

## A pánikbetegségről

Definíció szerint a pánikbetegség olyan visszatérő, váratlan szorongásos rohamokat foglal magában, amelyet legalább egy, vagy több hónapos állandó aggodalom kísér egy másik, újabb roham miatt. A váratlan rohamokat általában különböző helyzetek váltják ki, s a roham alatt legalább 4-13 jellemző tünet jelentkezik. A pánikbetegség előfordulhat agorafóbiával. Az agorafóbia a tértől való félelmet jelenti, melynek hátterében a biztonság forrásától való elszigetelődés érzése áll. Félelem attól, hogy esetleg nyílt helyen (üzletben, buszon, bevásárló csarnokban) pánikrohama lesz, és nem tud segítséget kérni, mert nincs kinek szólni, zavarba jön, kiszolgáltatottá válik.

Tünetek lehetnek:

- heves/szapora szívverés
- izzadás
- remegés/reszketés
- fulladás, vagy légszomj érzése
- gombócérzés a torokban
- mellkasi fájdalom
- hányinger, gyomortájék fájdalma
- szédülés, ájulás érzése
- a realitás elvesztésének érzése
- az önkontroll elvesztésétől való félelem
- halálfélelem
- zsibbadás, érzéketlenség, bizsergés
- hidegrázás, vagy kipirulás/hevülés

(Forrás: Andreasen és Black: Bevezetés a pszichiátriába)

A pánikbetegség terápiájában nagyon fontos, hogy már az első rohamot követően kérjünk segítséget, mert így mihamarább kapunk magyarázatot, értelmezést és útmutatást a rohamok kialakulásának hátteréről, és azok kezelésének lehetőségeiről. A központi tünetektől függően szakorvosi vizsgálat is szükséges, a szervi okok kizárása miatt.

Az autogén tréning módszerének megtanulása jelentősen segítheti a tünetek enyhülését, megszűnését, hiszen a relaxáció éppen a testi önkontroll érzésének megtapasztalásához és fokozódásához vezet.

Bp. 2009. május 31.

**Török Emese**

Pszichológus

...: [www.leleltpont.hu](http://www.leleltpont.hu) ...