

Psihoterapeut LAURA M. ȘTEFAN:

„Atacul de panică poate fi cauzat de un dezechilibru chimic din creier“



Nu mai puțin de 16% până la 20% din populația generală experimentează atacuri de panică. Ritmul alert în care trăim și responsabilitățile tot mai numeroase pe care ni le asumăm ne copleșesc din când în când fără a ști ce ni se întâmplă cu adevărat și ce trebuie să facem pentru a gestiona în mod optim astfel de situații de-a dreptul înspăimântătoare. Psihoterapeutul Laura M. Ștefan (foto) ne explică acest fenomen tot mai răspândit la nivel global și ne oferă cele mai eficiente soluții.



„Se manifestă prin palpitații, amețeli, senzația că ne pierdem controlul“

- Ce e mai exact atacul de panică?

- Este o tulburare de comportament, o manifestare simptomatică a anxietății, o reacție necondiționată a creierului nostru și se activează automat în momentul în care percepem un potențial pericol, fie el real sau imaginar.

- Și cum se manifestă?

- Ne crește ritmul cardiac, avem palpitații, amețeli, senzația de pierdere a controlului sau chiar de leșin. Simțim disconfort la nivelul gâtului, descris ca fiind o senzație de „gheară”, ni se pare că ne sufocăm, ne transpiră palmele, avem dureri de cap sau de stomac, tensiune musculară, oboseală, frică inexplicabilă. Aceste manifestări sunt de fapt un val de adrenalină și de hormoni care este activat automat de creier pentru a putea scăpa de pericolul iminent pe care acesta îl percepe.

Pericol de infarct?

- Cum facem diferența dintre un atac de panică și infarct?

- Infarctul miocardic este adesea confundat cu un atac de panică și invers, însă diferențele sunt evidente: în cazul infarctului, este o durere severă în partea centrală sau stângă a toracelui și/sau în zona epigastriacă; la atacul de panică, simțim disconfortul la nivelul gâtului. Apoi, în momentul infarctului, scade brusc fluxul sanguin coronarian, pe când la atacul de panică, dimpotrivă, ne crește ritmul cardiac.

- Dar de la atac de panică se poate ajunge la infarct? Că senzația asta e...

- Dacă nu există o afecțiune coronariană, dintr-un atac de panică nu se poate ajunge la infarct și nici la altă afecțiune fizică, atacul de panică neavând concret o cauză fizică.

- Dar ne poate indica apariția unei tulburări mai grave psihice sau fizice?

- Atacul de panică nu dezvoltă o altă tulburare de comportament, ci activează stări latente ale comportamentului uman,

care se pot manifesta prin depresie, tulburări de somn (la care se ajunge din teama de a nu muri) și poate duce către consumul de substanțe pentru a putea învinge teama simțită. Efectuarea analizelor medicale e necesară atunci când simțim stări de disconfort sau pur și simplu stări diferite față de normalitate, iar un rezultat aflat în parametri normali exclude o afecțiune fizică.

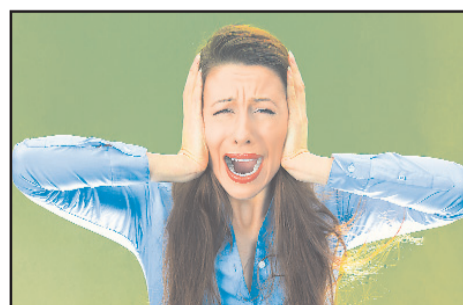
„Examenul îi poate activa elevului stări de anxietate“

- Care sunt cauzele posibile ale atacului de panică?

- Nu se poate vorbi despre o cauză concretă a atacului de panică. Poate fi, de pildă, și un simptom atribuit unui dezechilibru chimic din creier. Atunci când mesagerii chimici din creier, denumiți neurotransmițători, nu funcționează așa cum ar trebui, se produc dezechilibre care pot duce la depresie, anxietate, atacuri de panică, fobii, tulburări de alimentație, tulburări de somn etc.

- În cazul unui dezechilibru de substanțe chimice în creier, care este soluția: tratament medicamentos pe viață?

