

## **ATAFUL DE PANICA**

Azi, o mare parte dintre noi suntem in situatia de a sti din proprie experienta ce este atacul de panica, pentru ca am trait aceasta stare cel putin o data. Am simtit o teama foarte intensa aparuta ca din senin, fara un motiv clar si imediat pe care sa-l recunoastem. Aceasta stare de neliniste acuta ne-a invadat fie imediat dupa ce ne-am trezit, fie aflandu-ne la volan, in metrou, in autobuz, intr-o discutie cu seful, intr-o negociere, in parc, in lift, in timpul graviditatii, la televizor, pe strada in plina caldura etc.

### **Semnele fizice ale atacului de panica**

Aceasta stare neobisnuita de teama aduce odata cu ea si o serie de simptome fizice care ne nelinistesc si mai mult si dintre care cel putin patru apar simultan:

- batai puternice, neregulate si rapide ale inimii
- senzatie de dificultate sau chiar incapacitate de a respira
- senzatie de sufocare
- durere sau disconfort toracic
- transpiratie intensa
- tremuraturi, contractii ale muschilor membrelor
- senzatie de greata abdominala
- ameteli, senzatie de instabilitate, de lesin, de cap gol
- furnicaturi
- frisoane sau valuri de caldura

Daca ati resimtit cel putin patru dintre aceste semne fizice, este foarte posibil ca ati trecut printr-un atac de panica.

### *Ganduri asociate atacului de panica*

De asemenea, ne apar ganduri pe care aproape nu le putem controla, ca:

- senzatie de irealitate, de modificare a perceptiei proprii persoane, parca nu ne mai recunoastem
- frica de a nu ne pierde controlul, de a nu innebuni
- frica de a nu muri. Acest gand ne apare doar pentru ca simtim ca inima “o ia razna”. Este important de retinut ca atacul de panica nu poate cauza moartea cuiva. Atunci cand afla acest lucru, cei care sunt “victime” ale atacului de panica respira mult usurati.

### *Ce urmeaza dupa un prim atac de panica?*

Este posibil ca atacul de panica sa fie un episod singular; de cele mai multe ori insa, el revine dupa un cateva zile, saptamani si poate aparea ulterior cu o frecventa mare – de 2 / saptamana si apoi chiar zilnic.

In aceasta perioada, starea noastra emotionala se poate modifica, prin aparitia senzatiei de:

- frica persistenta ca vor urma si alte atacuri de panica, deoarece vedem ca nu putem controla aceasta teama;
- ingrijorare pentru posibile implicatii sau consecinte (ex. pierderea controlului, un infarct miocardic, evolutia spre o boala psihica grava)
- modificare semnificativa a comportamentului dat de aceasta teama, anxietate (vom tinde sa evitam situatiile in care s-au produs atacurile de panica, sa luam masuri de asigurare, ca: de ex. nu mai mergem neinsotit pe strada, consultam

repetat medical, incepem sa citim despre acest subiect etc.). Aceste modificari ale comportamentului, deciziilor si activitatilor noastre devin, alaturi de senzatia de *teama efectiva, discomfortul major pe care ni-l creeaza atacul de panica.*

### *Cauze si explicatii pentru atacul de panica*

Majoritatea persoanelor cu aceasta problema au fost timizi si speriasi fiind copii, iar parintii lor s-au comportat super-protector, sufocant, critic sau exagerat in cererile acestora fata de ei. O mare parte dintre ei pot avea ulterior probleme cu hiperdependenta in relatii si cu teama de autoritate. Atacul de panica apare pe fondul unei frici inconstiente instalate si localizate in suflet, cu care ne obisnuim sa traим. Este vorba in copilarie de frica de nou, de necunoscut, de lipsa unei senzatii suficient de puternice de protectie, siguranta, incredere resimtita in prezenta celor apropiati noua. In situatii care ne evoca in mod subliminal aceasta frica neprocesata din copilarie, atacul de panica poate apare.

Un alt aspect relevant este faptul ca aceasta teama resimtita in copilarie era deseori acoperita cu un sentiment de furie, deoarece teama nu o stiam gestiona atunci, dar furia o puteam exprima mai usor. Daca acest lucru nu ne era permis, de exemplu daca eram pedepsiti ca si copii pentru ca ne manifestam supararea, furia, puteam recurge involuntar la a transforma frica initiala intr-o stare de depresie, tristete sau de auto-agresivitate (ne loveam "involuntar", ne mancam unghiile, ne rupeam pielita de la unghii etc.).

### *Avem o teama.... Ce facem cu ea?*

Antidotul atacului de panica este dat de sedintele de psihologie; statistic se arata ca un numar de 6 sedinte pot elimina aceasta problema. Sedintele de psihologie presupun crearea unei relatii de incredere intre client si psiholog si

asigurarea unui climat suportiv, securizant. Ulterior, prin procedee din analiza existentiala, din analiza tranzactionala sau din psihologia cognitiv-comportamentala terapeutul si clientul pot aborda impreuna discomfortul resimit de acesta in atacul de panica, pentru a-l elimina.

Retineti insa ca, in esenta orice aspect, stare sau gand emis de psihicul nostru are un mesaj pozitiv pentru noi. De aceea atacul de panica este, in ultima instanta, un mod in care psihicul nostru alege sa ne transmita ceva important pentru noi. Acest mesaj descifrat si integrat ulterior in cadrul terapiei, ne confera o mai buna autocunoastere, dezvoltare personala, emotionala, ne imbogateste si ne armonizeaza viata.

**SMARANDA GROSU**  
**PSIHOLOG PSIHOTERAPEUT**  
**TRAINER**