

# Napady Paniki

Uczucie ostrego, panicznego leku powtarzające się napadowo to zaburzenie, które należy leczyć. Stan paniki pojawia się nagle, lek jest intensywny, nie daje się opanować, towarzyszą mu objawy vegetatywne, jak przyspieszone bicie serca i krótki oddech. Taki napad, czyli "atak paniki", może trwać od kilku minut do kilku godzin.

**Napad paniki zdarza się często bez żadnych zupełnie oznak ostrzegawczych, a jego objawy są następujące:**

- uczucie przerażenia (subiektywne wrażenie, że stanie się coś strasznego),
- przyspieszone, gwałtowne bicie serca,
- uczucie oszolomienia i zawroty głowy,
- brak tchu, dławienie w gardle,
- drzenie kończyn i całego ciała,
- poczucie utraty kontaktu z rzeczywistością,
- strach przed śmiercią, utrata kontroli nad sytuacją, "utrata zmysłów".

Napady paniki zaczynają się najczęściej w wieku młodzieńczym, ale zdarzają się także już w dzieciństwie. Często zaburzenie to występuje w rodzinach z pokolenia na pokolenie. Jeśli nie jest ono u dziecka rozpoznane i leczone, objawy się nasilają, a następstwa bywają destruktywne. Powtarzające się napady paniki zaburzają relacje dziecka z innymi ludźmi, jego naukę szkolną i normalny rozwój. Poczucie zagrożenia zaczyna towarzyszyć dziecku przez większość czasu, a nie tylko w trakcie napadu. Stara się ono unikać takich sytuacji, które kojarzą mu się z możliwością wystąpienia ataku, oraz takich, w których nie mogłoby otrzymać pomocy. W rezultacie dziecko niechętnie chodzi do szkoły i protestuje na każde rozkazy z rodzicami.

W cięższych postaciach zaburzenia dziecko w ogóle odmawia wychodzenia z domu. Jest to tzw. **agorafobia**, czyli strach przed znalezieniem się na otwartej przestrzeni oraz w określonych miejscach i sytuacjach. Zdarza się, że u dziecka lub nastolatka z napadami paniki rozwija się depresja na tyle poważna, że powstaje ryzyko prób samobójczych. Niektóre nastolatki, aby wyciszyć lek, zaczynają sięgać po alkohol czy narkotyki.

**U małych dzieci rozpoznanie może być trudne.** Czasami dziecko odbywa wiele wizyt u lekarzy i jest poddawane licznym badaniom, kosztownym i niejednokrotnie bolesnym. Szybka wizyta u pediatry to pierwszy krok, jaki powinni zrobić rodzice, gdy podejrzewają, że objawy obserwowane u dziecka to właśnie napady paniki. Jeżeli pediatra nie stwierdzi konkretnego chorobowego podłoża objawów, wówczas niezbędne jest kompleksowe badanie przez psychiatrę dziecięco-młodzieżowego.

Istnieje kilka skutecznych metod leczenia tego zaburzenia. Odpowiednie leki zapobiegają epizodom ostrego leku. W toku psychoterapii dziecko i rodzina uczą się sposobów unikania stresogennych i konfliktowych sytuacji zagrażających atakiem paniki. Techniki poznane na zajęciach z terapii poznawczo-behawioralnej ułatwiają dziecku kontrolowanie leku w razie wystąpienia napadu. Połączenie leczenia farmakologicznego z psychoterapią daje efekty w większości przypadków i napady przestają się powtarzać. Gdy leczenie jest rozpoczęte odpowiednio wcześnie, nie dochodzi zwykle do takich powikłań, jak agorafobia, depresja, nadużywanie alkoholu i narkotyków.