

1. fejezet

Vajon a pánik uralja az életed?

Partvonal

Partvonal

Mit nevezünk pánikrohamnak?

A pánikrohamok leírása régóta jelen van az orvosi és a tudományos irodalomban, egyes beszámolók a 16. század elejéről származnak. Ugyanakkor a jelenség mibenléte csak nemrég kapta meg azt a figyelmet, amelyet megérdemel.

A tudomány és a gyógyászat csak az 1980-as években kezdte el nemcsak tudomásul venni, hanem meg is ismerni a pánikrohamokat. Ekkor kezdtek komolyan foglalkozni általánosságban a szorongással is. A kutatók egyre többet tudtak meg a témáról, majd több évtizednyi vizsgálódás és erőfeszítés után, melyet a pánikrohamok biológiai és pszichológiai szempontok szerinti megismerésébe fektettek, megszületett egy definíció.

A legfrissebb meghatározás *A mentális zavarok diagnosztikai és statisztikai kézikönyve* ötödik kiadásában (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5*, röviden *DSM-5*) található. Ez a pszichológusok, pszichiáterek és orvosok által használt könyv, mely a legtöbb mentális egészséggel kapcsolatos problémát tartalmazza, a következőképp definiálja a pánikrohamot: „intenzív félelem vagy intenzív diszkomfort érzés váratlan hulláma, amely néhány perc alatt tetőzik.”²



A pánikroham „intenzív félelem vagy intenzív diszkomfort érzés váratlan hulláma, amely néhány perc alatt tetőzik”.

Egy roham során legalább négy tünet megjelenik a következők közül:

- heves szívdobogásérzés vagy szapora szívverés
- izzadás
- remegés vagy reszketés
- fulladás érzése
- hányinger vagy hasi diszkomfort
- hidegrázás vagy hőhullám
- derealizáció (irrealitás érzése) vagy deperszonalizáció (önmagától való elszakadtság, eltávolodottság érzése)
- légszomj vagy fuldoklás érzése
- mellkasi fájdalom vagy diszkomfort
- szédülés, bizonytalanság vagy ájulásérzet
- kontrollvesztéstől, „megőrüléstől” való félelem
- paresztéziák (zsibbadás, bizsergés)
- halálfélelem

A fenti listából láthatjuk, hogy egyaránt előfordulhatnak *kognitív* (pszichés, gondolatokban jelentkező) és *fizikális* (testi) tünetek.

A kézikönyv szerint általában négy tünet együttes fennállása kell ahhoz, hogy egy ilyen megviselő élményt pánikrohamnak nevezünk. Az olyan epizódokat, amikor kevesebb mint négy

szimptóma jelentkezik, *limitált pánikrohamnak* hívják (melyek ettől még ugyanolyan aggasztóak lehetnek azok számára, akik átélik őket).

Fontos: ahhoz, hogy egy esetet pánikrohamnak minősítsünk, ezek az érzések nem származhatnak egy valóban életveszéllyel járó szituációból. Tehát ha például 320 km/órás sebességgel repesztünk, és attól rettegünk, hogy balesetünk lesz, az nem számít pánikrohamnak, mivel ezek az érzések egy valós veszélyt tartalmazó scenárióból erednek.

Ezen a ponton érdemes megjegyezni, hogy az olyan kognitív tünetek (gondolatok), mint a halálfélelem, a kontrollvesztés vagy a „megőrülés”, nem hivatalos elnevezések, ezekkel az érintettek az élményeiket írják le, és nem használatosak diagnosztikai terminusokként vagy bármiféle ítélet gyanánt.

Egy roham során számos egyéb tünet jelentkezhet még, bár a legtöbb embernél ezek nem gyakoriak. Néhány példa:

- szájszárazság
- fejfájás
- sírás
- kiáltás/sikoltozás
- fülzúgás (tinnitus)
- izomfájdalmak (például nyakfájdalom)

Miben különbözik a pánikroham a szorongástól?

Egy pánikroham heves, jól körülhatárolható, és percekben belül eléri a csúcspontját. Ebben különbözik az általános szorongástól. Lehet, hogy valaki egész nap szorong, majd pánikrohama lesz – de az is lehet, hogy nem.

Milyen érzés egy pánikroham?

A pánikrohamok kialakulása lehet fokozatos, kezdetben enyhe rossz előérzettel vagy nyugtalansággal, de ránk törhetnek hirtelen, minden figyelmeztetés vagy jel nélkül is. Még csak kötődniük sem kell valamilyen határozott vagy nyilvánvaló kiváltó okhoz.

