

Pocit, který odezní.

Panická ataka - Jak ji poznat? A co dál?

Většinou je na osobě viditelná velká úzkost, pocit ohrožení, pocit ztráty kontroly nad vlastním tělem a celou situací, tedy celkové psychické napětí.

Fyzicky se může projevovat hlavně dýcháním, ať už zrychleným nebo dušností, silné bušení srdce, tlak na hrudi, nevolnost, sevřené hrdlo.

Jak postupovat a pomoci osobě zasažené panickou atakou?

Každý má své individuální potřeby, je ale pár zásad, které je dobré znát.

Dvanáct kroků ke zvládnutí panické ataky:

- ◆ Je potřeba osobu zavést do co nejvíce klidného místa, třeba z chodby do třídy.
- ◆ Zeptejte se, zda nemá prášky, někteří lidé si těmito stavy procházejí častěji a mohou je mít předepsané.
- ◆ Je hlavní osobě s atakou ukázat, že není sama a je v bezpečí, že to celé je jenom pocit, který odezní.
- ◆ Mluvte pomalu a klidně.
- ◆ V daný moment není vhodně řešit důvod, někdy být ani nemusí.
- ◆ Často pomáhá držení za ruku, pokud se vám nevytrhává a je vidět že s tím souhlasí.
- ◆ Můžete zkusit, aby postižená osoba začala počítat pozpátku od 100 nebo, aby vyjmenovala věci, co vidí, třeba na stole, pokud se ale k tomu nebude mít, netlačte ji do toho.
- ◆ Zkuste i něco jiného, například: zkuste jí dát něco osahat, třeba klíče.
- ◆ Řekněte někomu poblíž, ať zajde pro kterékoliv vyučující/ho z nejbližšího kabinetu.
- ◆ Pokud je v okolí někdo ze zdravotnického kroužku, nebojte se je požádat o pomoc.
- ◆ Někdy se může zdát, že nic nepomáhá, důležité je tam s osobou být a neodcházet!
- ◆ Po chvíli by se měl záchvat pomalu zklidnit. Pokud se během 15 minut panika ještě více stupňuje, je většinou potřeba volat záchrannou službu.

Nezapomeňte o celé situaci následně informovat své třídní učitele.

Až se vše uklidní, můžete se dané osoby zeptat na její odzkoušené postupy, třeba už nějaké bude znát. Pokud se u vás objeví panická ataka, je lepší ji řešit s odborníkem či odbornicí.

Začínáte li u sebe pozorovat psychické napětí, které se stupňuje:

- ◆ zkuste si umýt ruce studenou vodou,
- ◆ zaměřit se na jakýkoliv objekt v místnosti a popsat si jeho tvar, barvu, účel.
- ◆ nezapomínejte klidně a hluboce dýchat, **připomínejte si, že je to jen pocit, který odezní.**

- Veronika Palčíková, 2A-



Valentýnské zajímavosti



Den svatého Valentýna je za dveřmi, co všechno víte o tomto svátku?

Asi každý z nás ví o Valentýnu základní informace. Třeba to, že se slaví ve většině státech 14. února a že je to svátek zamilovaných.

Nechci se tady ale zaměřit na Valentýnský den jako takový, nebo na jeho historii, ale

spíš bych se radši koukla na Valentýn do jiných zemí, třeba do Ghany, Tchaj-wanu, či Saúdské Arábie, nebo do Estonska...

Na den svatého Valentýna se Estonskem projíždí speciální autobusy, do kterých nastupují osamělí muži a ženy. Tento autobus je taková seznamka v reálu.

Jednou z mnoha zemí, kde je tento den zakázán, je Saúdská Arábie, protože milenecká láska mezi ženou a mužem je považována za hřích. Tento zákaz byl vyhlášen před 15 lety.

Národní den čokolády to je specifický den svatého Valentýna pro Ghanu.

V Tchaj-wanu jsou ženy především obdarovány pugétem růží. Velmi důležitá je jejich barva a jejich počet, když žena dostane kytici se 108 růžemi, je v tom prý zašifrována nabídka k sňatku.

99 rudých růží má znamenat věčnou lásku.

-Vanda Vlasáková-, 2A

