



- Füüsiline aktiivsus. Regulaarne füüsiline aktiivsus, eriti aeroobne treening, aitab vähendada stressi ning vabastada pingetest. Samuti aitab see vabastada ajul keemilist ainet serotoniini, mis parandab Teie meeleolu.
- Dieet. Ebastabiilne veresuhkru tase veres võib kaasa aidata paanikahoo sümptomite tekkimisele. Seetõttu on soovitatav toituda tervislikult ning süüa tasakaalustatud toitu. Toidukorrad peaksid olema regulaarsed ning vältida võiks liigset suhkrut toidus ja jookides. Vältiege ka liigset kohvi joomist, alkoholi tarbimist või suitsetamist, kuna ka need võivad paanikahoole kaasa aidata.

Kasutatud kirjandus

Bourne, E. J. (2007). Ärevushäirete ja foobiaste käsiraamat. Kirjastus Pegasus.
Generaliseerunud ärevushäire ja paanikahäire (agorafobia või ilma) käsitus perearstiabis.(2016). Patsiendijuhend PJ-F/11.1-2016 Ravijuhendite Nõukoda.
Hea enesetunde heaks. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut.
<http://enesetunne.ee/noor/arevushaire/eneseabivotted-paanikahoo-korral/>
Lönngvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. (2006). Psühhiaatria. Kirjastus Medicina.
National Institute of Mental Health (2014b). Introduction.
<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/anxiety-disorders/index.shtml#pub7>
NHS Choices. The Department of Health. Panic disorder - Self-help.
<http://www.nhs.uk/Conditions/Panic-disorder/Pages/self%20help.aspx>
Psüühika- ja käitumishäirete klassifikatsioon RHK-10. Kliinilised kirjeldused ja diagnostilised juhised. (1995). Tartu Ülikool.

Koostaja: SA TÜK üldpsühhiaatria keskuse õde
Veroonika Kannes
2017

PAANIKAHÄIRE

Paanikahoog ja paanikahäire

Paanikahoog on tugev ja järsku tekkiv hirmu-, ärevus- või paanikatunne, mis tekib ilma nähtava vallandava tegurita ja süveneb paari minuti jooksul. Paanikahoog kestab tavaliselt mõne minuti, enamasti alla poole tunni, raskematel juhtudel ka mitu tundi. Paanikahoo ajal võivad esineda järgnevad sümptomid (täiemõdulise paanikahoo ajal vähemalt neli nendest):

- hingeldamine ja õhupuudus;
- südamepekslemine;
- peapööritus, tasakaaluhäired või jõuetus;
- värisemine või vappumine;
- lämbumistunne;
- higistamine;
- iiveldus või ebameeldiv tunne kõhus;
- ebareaalsustunne;
- käte ja jalgade tuimus või pakitsemine;
- kuuma- ja külmahood;
- valud või ebamugavustunne rinnus;
- hirm hulluks minemise või kontrolli kaotamise ees;
- surmahirm.

Paanikahäire diagnoositakse juhul, kui Teil on olnud ühe kuu vältel kaks või enam paanikahoogu, mis tekivad situatsioonis, kus ei ole reaalselt ohtu. Lisaks on vähemalt ühele nendest hoogudest järgnenud ühe kuu pikkune või pikem pidev muretsemisperiood uue paanikahoo tekkimise pärast. Paanikahoogude tagajärjel võib inimene hakata vältima situatsioone ja kohti, kus ta kardab, et hoog kordub, või suudab neile läheneda ainult intensiivset ärevust tundes (agorafobia).

Paanikahäire põhjused

Paanikahäiret võivad põhjustada keemilise tasakaalu häired peaaegu, stressi tekitavad sündmused ja pärilikkus. Paanikahäire võib tekkida igas vanuses, kuid sagedamini tekib see hilises puberteedieas või kahekümnendates- kolmekümnendates eluaastates.

Ravi

Paanikahäiret saab edukalt ravida. Ravi peamiseks eesmärgiks on vähendada paanikahoogude esinemissagedust ning raskust. Ravi alustatakse eneseabivõtetest. Kui sümptomid püsivad, võib arst soovitada ka ravimeid ja/või psühhoteraapiat (nt kognitiiv-käitumisteraapia). Ravimitest on paanikahäire puhul kasutusel antidepressandid ning vajadusel lisaks rahusti ja/või uinuti.

Eneseabivõtted

Eneseabivõtteid harjutage esialgu rahulikuna olles, et suudaksite paanikahoo korral paremini keskenduda ning leiaksite nendest võtetest leevendust.

- Jääge sinna, kus olete. Näiteks autosõidu ajal parkige auto kohe tee serva.
- Keskenduge. Paanikahoo ajal tuletage endale meelde, et hirmutavad mõtted ja tunded mööduvad. Keskenduge millelegi, mis ei ole hirmutav, näiteks käesolevale hetkele ja välistele asjadele enda ümber – vaadeldge asjade kuju, värvi ning kuulake nende häält.
- Aeglane sügav hingamine. Paanikahoo ajal keskenduge hingamisele. Hingake aeglaselt ja sügavalt, lugedes sisse- ja väljahingamisel kolmeni.
- Kasutage kujutlustehnikaid. Paanikahoo ajal võivad pähe tekkida hirmutavad mõtted (nt katastroofid, surm). Selle asemel, et keskenduda negatiivsetele mõtetele, proovige mõelda mõnele situatsioonile või kohale, mis Teid rahustab ja lõdvestab. Kui tekkinud kujutlus on Teil silme ees, siis pöörake kogu oma tähelepanu sellele. Kujutlustega tegelemine on tehnika, mis vajab harjutamist, kuid lõpuks tunnetate selle positiivset tulemust.
- Ärge võideldge paanikahooga. Võitlemine võib seda tugevamaks muuta. Selle asemel kinnitage endale, et kuigi sümptomitega on raske toime tulla, siis hoog pole tegelikult ohtlik ning see möödub.
- Lõdvestuge. Kui Teil on paanikahäire, siis võite olla pidevalt stressis ja ärev, eriti seetõttu, kuna ei tea, millal järgmine hoog võib tekkida. Lõõgastumine võib aidata selle pingega ja järgmise hooga efektiivsemalt toime tulla. Leidke endale sobiv lõõgastusmeetod (nt massaaž, aroomiteraapia, jooga, pilates, erinevad hingamis- ja lõdvestusharjutused vms).