



# KAKO SE ODZVATI V PRIMERU SIMPTOMOV PANIČNEGA NAPADA?

<b>CILJ</b>	stabilizacija, prizemljitev, pomiritev, pogovor
<b>KLJUČNO</b>	osredotočenost na »tukaj in sedaj«, umirjena prisotnost, upoštevanje priporočil pogovora s čustveno preplavljeno osebo

**Stanje močnega strahu** osebi prinaša ponavljajoče se neprijetne izkušnje, strašljive občutke nemoči, izgubo kontrole in zaskrbljenost, da bo naredila kaj nenadzorovanega. **Kako se odzvati?**

## V odnosu do sebe

- Bodimo taktni, tankočutni, empatični, zmožni (z)držati neprijetna čustva, lastna in od drugih.
- Bodimo umirjeni, potrpežljivi in sproti uravnavaemo svoja čustva, misli, občutke.
- Napredujmo počasi. Ne priganjajmo – čustveno preplavljena oseba nas »ne sliši«.
- Bodimo čuječi. Opazujemo, kako doživljamo stiko osebe s simptomi paničnega napada.
- Prepoznamo, kaj nas skrbi in kakšne odločitve na tej osnovi sprejemamo?
- Opazujemo skadnost svojih sporočil, tona, tempa govora.

## V odnosu do klicalca, klicanke

- Uporabljajmo pravo mero besed, še posebej dokler se oseba ne umiri.
- Osebo usmerjajmo v sedanji trenutek, v občutenje sebe (stik s telesom).
- Osebi omogočimo čas in dovolimo, da »samo je« v stiku z nami na način, ki ga zmore.
- Usmerimo pozornost osebe navzven. Opiše naj, kaj vidi ali poimenuje petih stvari, ki jih opazi, se dotakne štirih stvari, poimenuje tri stvari, ki jih sliši, dve, ki vonja in eno, ki jo okuša.
- Pomagajmo ji, da (za)diha, lahko tudi skupaj z nami, tako da jo vodimo od vdihava k podaljšanemu izdihu, nadalje «z ustavljanjem hiperventilacije, razlikovanjem med resničnostjo in doživljanjem,
- nadzorom nad mislimi, pozornostjo na držo telesa (po Pšeničny, 2020).
- Pokažimo z glasom, da smo z njo, četudi molči, joka, hlipa, ...
- Pomagajmo osebi, da prepozna, na kaj ima vpliv.
- Upoštevajmo prioritete osebe. Ne vsiljujmo svojih rešitev.
- Raziskujmo notranje moči osebe in vire njene zunanje podpore.

V primeru, da je oseba zmožna in okoliščine to omogočajo, gradimo na ukrepih za preprečevanje jačanja simptomov paničnega napada. Spodbudimo jo, da pokliče lahko že prej, ko so težave še manj intenzivne.

## S pogledom od tukaj -> naprej

- V pogovoru prepoznamo omejujoča prepričanja osebe, ustvarjanje negativnih scenarijev, katastrofičnega razmišljanja.
- Odpiramo drugo perspektivo pogleda na dogodke in doživljanje.
- Pomagamo prepoznati zgodnje znanilce paničnega napada.
- Poučimo jo o možnih strategijah preprečevanja razvoja napada v zgodnji fazi.
- Pomagamo načrtovati majhne in realne korake od tega trenutka naprej.
- Pozorni smo na nerealne cilje, na postopnost in izvedljivost načrtovanja ciljev.
- Ocenimo stopnjo ogroženosti in osebo po potrebi napotimo v nadaljnjo strokovno obravnavo (osebni zdravnik, klinično psihološko ali psihiatrično obravnavo)

Osebi pomagamo razumeti, da **panični odzivi niso nevarni** kljub intenzivnosti njihovega doživljanja. Več o vsebini z viri na spletni strani DPS v gradivih za psihologe.