



Obsah

- Co to je panická porucha
- Hlavní rysy
- Základní fakta
- Průběh a projevy
- Léčba

Co to je Panická porucha?

PP je stav vystupňované úzkosti a strachu, který se projevuje i v tělesném prožívání a chování.

- strach X úzkost
- úzkost a strach jako adaptivní funkce X nadměrná míra úzkosti a strachu -> negativně zasahuje do života
- panika – řecký Bůh Pan

Hlavní rysy PP

Hlavním rysem jsou opakované záchvaty masivní úzkosti = paniky.

- náhlé, neočekávané
- většinou bez zjevné příčiny
- nejsou omezeny na žádnou konkrétní situaci
- doprovázeny výraznými nepříjemnými tělesnými příznaky
- vliv na následné chování
- pocit ztráty kontroly (pocit, že se nelze bránit)
- obvykle 5 – 30 minut
- zůstává třes, napětí, vyčerpání X dojde k uvolnění, ochabnutí

Základní fakta o PP

- nejčastěji mezi 23. a 29. rokem
- PP trpí 1-2% populace
- v průběhu života zažije panický záchvat až 80% lidí
- častěji u žen než u mužů
- lidé s PP často vyhledávají lékařskou pomoc (interna, kardiologie, neurologie, ...)

Projevy a

průběh PP

Nejde jen o jeden psychický či tělesný fenomén, ale zapojuje se do něj celé prožívání, ke kterému patří řada komponent, jež se vzájemně ovlivňují.

- **myšlenky a představy**

- katastrofický scénář

„A co když dostanu infarkt?“, „Co když nad sebou ztratím kontrolu?“, „Všichni to na mě vidí.“, „Musím rychle pryč!“, „Nikdo mi nepomůže.“, ...

- **emoce**

- intenzivní strach a úzkost
- pocit neskutečna (depersonalizace a derealizace)

- **tělesné prožívání**

- řada nepříjemných tělesných příznaků (bušení srdce, bolesti na hrudi, závratě, pocit dušení, křeče v břiše, pocení, návaly horka a chladu, ...)

- **chování**

- únikové chování
- vyhýbavé chování
- zabezpečovací chování
- vyhledávání pomoci a ujištění

Bludný kruh úzkosti

Při vzniku paniky rychle dochází k uzavření tzv. bludného kruhu.



Léčba PP

1) Psychofarmaka

- snižují hladinu napětí
- nejčastěji antidepresiva
- velmi účinné

2) Psychoterapie

- porozumění onemocnění
- trénink dovedností a vyrovnávání se s příznaky
- hledání příčin
- změna vztahů

a) psychodynamicky orientované psychoterapie, psychoanalýza

- budování osobnosti, kt má dobrou schopnost snášet úzkost -> budování sebevědomí

b) KBT

- přímé odstranění vyhýbavého chování, panických záchvatů i strachu

3) Kombinace psychofarmak a psychoterapie

Léčba PP – techniky

- **psychoedukace**

- porozumění projevům paniky a jejich souvislostem

- **kognitivní restrukturalizace**

- přeměna katastrofických myšlenek a představ -> klidné zhodnocení situace, správná interpretace pocitů

- **nácvik kontroly dechu**

- rychlé snížení napětí v situacích vyvolávajících úzkost

- **nácvik relaxace**

- rychlé uvolnění v jakékoli situaci
- progresivní relaxace, autogenní trénink, ...

- **expoze**

- opakované vystavení obávané situaci -> postupné vymizení úzkosti
- interoceptivní/vnitřní
- in vivo/vnější

Zdroje

- Praško J., Vyskočilová J., Adamcová K. a Prašková H.. Agorafobie a panická porucha: jak je překonat. Praha: Portál, 2014.

Děkuji za pozornost