

# PANIČNI POREMEČAJ



# Šta je panični napad?


Panični napad je nagli doživljaj intenzivnog straha ili neprijatnosti koji dostiže vrhunac tokom nekoliko minuta i tokom tog perioda javlja se četiri ili više sledećih simptoma:

1. Palpitacije, lupanje srca ili ubrzan ritam srca
2. Znojenje
3. Drhtanje
4. Osećaj gubljenja daha ili nedostatka vazduha
5. Osećaj gušenja
6. Bol u grudima ili nelagoda
7. Mučnina ili abdominalne tegobe
8. Osećaj vrtoglavice, nestabilnosti, dezorijentisanosti ili nesvestice
9. Derealizacija ili depersonalizacija
10. Strah od gubitka kontrole ili ludila
11. Strah od umiranja
12. Parestezije (trnci ili čudne senzacije po koži)
13. Naleti vrućine

# Kakav može biti panični napad?

- očekivan – kao što je u situaciji ili u prisustvu objekta kog se osoba inače plaši (fobičnog)
- neočekivan - koji se javlja bez očiglednog uzroka

## Šta osoba misli da je najstrašnije što može da mu se desi tokom napada?

- Da će umreti od srca, šloga, nedefinisanog napada
  - Da će se izblamirati pred ljudima kad ga vide u panici
  - Da ludi, gubi kontrolu
- 

# DSM-5 kriterijumi za panični poremećaj

A Ponovljeni **neočekivani panični napadi**

B Bar jedan od napada praćen je 1 mesec (ili više) sa jednim (ili više) od sledećeg:

(a) Trajnom brigom zbog mogućeg novog napada ili brigom zbog implikacija napada ili njegovih posledica (npr. gubljenje kontrole, srčani udar, ludilo)

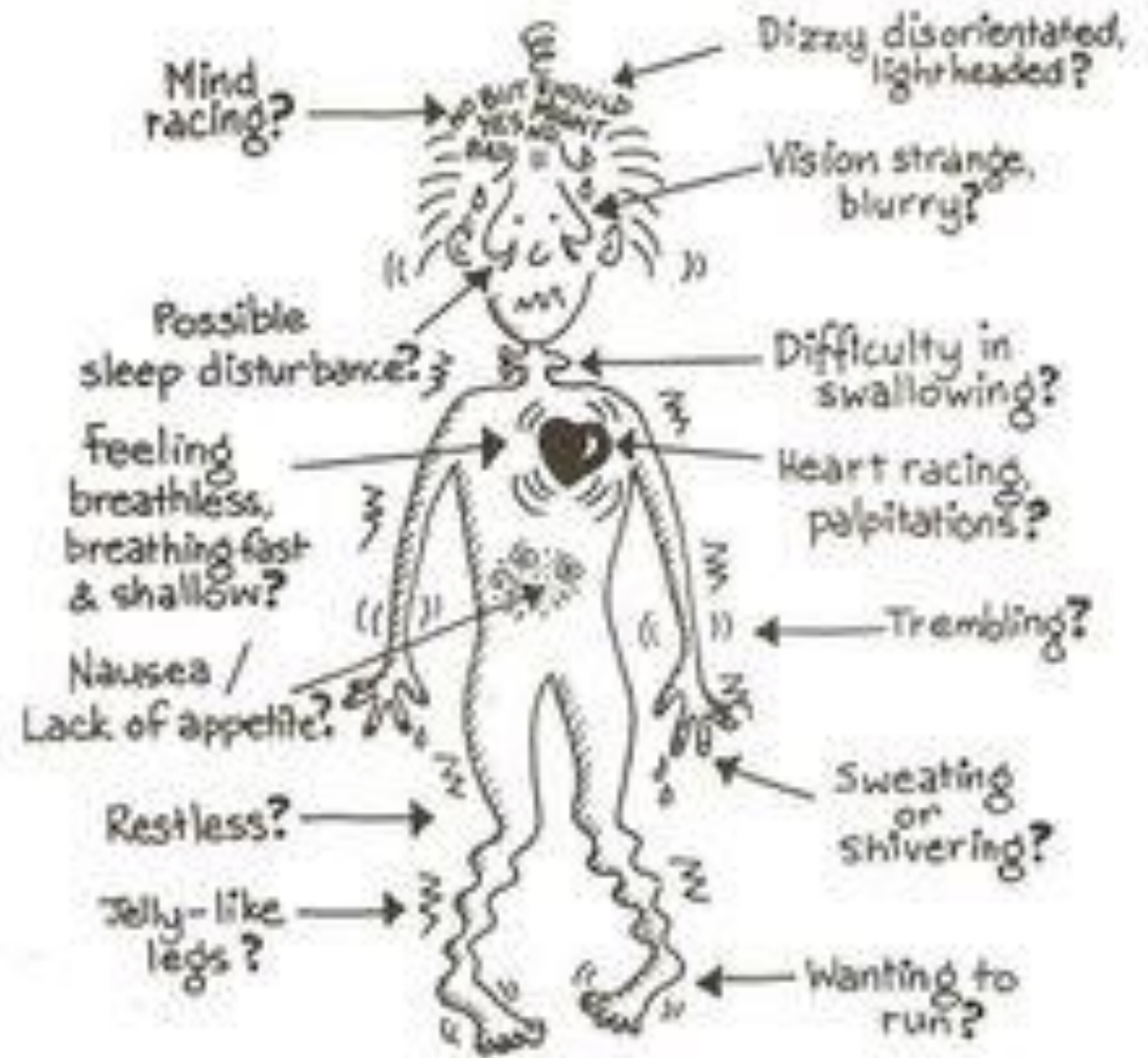
(b) Značajnom promenom ponašanja u vezi napada