- Când manifestăm atacuri de panică, e recomandat consultul unui medic psihiatru pentru a urma, pe lângă ședințele de psihoterapie, și un tratament medicamentos dacă acesta e necesar. Spre



! În momentul atacului de panică, ne crește ritmul cardiac, avem palpitații, amețeli, senzația de pierdere a controlului sau chiar de leșin. De fapt, e un val de adrenalină și de hormoni care este activat de creier pentru a putea scăpa de pericolul iminent pe care acesta îl percepe

exemplu, un simplu examen îi poate activa elevului stări de anxietate, dar el nu va ști să spună ce anume le face să se manifeste. Atunci e recomandabil să ceară părerea unui specialist, care să-l poată ajuta să conștientizeze care e situația reală, de ce manifestă aceste stări și ce anume poate face în prezent și pe viitor.

„Metodele pe care le aplic au la bază tehnici de psihoterapie, relaxare, hipnoză ericksoniană“

- Și ce se poate face în prezent sau pe viitor, ce tratamente sunt recomandate?

- Psihoterapia e foarte eficientă în tulburările de comportament. Metodele pe care le aplic eu sunt personalizate în funcție de vârstă, dezvoltarea psihică, precum și de cauzele care au declanșat atacurile de panică, mediul în care persoana în cauză locuiește sau muncește etc. Aceste metode au la bază tehnici de psihoterapie, relaxare, hipnoză ericksoniană, psihoterapie cognitiv comportamentală și tehnici din psihoterapia experiențială. Rolul aplicării lor constă în conștientizarea factorilor declanșatori, descoperirea tiparelor mentale repetitive care amplifică aceste tulburări de comportament, înțelegerea și ameliorarea simptomelor, dar și a emoțiilor, gestionarea atacului de panică și găsirea unor soluții viabile pe viitor. Mai multe detalii puteți găsi pe www.lauramstefan.ro, iar dacă aveți nelămuriri, îmi puteți scrie pe adresa de mail laura.mstefan@yahoo.com.

„Rezultate se pot vedea din primele cinci ședințe“

- Ce alte măsuri trebuie luate în viața de zi cu zi?

Execițiu de respirație cu efect garantat

- Ce trebuie să facem în timpul unui atac de panică?

- Recomand un simplu exercițiu de respirație: vă așezați într-o poziție șezândă pe un scaun, bordură sau orice se află la îndemâna dumneavoastră; se pun palmele pe genunchi, se ține spatele drept și capul în unghi de 90 de grade; se respiră în cinci timpi: unu, doi - trageți aer adânc în piept; trei - îl ținem în plămâni cât puteți de mult; patru, cinci - expirați până la ultima particulă de aer. Se repetă acest exercițiu de respirație până se ameliorează sau dispar simptomele.

- Atenția noastră ar trebui îndreptată și spre întrebări de genul: „Când începe și când se termină atacul de panică?”, „Ce anume m-a făcut să ajung în această situație?”, „Cum se manifestă?”, „Cum pot depăși acest moment?” etc. De asemenea, apelarea la fitoterapeut sau la nutriționist ne poate ajuta ca, prin consumul de ceaiuri și prin schimbarea alimentației, să reducem stările generate de atacuri de panică și să ne ajutăm organismul să funcționeze mai bine. Aromoterapia oferă relaxare și confort, sportul ne ajută la eliminarea surplusului de hormoni și de toxine, iar tehnicile de meditație ne ajută la inițierea și la desfășurarea unui proces de introspecție. Toate acestea pot face parte din tratamentul prescris de medic sau de psihoterapeut.

- Și care sunt rezultatele tratamentului, putem scăpa definitiv de atacuri de panică?

- Tratate corespunzător, anxietatea și atacul de panică au rezultate spectaculoase pe termen lung și foarte lung. Aceste rezultate se pot vedea din primele cinci ședințe de psihoterapie, însă durata tratamentului trebuie respectată întocmai recomandărilor specialistului.

Alexandra Rotărescu

www.taifasuri.ro