A pánik lefolyása a legtöbb ember tapasztalatai szerint, úgy tűnik, nagyjából azonos, bár lehet, hogy te vagy én árnyalataiban másképp íránk le, mert egyes érzetekre, fizikai benyomásokra érzékenyebben reagálunk, ezért inkább azokra emlékeznénk vagy fókuszálnánk leginkább. Te lehet, hogy azt éreznéd, hogy zakatol a szíved és felgyorsult a lélegzésed, majd esetleg remegést és izzadást tapasztalnál. Én ugyanakkor talán azt tapasztalnám, hogy nem vagyok magamnál, szédülök, vagy kiver a hideg verejték, és hányingerem van. Akárhogy is, ezekben az érzésekben egy dolog közös: mind nagyon kellemtelen. Azt érezheted, hogy mindjárt szívrohamod lesz, hogy el fogsz ájulni, elhányod magad, elveszted az irányítást, vagy akár meghalsz. Valósnak tűnik: olyan, *mintha mindjárt megtörténne*.

Mit jelentenek ezek az érzések? Miért jönnek elő? Mi a baj velem? Ezek mind logikus kérdések, melyekre általában nem találni logikus választ.

Érthető, hogy félni kezdesz a pánikrohamoktól és mindazoktól a borzalmas érzésektől, melyek vele járnak. Nem túlzás azt állítani, hogy a pánikrohamoknak romboló hatásuk van a mentális egészségre és a közérzetre. Előfordulhat, hogy egy vagy több pánikroham után az életed szinte felismerhetetlenné

válik. Egyszer csak azt veszed észre, hogy többé már nem a választott utadat járod, hanem a félelemét és a túlélését.

Már nem úgy látod a világot és benne a kapcsolataidat, mint azelőtt.

Helyette magadra kezdesz összpontosítani, hogy mit érzel vagy érezhetsz, hogy miként kerüld el a pánikrohamokat és a velük járó benyomásokat. Jelentős időt töltesz azzal, hogy azon gondolkodsz, mi lehet veszélyes, mi válthat ki pánikrohamot. A cselekedeteidet most már az határozza meg, hogy mi *történhet*, és ami *történhet*, az sosem pozitív, hanem rémisztő és katasztrofális. Az életedet a kontrollvesztéstől vagy akár a haláltól való félelem uralja. Már nem is ismered magadra, az önbizalmad padlóra kerül.



Ha rendszeresen vannak pánikrohamaid,
a cselekedeteidet az kezdi el meghatározni,
hogy mi az, ami *történhet*.

Egy idő után kezdesz rálelni a módszerekre, melyekkel aktívan megelőzheted a negatív eseményeket; jól kiagyalt megküzdési mechanizmusokat, vagyis védekező magatartást alakítasz ki. Ezeket a magatartásformákat a harmadik fejezetben fogjuk részletesen megvizsgálni. Ez a folyamat idővel hatványozódik, aminek a nyomán kialakul benned egy *félelemtől való félelem*. Így van: állandóan *félsz a félelemtől!*

FELADAT:**Azonosítsd be a pánikrohamaid tüneteit!**

- Azt javaslom, hogy dokumentáld az „utadat” egy füzetbe, és mindazt, amit olvasol, kezd el a saját tapasztalataidhoz kötni.
- Gondolkodj el rajta, milyen fizikális érzeteket tapasztalsz egy pánikroham során. Melyeket tudod beazonosítani?
- Nézd át a listákat a 22–23. oldalon, és jegyezd fel a füzetbe vagy naplódba, mely fő tüneteket szoktad meg tapasztalni.
- Írd fel az összeset, és emeld ki a leggyakoribbakat és a legfenyegetőbbeket az alább található táblázatminta szerint.
- Minden egyes érzethez írd oda, mit jelent számodra, miért nem kedveled; és amikor épp átéled, mire gondolsz, mi történhet.

Fizikális érzetek	Miért nem kedvelem? Mit jelent? Mi történhet?
például hányinger	Émelygek tőle, vigyáznom kell, hogy ne hányjak, hányni fogok, elvesztem az irányítást, borzalmas lesz.

