



KRIZNA INTERVENCIJA POVEZANA SA PANIKOM



Uvod

- Panika je na vrhu popisa poremećaja na koje su usmerene krizne intervencije.
- Glavni cilj krizne intervencije je da se ublaži emocionalna uznemirenost koju oseća osoba.
- Napadi panike se često smatraju pokazateljem krize uzrokovane nekim drugim osnovnim problemom (telesna bolest).



Simptomi

- Simptomi panike mogu biti posledca drugih duševnih poremećaja (afektivnih poremećaja, poremećaja ličnosti...).
- Ubrzano lupanje srca i strah od smrti najčešći su simptomi koji se pojavljuju tokom napada panike.



Terapija 1/2

- Terapija lekovima ne omogućava razvijanje mehanizama za suočavanje sa krizom.
- Osobe sa paničnim poremećajem najteže se leče lekovima, jer sve farmakološke kombinacije imaju neželjene propratne efekte, a takve osobe su posebno osetljive na telesne simptome.



Terapija 2/2

- Dosadašnja iskustva ukazuju da prva faza tretmana paničnog poremećaja u primarnoj zdravstvenoj zaštiti i službama hitne pomoći treba da uključi odgovarajuću stručnu osobu, koj razgovor usmerava kroz pitanja: „Šta Vi mislite da je problem?“ i „Šta Vi mislite da je uzrokovalo pojavu simptoma baš u tom trenutku?“



Simptomi panike

Napadi panike se procenjuju ako su prisutna barem **četiri** od sledećih simptoma:

- **Nedostatak vazduha ili osećaj gušenja,**
- **Vroglavica, osećaj nestabilnosti ili nesvestice,**
- **Jako ili ubrzano lupanje srca,**
- **Drhtavica ili tresenje,**
- **Znojenje,**
- **Stezanje u grudima,**
- **Mučnina ili bol u stomaku,**
- **Depersonalizacija ili osećaj nestvarnosti,**
- **Neosetljivost ili žmarci u jednom delu tela ili celom telu,**
- **Strah od umiranja**
- **Strah od ludila**

Dijagnostifikovanje panike

Kraća forma strukturisanog intervjua. Osnovna pitanja su sledeća:

- **Da li ste skoro menjali lekove koje ste uzimali, prestali uzimati neke lekove ili promenili način njihovog uzimanja (tiče se lekova koje je prepisao lekar ili onih koji su kupovani bez recepta)?**
- **Da li ste u poslednjih šest meseci bili bolesni, doživeli smrt bliske osobe, imali promene na poslu ili u materijalnom stanju?**

Dijagnostifikovanje panike

- Da li ste nedavno imali prinovu u porodici ili bili na operaciji?
- Da li je neko iz porodice u kojoj sada živite ili u kojoj ste odrasli imao simptome slične vašim sadašnjim?
- Da li ste od skora počeli pušiti, uzimati alkoholna pića ili ste ih prestali koristiti?
- Da li ste imali neki telesni poremećaj u smislu vrtoglavice, nepravilnog rada srca?
- Da li ste i ranije imali ovakvo li slično stanje koje sada imate?



INTERVENCIJA

Važno je uspostaviti formalan sistem povezivanja simptoma panike s mislima i emocionalno-ponašajnim reakcijama.

Tehnika:

S-simptom

A-automatski

E-emocije

P-ponašanja

INTERVENCIJA

- SAEP tehnika omogočava brzo i delotvorno povezivanje specifičnih katastrofičnih misli i pogrešnih tumačenja simptoma sa pojavom naknadnih simptoma.
- Prepoznavanje specifičnih okidača simptoma panike (stres, zagušljiv vazduh, preterana fizička aktivnost...).
- Razlikovanje panike od ostalih psihičkih bolesi ili neke teže organske bolesi.



INTERVENCIJA

- Strategija intervencije zasniva se na tehnikama relaksacije (kontrola disanja- disanje pomoću dijafragme je jedan od oblika disanja koji može pomoći).
- Osobe se podučavaju da uobičajeno dišu kroz nos i da broje udisaje dok su smireni, održavajući njihovu učestalost na 10-15 udisaja u minuti.



Podrška porodice/supružnika

- Iako je panika poremećaj pojedinaca, on posredno deluje i na porodicu,.
- Porodica može imati značaj u tretmanu jer pomaže da se sagleda zašto i kako se razvio poremećaj.
- Supružnike treba oprezno uključivati , i to jedino i onda kada se oprezno utvrdi da klijentov partner ne podržava nezdravu zavisnost koju podstiče klijentov poremećaj.