataidat a 2. lépés szerint, és ha szükséges, ismételd meg újból a 4x4-es gyakorlatot.

♥ **Papírzacskó.** Ha úgy érzed, hogy szédülsz, hogy el fogsz ájulni, guggolj le, és lélegezz egy papírzacskóba. Ezzel a vér széndioxid koncentrációja megnő, és pánikroham idején éppen erre van szüksége, mert az ájulásérzés abból fakad, hogy a kapkodó levegővétel miatt a véred túltelítődött oxigénnel.

♥ **Izomlazítás.** Pánikroham alatt testünk izmai önkéntelenül megfeszülnek. Ha már a légzésed lelassult, és érzed, hogy a szíved is nyugodtabban ver, akkor nézd végig az izmaidat, és lazítsd el. Figyeld meg, hogy össze szorítod-e az állkapcsodat? Öködbe szorítod-e a kezed? Feszül-e a hasad? Lejjebb tudod-e engedni a vállad? Ha igen, akkor lazíts a szorításokon, feszüléseken!

♥ **Javulás fázisa.**

Amikor már jobban vagy, amikor már úgy érzed, hogy múltófélben van a roham, akkor lassan, kortyonként igyál egy pohár hideg vizet. A hideg víz meg fogja nyugtatni a gyomrod, és pótolja a folyadékvesztésedet, ha a roham erős verejtékezéssel jár.

♥ **Próbáld ki figyelemelterelő játékokat:**

- Válassz ki valamit a látóteredben: egy tárgyat, vagy amit az ablakon kinézve látsz. Figyeld meg alaposan! Fókuszálj erre a tárgyra és írd le átgondolt belső beszéddel. Ha könnyebb suttoj, és figyelj az artikulációra.
- Számolj vissza 100-tól 3-asával. A számolást egészítsd ki olyan gondolatokkal, hogy „ahogy haladok lefelé, minden egyes számnál egyre nyugodtabb leszek”, „fokozatosan visszanyerem az erőmet”. „mire elérem az 50-eseket nyugodtak lesznek a tagjaim”, „mire elérek a 3-ashoz, nyugodt vagyok, és folytathatom a napomat, zavartalanul”.

♥ **Utózóngék – chill out.**

Pánikroham alatt egy olyan evolúciós mechanizmus lép életbe szervezetünkben, ami nagyon sok stresszhormont, adrenalinot szabadít fel. A pánikroham után az adrenalin ott kering a véráramunkban. Ezt az adrenalin érdemes felhasználni, annak érdekében, hogy ne indítson el egy újabb pánikrohamot. Ha már jól vagy, nem remegnek a végtagjaid, akkor például menj el egy könnyű sétára. Keress egy street work-out állomást! Végezz jóga gyakorlatokat. Mozgasd át a tested. Súlyozz! Ha szükséged van társas támogatásra, hívj fel valakit, hívj át valakit, találkozz egy barátoddal, ismerősséddel, oszd meg vele az élményt, és azt is, ahogyan leküzdötted a bajt. Engedd szabadjárá az érzelmeidet, sírhatsz nyugodtan, de akár dühös is lehetsz saját magadra!

Hová fordulhatok?



IRÁNYÍTSA A TELEFON KAMERÁJÁT A QR KÓDRA, ÉS NYOMJA MEG A MEGJELENŐ LINKET.

A házi gyermekorvos segítséget tud nyújtani abban, hogy területileg melyik intézmény illetékes gyermeke ellátásában.

ANTSZ - járóbeteg ellátás



A területileg illetékes család és gyermekjóléti szolgálatnál is kérhet segítséget!
Országos ellátást biztosít:

Bethesda - Kamasz-Szakasz
Kognitív Viselkedésterápiás
Gyermekközpont



Gyermekpszichiátria -
Pánikbeteg a gyermekem



Vadaskert Alapítvány



Hasznos oldalak SZÜLŐK részére:

Tájékoztató gyermek- és
serdülőkori
szorongásos zavarokról
- szülőknek



A pánikbetegség
öngyógyítása



Spiribuuu -
Pszichoedukációs
eszközeink



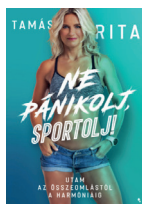
Hasznos könyvek **SZÜLŐK** részére:



**Mit kezdünk a szorongással?
Pszichológiai útmutató +
félelemoldó mesék**
Deliága Éva Lovász Hajnalka



**Üsd ki a pánikod! Egy
tapasztalt pánikbeteg
gyakorlati tanácsai**
Nagy Judit



**Ne pánikolj, sportolj! -
Utam az összeomlástól a
harmóniáig**
Tamás Rita



**Szorongás nélkül -
Feladatok az elme
lecsendesítésére és a
szorongás leküzdésére.**
Patrick Mckeown



Félj bátran
Al Ghaoui Hesna

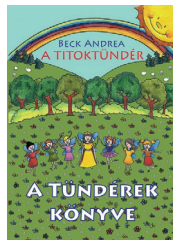


Pánik: tények és tévhitek
Szendi Gábor

Hasznos könyvek **GYERMEKEK** részére:



**Tudd meg, ki vagy! Önismereti
tesztek és gyakorlatok
lányoknak**
Hvg Könyvek



A titoktündér sorozat
Beck Andrea



**Soha ne add fel - Mese arról,
hogyan győzd le az
akadályokat**
Al Ghaoui Hasna



Érzelmek erdeje könyvsorozat
Ana Serna



**A Szív-kör Egyesület
könyvajánlója**

Sajnos kiadványunkban meg kell említenünk, hogy a Covid járvány után, óta a tapasztalatok azt mutatják, hogy a serdülők körében előforduló mentális megbetegedések száma jelentősen növekedett. Az alábbi írás a post-Covid szindróma mentális aspektusait elemzi, érdemes tájékozódni!



Bízunk benne, hogy kiadványunkkal segíthettünk sikeresen megbirkózni a kihívással!

Kérdéseivel az alábbi elérhetőségeken fordulhat hozzánk:

Mártonné Bánrévi Erzsébet, koordinátor: +36 70 199 7901

erzsebet.banrevi@gokvi.hu

Simóka Nóra, intézményi pszichológus: +36 70 382 0382

nora.simoka@gokvi.hu

A GOKVI csapata - Szívvel dolgozunk!