

Valószínűleg mindannyiunkkal előfordult már, hogy egy adott helyzetben megijedtünk, vagy akár tartósan aggódtunk, féltünk valami miatt. Ilyenkor a testünk egy – az evolúció során kifejlődött – reakcióval válaszol, ami számos olyan változást foglal magába, ami a kialakult veszélyhelyzettel való jobb megküzdésünket segíti elő (például felgyorsul a légzés és a szívverés, hogy biztosítsa a várhatóan nagyobb oxigénigényt, olyan anyagok szabadulnak fel a vérben, amelyek az izmok működéséhez jobb feltételeket teremtenek, éberebbé válnak az érzékszervek a veszély iránt).

Ez a szorongás, ami ilyenkor megszületik, bizonyos helyzetekben hasznos, azonban előfordulhat, hogy olyankor is megjelenik, amikor nem tapasztalunk közvetlen életveszélyt. Ilyenkor az történik, hogy olyan helyzeteket is félelmetesnek és szorongáskeltőnek élünk meg, amelyek önmagukban nem indokolják szervezetünk heves reakcióit. A szorongás ilyen esetben már kelemmetlenné, zavaróvá, sőt ijesztővé is válhat.

Pánikrohamokról akkor beszélhetünk, amikor váratlanul, intenzív félelmekkel jellemezhető néhány percig tartó szorongásos rohamot tapasztalunk. Ilyenkor különböző testi reakciókat észlelhetünk, mint például: szapora szívverést, reszketést, remegést, izzadást, nehézlégzést, fulladásérzést, mellkasi vagy hasi fájdalmakat, szédülést, ájulásérzetet, esetenként hányigert, vagy a végtagokban jelentkező zsibbadásérzést. Ilyenkor úgy érezhetjük, hogy elveszítjük a kontrollt a saját testünk felett, mely intenzív félelemérzetekkel, akár a meghalástól, megsemmisüléstől való félelemmel társulhat.

Előfordulhat, hogy egyszerre nem tapasztaljuk a felsorolt tünetek mindegyikét, azonban intenzív szorongásos reakciókat élhetünk meg, amiket úgy érezhetünk, hogy nehezen tudunk kezelni. Sokszor olyan mértékű aggodalommal tölthet el bennünket egy újabb pánikroham kialakulásától való félelem, hogy megpróbálunk minden veszélyesnek ítélt helyzetet elkerülni, ami csak pillanatnyi megoldást hozhat, azonban újabb problémák megjelenéséhez vezethet (például az élettér beszűküléséhez).

### **Mi vezethet egy pánikroham kialakulásához?**

Ahhoz, hogy kezelni tudjuk a szorongásainkat, fontos, hogy megértsük, mi is játszódik le ilyenkor a testünkben és ez milyen pszichológiai tényezőkkel társul. Ebben segíthet az alábbi példa:

*"Az, amit ilyenkor átél, valójában nem más, mint a szervezet vészreakciója, amely ezúttal célszerűtlenül oldódik ki, kicsit ahhoz hasonlóan, ahogy egy lakótelepen sorra megszólalnak a rosszul beállított autóriasztók, ha egy súlyosabb teherautó dübörög el a közelben. Az ön szerevezete is úgy bolydul fel, mintha valami nagy veszély közeledne. Ez a vészjelző tehát be van építve a szervezetünkbe, s ennek köszönhetjük, hogy ha valóban baj van, akkor mozgósítódnak energiáink, amelyek segítik a túlélést, a menekülést vagy a támadást. De képzelje el, mi történik, ha Ön mondjuk telefonon kap egy olyan hírt, amely annyira izgalomba hozza, hogy ez a veszélyjelző vagy elhárító rendszer bekapcsol: például felgyorsul a légzés és a szívverés, hogy biztosítsa a várhatóan nagyobb oxigénigényt, olyan anyagok szabadulnak fel a vérben, amelyek az izmok működéséhez jobb feltételeket teremtenek, éberebbé válnak az érzékszervek a veszély iránt... és mi történik közben? Ön változatlanul az irodájában ül, a felbolydult szervezet nem hasznosítja a készenléthez helyezett erőforrásokat, a fokozott légzés és szív működés nem hasznosul erőteljesebb izomtevékenységben... és mit érez? Hogy a szíve szinte ki akar ugrani, mintha nem kapna elég levegőt, s az jut eszébe, hogy valami szörnyű dolog kezdődött, a legrosszabbra kezd számítani, megáll talán a szíve vagy elájul, aztán ezek a gondolatok tovább fokozzák a rémületet és a szervezet felbolydulását. Szerencsére tudni lehet, hogy ez az állapot valójában nem olyan veszélyes, legfeljebb kellemetlen. Ami nagyon fontos, hogy ugyanezeket a tüneteket egy másik helyzetben – pl. egy komoly fizikai erőfeszítést követően vagy éppen a szerelmi elragadtatottság pillanataiban – az ember természetesnek érzi. És most elérteztünk egy nagyon fontos ponthoz; egyértelmű, hogy a*