- Ez a feladat fontos: az első lépés afelé, hogy elkezd megérteni a saját pánikélményeidet.
- Hiszem, hogy nem tudunk gyökeres változást elérni olyan dolgokkal kapcsolatban, melyeket nem ismerünk – a saját érzéseink felismerése tehát elengedhetetlen.
- Most már beazonosítottad a számodra félelmetes testi jelenségeket, melyekkel küzdesz. Nem kellemesek, és minden bizonnyal károsnak és rémisztőnek érzed őket.
- Vissza fogunk utalni erre a feladatra, amikor a 75. oldalon azt fogjuk megvitatni, mennyire fontos, hogy miként értelmezed a pánikrohamaidat.

Mi válthat ki pánikrohamot?

Ahogy mindenki másképp éli meg a pánikrohamokat, az is személyenként eltérhet, hogy mi okozza őket. A pánikrohamok lehet, hogy teljesen váratlanul, véletlenszerűen jelentkeznek. Vannak, akik nyugtalan éjszakákról számolnak be, és alvás közbeni pánikszerű érzéseket idéznek fel. Mások felébrednek, amikor hasonló tüneteket tapasztalnak. Egyes emberek akkor élnek át pánikrohamokat, amikor a figyelmük épp le van foglalva (például tévét néznek, isznak vagy drogoznak), míg mások akkor, amikor specifikus helyzetekben vagy helyeken vannak (vezetés, magaslatok, boltok, mozgólépcsők, állatokkal találkozás stb.)

Ahogy bizonyos **situációk és helyek**, úgy egyes **testi érzetek, rossz előérzetek** vagy akár a **pánikrohamokra gondolás** is idézhet elő pánikrohamot.

Helyzetek és helyek

Egyesek, úgy tűnik, jobban ki vannak téve a pánikrohamoknak specifikus situációkban és helyeken. Néhány példa:

- csapdába esettség érzése (például egy liftben, moziban, vonaton, repülőgépen stb.)
- rossz hírekről értesülés
- feszült vitahelyzet
- fontos változás bekövetkezése az életben
- látni másokat nehéz helyzetekben
- különösen „stresszes” helyen lenni (ez egyéntől függően bármi lehet; például boltok, sorban állás, zsúfolt helyek stb.)
- egyedüllét

Fizikális érzetek

Egyeseknél az idéz elő pánikrohamot, ha bizonyos fizikális tüneteket, testi érzeteket vesznek észre magukon. Például ha valaki úgy érzi, hogy gyorsan ver a szíve, az szívrohamtól való rettegést válthat ki, a szédülés pedig ájulástól való félelemhez vezethet.

Előérzet

Pánikrohamok jelentkezhetnek akkor is, amikor várunk bizonyos eseményekre, situációkra, vagy az az előérzetünk, hogy rosszul fognak elsülni a dolgok (ilyen lehet egy nyilvános pre-

zentáció, egy iskolai/egyetemi vizsga, műtét, fogorvosi vizit vagy akár egy vacsora a barátainkkal). A további pánikrohamok lehetőségének latolgatása is kiválthat ilyen epizódokat.

Gondolatok a pánikról

Az is lehet kiváltó ok, ha valaki pánikon vagy pánikrohamokon gondolkodik. Van, akiknél az eredményez ilyen epizódot, ha a pánikrohamra gondol, beszél vagy akár csak hall róla. Dolgoztam olyan páciensekkel, akiknek az is nehézséget okozott, hogy egyáltalán elmondják a szorongással és pánikkal kapcsolatos tapasztalataikat. Időnként szünetet kellett tartaniuk a beszámolóik során.

Egyéni esetek

Nézzünk meg pár példát, hogy mások miként élik meg a pánikot, és melyek a kiváltó okaik. Figyeld meg, hogy vannak-e olyan tapasztalatok, melyek ismerősek neked.

Alfred számára a kiváltó ok egy olyan szituáció volt, mellyel a legtöbben már találkoztunk utazás során:

„A londoni metrón utaztam, és a vezető bement, hogy egy ideig várakoznunk kell egy piros lámpánál. Kényelmetlenül, csapdába esve éreztem magam, de nem volt menekvés. Úgy éreztem, hogy a szívem hevesen dobog, és folyamatosan a pulzusomat csekkoltam. Magas volt, nagyon magas. Egyre csak szaporább lett. Próbáltam irányítani a légzésemet, hogy lenyugodjak.”

