

Paniikkikohtaus

Paniikkikohtaus on äkillinen voimakas pelko- tai ahdistuskohtaus, jonka yhteydessä esiintyy myös fyysisiä oireita. Paniikkikohtaukset ovat kiusallisia ja ne voivat tuntua pelottavilta. Kohtaus ei kuitenkaan ole vaarallinen ja menee itsestään ohi yleensä alle puolessa tunnissa. Paniikkikohtausta voi opetella hillitsemään itsehoidon avulla.

Yleistä

Paniikkikohtauksen aikana henkilö voi tuntea sekoamisen tai kuoleman pelkoa, epätodellisuutta, itsestään vieraantumisen tai itsensä hallinnan menetyksen tunnetta. Kohtaus voi tulla täysin odottamattomasti tai sen voi laukaista jokin pelottava tapahtuma tai asia. Stressaavat elämäntilanteet saattavat altistaa paniikkikohtauksille. Myös runsas kahvin ja kofeiinipitoisten juomien sekä alkoholin tai päihteiden käyttö voivat laukaista paniikkikohtauksen. Paniikkikohtaukset ovat yleisiä ja kuka tahansa voi saada paniikkikohtauksen. Paniikkihäiriöstä puhutaan, kun paniikkikohtaukset toistuvat usein tai johtavat tilanteeseen, jossa ihmisen elämä kaventuu hänen välttäessään paniikkikohtauksen laukaisevia tilanteita tai asioita.

Oireet

Paniikkikohtaukseen liittyviä oireita ovat esimerkiksi:

- sydämentykytykset
- rintakivut
- hikoilu
- vapina
- hengenahdistus
- tukehtumisen tai kuristumisen tunne
- pahoinvointi ja vatsavaivat
- huimaus
- pyörtymisen tunne
- puutuminen
- kihelmöinti
- vilunväreet tai kuumat aallot
- pelko ja ahdistuneisuus

Paniikkikohtaukselle on tyypillistä, että se kehittyy äkillisesti ja saavuttaa huippunsa nopeasti.

Itsehoito

Ensimmäinen paniikkikohtaus voi olla kokemuksena hyvin ahdistava. Kohtauksen aikana on hyvä muistaa, että vaikka kohtaaminen on epämiellyttävä se ei ole vaarallinen ja menee varsin nopeasti ohi. Jos oirekuva on entuudestaan tuttu, voi kohtausta yrittää hillitä hengityksen rauhoittamisella ja lihasten rentouttamisella. Kahvin ja kofeiinipitoisten juomien, sekä alkoholin ja muiden päihteiden käytön välttäminen voi auttaa ennaltaehkäisemään paniikkikohtauksia.

Pidemmillä aikavälillä erilaiset rentoutumisharjoitukset tai esimerkiksi jooga ja meditaatio sekä säännöllinen liikunta voivat olla avuksi. Keskusteleminen asiasta läheisten kanssa tai erilaiset vertaisryhmät voivat auttaa. Saatavilla on myös hyviä itsehoitokirjoja tai itsehoitoon sopivia Mielenterveystalon nettiterapioita.

Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- paniikkikohtaukset toistuvat usein ja kaventavat arkielämää
- paniikkikohtauksen aikainen rintakipu on voimakasta tai jatkuu pidempään

Aiheeseen liittyvää

- Paniikki (Mielenterveystalo.fi)
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/paniikki.aspx
- Paniikkikohtaus (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00405
- Paniikkihäiriö (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00404

Yhteistyössä mukana:

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021