



# Atak paniki.

PORADNIK PSYCHOLOGICZNY.

## 1. Czym jest?

**Atak paniki** (zespół lęku napadowego) – to nagły, intensywny epizod silnego lęku lub niepokoju, który osiąga swoje apogeum w ciągu kilku minut (zwykle trwa od 5 do 20 minut, choć może się wydłużyć). Atak pojawia się bez wyraźnej przyczyny lub w odpowiedzi na konkretny bodziec.

Atakowi przeważnie towarzyszą liczne objawy somatyczne (takie jak przyspieszone bicie serca, duszność, zawroty głowy, pocenie się, drżenie, uczucie dławienia) oraz katastroficzne myśli (np. lęk przed śmiercią, utratą kontroli lub „zwariowaniem”).

## 2. Objawy ataków paniki według DSM 5:

- przyspieszony rytm serca,
- pocenie się,
- drżenie lub trzęsienie się,
- uczucie spłycenia oddechu lub duszności,
- uczucie dławienia się,
- ból lub niepokój w klatce piersiowej,



- nudności lub ucisk w brzuchu,
- zawroty głowy, oszołomienie, uczucie chwiejności, słabości,
- derealizacja (poczucie nierzeczywistości) i depersonalizacja (poczucie bycia „obok” samego siebie),
- strach przed utratą panowania nad sobą lub szaleństwem,
- parastezje (uczucie mrowienia lub drętwienia),
- dreszcze lub uderzenia gorąca.

### **DODATKOWO:**

Po wystąpieniu ataku paniki osoba może doświadczać **lęku lub niepokoju przed możliwością wystąpienia kolejnych napadów paniki** lub ich konsekwencjami (np. utratą kontroli, wystąpieniem zawału serca czy obłądem).

Osoba z lękiem napadowym może unikać sytuacji, które wywołują odczucia z ciała przypominające objawy ataku paniki, np. aktywności fizycznej prowadzącej do przyspieszonego bicia serca.

### **Schemat napadu paniki:**

- a. Najpierw występuje: **BODZIEC WYZWALAJĄCY** (np. kołatanie serca, duszność, zawroty głowy, stresująca sytuacja),



- b. Następnie: **SPOSTRZEŻENIE ZAGROŻENIA** katastroficzne myśli (np. mam zawał!, zaraz umrę!),
- c. Później: **LĘK** (silne uczucie zagrożenia i aktywacja układu współczulnego),
- d. I kolejno, jak w błędnym kole: **ODCZUCIA Z CIAŁA** (uruchomienie mechanizmu walki lub ucieczki) jeszcze większe zawroty głowy oraz duszność,
- e. Jednocześnie: **UTRWALENIE KATASTROFICZNYCH INTERPRETACJI**. Osoba koncentruje się na objawach, uznaje je za jeszcze groźniejsze, np. To na pewno zawał!
- f. Później pojawiają się **ZACHOWANIA ZABEZPIECZAJĄCE**, np. monitorowanie ciała. To z kolei nasila koncentrację na objawach i ponownie wzmacnia mechanizm walki lub ucieczki.



## Co może wywołać napad paniki?

Atak paniki może pojawić się bez przyczyny lub wystąpić w odpowiedzi na konkretny bodziec np. stres i napięcie emocjonalne, zahamowanie emocjonalne (tłumienie emocji), zmęczenie fizyczne i brak snu, substancje psychoaktywne (m.in. kofeina), wspomnienia z przeszłości i traumatyczne wydarzenia.

## 3. Jak pomóc sobie?

Na co dzień:

### a. **Zadbaj o swój styl życia – sen, ruch, unikanie używek, odżywianie.**

- To fundament dobrej regulacji emocjonalnej i odporności na stres.
- Niedobór snu, nadmiar kofeiny, alkohol – wszystko to może zwiększać pobudliwość układu nerwowego, co czyni organizm bardziej podatnym na reakcje panikowe.
- Ruch i świeże powietrze działają jak naturalne antydepresanty – regulują nastrój i napięcie.



**a. Wypróbuj ćwiczenia relaksacyjne:**

- np. Trening autogenny Schultza, progresywną relaksację Jacobsona, wizualizację.

U osób z zaburzeniami lękowymi zwiększenie uwagi na odczucia z ciała może początkowo nasilać lęk, ponieważ łatwiej wtedy zaobserwować objawy fizyczne (np. bicie serca, przyśpieszony oddech). Wsparciem w tym procesie może być obecność psychoterapeuty, innego specjalisty lub zaufanych osób.

**b. Dowiedz się więcej – poznaj mechanizm paniki.**

- Zrozumienie, co dzieje się z ciałem i umysłem w ataku paniki, to ogromna ulga dla wielu osób.
- Skorzystaj z podręczników z ćwiczeniami do pracy własnej np. „Zaburzenia lękowe. Podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej” autorstwa Davida A. Clarka i Aarona T. Becka.