Thea egy esküvőre szeretett volna magának ruhát választani, amikor melege lett és izzadni kezdett, majd rátört a hányinger:

„A szám kiszáradt. Elkezdett minden zavarni, a fények, a ruháspolcok, az emberek arca, tényleg minden. Felkaptam egy ruhát, és úgy döntöttem, fel sem próbálom, csak kijfizek. Akkor már nagyon izzadtam, remegtem, száraz volt a szám, szívdobogásom volt, és úgy éreztem, nem kapok levegőt. Olyan volt, mintha különválnék a testemtől, volt egyfajta lekapcsolódás. Rettenetes volt.”

Aisha munka közben hirtelen arra lett figyelmes, hogy hevesen ver a szíve:

„Egyre erősebb szívdobogást éreztem, és arra gondoltam, valami nem stimmel. Leültem, és elkezdtem megfigyelni magam. A dolog nem múlt el, gyorsan szedtem a levegőt, és elkezdett fájni a karom. Azt hittem, szívrohamom lesz, segítséget kértem. A főnököm mentőt hívott, és bevittek a kórházba.”

Sophiának úgy tűnt, egyáltalán semmi oka nem volt a pánikrohamának:

„Aznap főztem, ami általában ellazít, és egy kicsit álmodoztam. Egyszer csak azon kaptam magam, hogy sírok, zakatol a szívem és szorít a mellkasom, nagyon gyorsan lélegzem és alig kapok levegőt. A szám kiszáradt, a lábam nagyon gyenge volt, szédültem, és egyszerre éreztem forróságot és hideget.”

Még ha különböznek is, van egy közös minta ezekben az élményekben. Mindegyik során előfordult:

- hirtelen, kényelmetlen és kellemetlen testi érzetek;
- gondolatok arról, hogy épp valami fenyegető történik;
- kísérletek a küzdésre vagy a menekülésre.

Egyeseknek új életmódot kell kialakítaniuk egy újabb pánikrohamtól való félelem miatt.

Tomnak akkor volt pánikrohama, amikor a családja a jövőbeli terveiről kérdezte. Mostanra eljutott odáig, hogy mindenféle konfrontációt kerül.

„Az a gond, hogy már nem szívesen beszélek senkivel, aki feljebb való nálam, vagy akire felnézek. Úgy érzem, ha bármilyen vitára kerülne sor, pánikrohamom lenne.”

Ezzel nincs vége a sokféle jelenség felsorolásának, melyekkel ezek a lehangoló epizódok járnak. Egy pánikroham jelentkezhet, amikor nyugodt vagy és ellazult (mint Sophia esetében), és akkor is, amikor aggódsz (mint Alfred). Ha már meglévő szorongó állapot alatt érkezik, a pánikroham hirtelen diszkomfort érzéssel kezdődik. Amikor pedig véget ér ez a kellemetlen élmény, úgy érezzük magunkat, mint előtte: idegesen vagy nyugodtan.

Várt vagy váratlan

A pánikrohamokat vártként vagy váratlanként lehet jellemezni:

- Ha egy pánikroham egy világos, egyértelmű jel vagy kiváltó ok (például egy olyan szituáció, mely pánikrohammal szokott járni) miatt jelentkezik, azt *várt pánikroham*-nak nevezzük.
- Amikor egy pánikroham világos, egyértelmű jel vagy kiváltó ok nélkül jelentkezik, *váratlan pánikrohamról* beszélünk. Például egyesek arra ébrednek álmukból, hogy rohamuk van, ebben az esetben épp egy váratlan éjjeli pánikrohamot élnek át.

Kutatások kimutatták, hogy a várt pánikrohamok háromnegyszer több esetben fordulnak elő, mint a váratlanok.³

FELADAT:

Azonosítsd be a kiváltó okokat!

- A kiváltó okok, vagyis a triggererek felismerése szintén fontos lépés afelé, hogy teljesen megismerjük, számunkra milyen a pánik élménye. Rögzítsd ezt a gyakorlatot a jegyzetfüzetedbe!
- Mi indítja be az érzéseid seregét? Egy adott szituáció vagy hely? Egy adott fizikális érzet? Az eseményekre vagy helyzetekre való rákészülés/várákozás? Egy gondolat? Vagy ezek közül az összes?

- Írj le annyi kiváltó okot, amennyit csak be tudsz azonosítani. Nincsenek jó vagy rossz megoldások; ez az egész rólad szól, a tapasztalataid pedig egyéniek.
- Végül a kiváltó okok felismerése után írd le részletesen (az alábbi táblázat szerint), mit gondolsz, mi történne, ha benne lennél az adott szituációban, illetve ha az adott testi tüneteket éreznéd.