*pánikrohamokban a legfontosabb tényező az a mód, ahogy valaki értékeli az ilyenkor szokásos testi tüneteket. Ha erről az állapotról reflexszerűen az jut eszünkbe, hogy mindjárt meghalunk, akkor ez az állapot egyre ijesztőbb lesz, már azt érezzük, hogy gondolkodni sem tudunk, minden összezavarodik, mintha egyre kevésbé tudnánk kontrollálni magunkat..."*

### **Mit tehetünk, ha intenzív szorongást, vagy pánikrohamot tapasztalunk?**

Elsőként, amikor ilyen tüneteket tapasztalunk, fontos, hogy felismerjük, mi zajlik bennünk pontosan. Ilyenkor érdemes tudatosítani magunkban, hogy a tünetek valószínűleg nem a semmiből jeletkeznek. Gondoljuk végig, hogy mi lehet a tünetek megjelenésének hátterében: esetleg végeztünk-e fizikai aktivitást (például lépcsőzés, mozgás, edzés), fogyasztottunk-e koffein vagy alkoholtartalmú italokat, amelyek a testünk működését befolyásolhatták. Ilyenkor is megjelenhet akár szapora szívverés, nehézlégzés, izzadás, vagy egyéb testi reakciók, amelyeknek téves értelmezést tulajdoníthatunk, például azt, hogy ezek egy szívroham előjelei. Ahogyan a fentebbi példa szemléltette, testi reakcióink félreértelmezése, veszélyesnek címkézése újabb tünetek megjelenését és a szorongás fokozódását eredményezheti. Ezért kiemelten fontos, hogy reálisan, minden okot átgondolva szemléljük a helyzetet!

Amennyiben a szorongás elhatalmasodik rajtunk és pánikroham szintjéig fokozódik, fontos, hogy olyan technikákat alkalmazzunk, amelyek megnyugtatók bennünket. Ilyenek lehetnek például a progresszív relaxáció, zacskóba légzés, vagy a hasi légzésen alapuló légzéstechnika (ilyenkor a levegőt a mellkasunk helyett a hasunkba szívjuk be, és igyekezzünk lelassítani, elmélyíteni levegővételeinket, melyeket akár számolhatunk is).

Segítségünkre lehet, ha eltereljük a figyelmünket a testünkben zajló történésekről: hallgathatunk zenét, számolhatunk, megfigyelhetjük a környezetünket, játszhatunk szóláncot, vagy akár a családtagjaink neveit ABC sorrendbe tehetjük. A lényeg, hogy valamilyen mentális műveletet végezzünk! Emellett jó, ha felhívunk egy hozzánk közel álló személyt, aki meg tud nyugtatni minket, és a figyelmünket is eltereli.

Fontos, hogy tudatosítsuk magunkban azokat a helyzeteket, amikor nem jelentkeznek szorongásos reakciók, vagy megfékezzük a testünkben zajló történéseket, pánikrohamokat! Emlékezzünk a sikereinkre, ami megerősíthet minket abban, hogy tudjuk kontrollálni a helyzeteket.

### **Mikor érdemes pszichológus segítségét kérni?**

Ha visszatérő pánikrohamokat vagy intenzív szorongásos reakciókat tapasztalunk, melyeket úgy érzünk, hogy nem tudunk egyedül kezelni, s melyek a mindennapi feladataink elvégzésére negatív hatást gyakorolnak (például megakadályoznak a munkavégzésben, nehézségeket okoznak a családi életben, szabadidő eltöltésében), érdemes lehet szakember segítségét kérnünk.