**c. Jeśli ataki są częste, nie radzisz sobie z nimi, obawiasz się ich ponownego pojawienia- skorzystaj z pomocy psychoterapeuty lub psychologa.**



## Podczas ataku paniki:

### a. Uświadom sobie, co się dzieje.

- Powiedz sobie: „To tylko atak paniki – to minie”;
- Przypomnij: „To nie zawał, tylko chwilowy lęk”.

### b. W przypadku pojawienia się hiperwentylacji:

- Jeśli oddychasz szybko i płytko, skoncentruj się na rytmicznym oddechu.
- Oddychanie do papierowej lub foliowej torby może pomóc, ale ostrożnie – stosuj tylko, jeśli masz pewność, że to atak paniki.

### c. Zastosuj uziemienie – Technikę „5 4 3 2 1”:

- Skoncentruj się na zmysłach, by wrócić do „tu i teraz”.  
Postaraj się zaobserwować lub przypomnieć sobie:
  - 5 rzeczy, które widzisz (np. długopis, okno, drzwi, krzesło...);
  - 4 rzeczy, które możesz dotknąć (np. ubranie, długopis, klucze, podłogę...);
  - 3 dźwięki, które słyszysz (np. szum wentylatora, rozmowę..);
  - 2 odczucia fizyczne (np. temperaturę, napięcie mięśni, ciężar nóg);
  - 1 ważną osobę lub dobre wspomnienie.



#### **d. Zaakceptuj lęk.**

- Lęk to tylko reakcja ciała – nie musisz go tłumić.
- Powtarzaj:
  - „To minie”;
  - „To tylko lęk – nic mi nie grozi”;
  - „Mój organizm reaguje, ale jestem bezpieczny”.

#### **e. Skieruj uwagę gdzie indziej.**

- Policz w myślach: np. od 100 odejmuj 7 (100, 93, 86...).
- Obserwuj otoczenie: kolory, kształty, dźwięki.
- Rób coś, co angażuje umysł: np. układaj w głowie listę zakupów.
- Zmień otoczenie (wyjdź z domu na spacer, do sklepu).

### **Pamiętaj!**

**Atak paniki to intensywne i trudne doświadczenie, ale nie musisz radzić sobie z tym sam/a. Szukanie pomocy to krok w stronę ulgi i zdrowia. Terapia może pomóc zrozumieć, co wywołuje ataki i jak sobie z nimi skutecznie radzić.**



#### 4. Jak pomóc innym?

- Bądź blisko osoby i okazuj wsparcie.
- Zachowaj spokój - najprawdopodobniej jest to przejściowy stan, który szybko minie.
- Mów spokojnie, unikaj krzyku.
- Nawiąż kontakt wzrokowy i staraj się ją uspokoić.
- Zadbaj o jej podstawowe potrzeby.
- Jeśli atak pojawi się w miejscu publicznym, zaproponuj przejście w spokojniejsze, bardziej ustronne miejsce.
- Zadawaj proste pytania, aby pomóc osobie skoncentrować się na odpowiedziach.
- Zachęcaj do wspólnego, głośnego liczenia, by odwrócić uwagę od lęku.
- Zwracaj uwagę na otaczające przedmioty, pomagając osobie skupić na nich uwagę.
- Jeśli objawy się nasilają i nie ustępują, niezwłocznie zadzwoń na pogotowie (112).



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## 5. Informacja:

- **PSYCHOLOG** – WSPÓŁPRACUJĄCY Z BIUREM DS. OSÓB
- Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI.
- zapisy: poprzez USOS: [USOSWEB](https://usosweb.ignatianum.edu.pl).
- telefonicznie: 12 39 99 528.
- [mail: psycholog@ignatianum.edu.pl](mailto:psycholog@ignatianum.edu.pl)
- Budynek Główny UIK pokój 209, p. II
- Rozmowy są anonimowe i darmowe.

## 6. Źródła:

- American Psychiatric Association. (2023). Kryteria diagnostyczne DSM-5-TR. (P. Gałeczki, tłum.). Edra Urban & Partner.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2013). Zaburzenia lękowe. Podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej (tłum. J. Gilewicz). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- (oryginał: The Anxiety and Worry Workbook)
- Pokonaj Lęk. (n.d.). Lęk paniczny – objawy, przyczyny i leczenie. Pobrano 24 lipca 2025 z <https://pokonajlek.pl/lek-paniczny/>
- Sapolsky, R. M. (2014). Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu (tłum. J. Gilewicz). Wydawnictwo Naukowe PWN
- (oryginał: Why Zebras Don't Get Ulcers, 3rd ed.)
- Śliwerski, A. Jak pracować z pacjentami z atakami paniki? [Szkolenie online]. Dialoteka.

Projekt „Ignatianum: Edukacja przyszłości – wsparcie i innowacje dla studentów” jest współfinansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-