Kiváltó ok	Mi történhet, ha ebbe a helyzetbe kerülök?
1. példa: a vonat benntart egy alagútban	Megállunk, nem tudok leszállni, nem kapok levegőt, el fogok ájulni.
2. példa: zsúfolt boltban kell lenni	Sokan vannak, csapdába kerültem, el fogom veszíteni az irányítást.

- Ez egy fontos feladat. Egy újabb lépést tettél az úton afelé, hogy megismerd a saját pánikélményeidet.
- A korábbi gyakorlat során, a 26. oldalon beazonosítottad magadon a pánik fizikális jeleit, most pedig a kiváltó okokat gyűjtötted össze.
- A tudásod serege egyre felkészültebb arra, hogy idővel szembeszálljon az érzéseid seregével. Később még visszautalunk erre a feladatra.

Milyen gyakoriak a pánikrohamok?

Talán segít, ha tudod, hogy a pánikrohamok nagyon gyakoriak. Úgy tűnik, a nőknél többször fordulnak elő, mint a férfiaknál,

azonban a lezajlásuk, az előjeleik és a kiváltó okaik nemtől függetlenek. Egy közelmúltbeli, 25 ország bevonásával készült kutatás szerint az emberek 13,3 százaléka legalább egy pánikrohamot átél az élete során.⁴



Az emberek 13,3 százaléka átél
legalább egy pánikrohamot az élete során.

Ugyanez a kutatás tárta fel azt is, hogy egyes körülmények növelik a pánikrohamok előfordulási esélyét. Ilyenek többek között:

- 60 év alatti életkor
- fiatal felnőttkor
- munkanélküliség vagy fogyatékoság
- ha valaki elvált/külön él/özvegy
- alacsonyabb iskolázottság vagy jövedelem

A pánikrohamok összefüggésbe hozhatók egyes egészségügyi kondíciókkal is, például szív-, légzőszervi, egyensúly- és emésztőrendszeri problémákkal, valamint számos mentális zavarral. A mentális kórképek közül jellemző keresztbetegségek:

- szorongással kapcsolatos nehézségek (pánikzavar, szociális szorongás, egészségszorongás, obszesszív-kompulzív zavar, poszttraumás stressz szindróma, specifikus fóbiák és generalizált szorongásos zavarok)

- hangulatzavarok (depresszió, bipoláris zavar)
- étkezési zavarok
- személyiségzavarok
- pszichotikus zavarok
- szerhasználati zavarok

Visszatérő pánikrohamok

A pánikrohamok nem kellemesek, és komoly problémát is jelenthetnek, ha gyakorivá válnak. A pánikrohamot egyszer már átélt emberek kétharmadánál az epizódok többször is visszatérnek.

Ez különösen azért aggasztó, mert a pánikrohamokat összefüggésbe hozták az öngyilkossági kísérletek és az öngyilkos gondolatok megemelkedett számával, még azoknál az eseteknél is, melyeknél egyéb problémákat és öngyilkossági rizikófaktorokat is figyelembe vettek.⁵ Ha öngyilkos gondolataid vannak, kérlek, fordulj szakemberhez. A könyv végén, a *Hasznos segélyforrások* résznél további információkat találsz.



A pánikrohamot
egyszer már átélt emberek kétharmadánál
az epizódok többször is visszatérnek.

A legfontosabb tehát, hogy megértsük, mi történik egy pánikroham során. Az elkövetkezendőkben együtt végigvesszük, mi az, ami valójában végbemegy ilyenkor a testünkben és a fejünk-

ben, és mit is jelent ez az egész. Ha egyszer megértetted az okot és az okozatot, onnan már tovább lehet haladni. Rá fogsz jönni, mit kell tenned, hogy eltakarítsd az akadályokat az útból, és végül visszakapd az életed.

Tudás vs. érzések

Emlékszel arra a küzdelemre, amelyről a bevezetőben beszéltem? A háborúról, mely aközött dúl, amit tudsz, és amit érzel? Nos, ideje véget vetni ennek a harcnak!

Szükséged van a tudásod seregére ahhoz, hogy legyőzd az érzések seregét, melynek jelenleg az irányítása alatt állsz. Majd amire igazán szükséged van, az egy békeszerződés kettőjük közt, hogy visszatérhessenek egy kölcsönös kapcsolathoz – egy együttműködéshez, egy barátsághoz.

Először azonban meg kell értenünk, mivel állunk szemben.