C Panični napadi nisu posledica direktnog fiziološkog efekta korišćenja supstanci (npr. droga, lekova) ili medicinskog stanja (npr. hipertireoze)

D Panični napadi se ne mogu bolje objasniti drugim mentalnim poremećajem, kao što je socijalna fobija, specifična fobija, OCD, PTSD ili separaciona anksioznost



# DOES THIS LOOK FAMILIAR?





## Podvrste paničnih napada

- › Noćni napadi – 1-3 sata nakon usnivanja, tokom NE-REM faze. Na prelazu u dubok san
- › Sa nelagodnom umesto sa naglašenim strahom i kognitivnim elementima.
- › Respiratorni – sa gušenjem, bolovima ili nelagodnom u grudima, senzacijama trnjenja ili peckanja, kao i strahom od umiranja.
- › Napadi bez paničnog poremećaja

# Dodatne osobine koje podržavaju dijagnozu

- Noćni panični napadi
- Opštija anksioznost u vezi zdravlja, lekova, svoje efikasnosti na poslu i sl.
- Osetljivost na nuzefekte lekova
- Zloupotreba alkohola i medikamenata u cilju kontrole paničnih napada



# Šta se dešava tokom paničnog napada?

**STIMULUS - OKIDAČ**  
unutrašnje telesne senzacije,  
najčešće one koje se normalno sreću kod anksioznosti  
(lupanje srca, nesvestica, derealizacija)



**DOŽIVLJAJ OPASNOSTI**



**ANKSIOZNOST**



**TELESNE SENZACIJE**  
(značajna uloga hiperventilacije)



**KATASTROFIČNA  
INTERPRETACIJA  
SENZACIJA**





# Uloga hiperventilacije u paničnom napadu

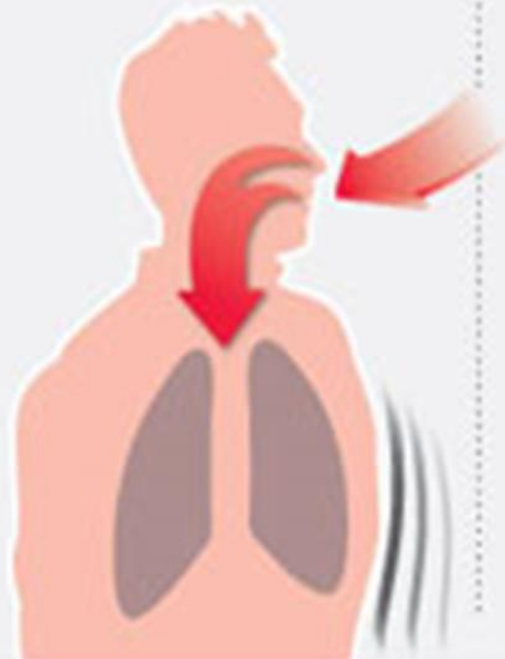
## Disanje tokom paničnog napada

Osoba diše  
brže i/ili dublje  
nego inače

Mnogo svežeg vazduha  
punog kiseonika spušta  
nivo ugljen dioksida ispod  
normalnog nivoa

Nivo  
kiseonika

Nivo  
ugljen  
dioksida



Nizak  $\text{CO}_2$  navodi organizam da prepozna višak  
vazduha, zbog čega se krvni sudovi u mozgu  
sužavaju, kako bi se smanjio priliv kiseonika.  
Usled toga se javljaju vrtoglavica, derealizacija,  
zamućen vid, osećaj strepnje, i drugi simptomi  
paničnog napada.

**Konstrikcija**



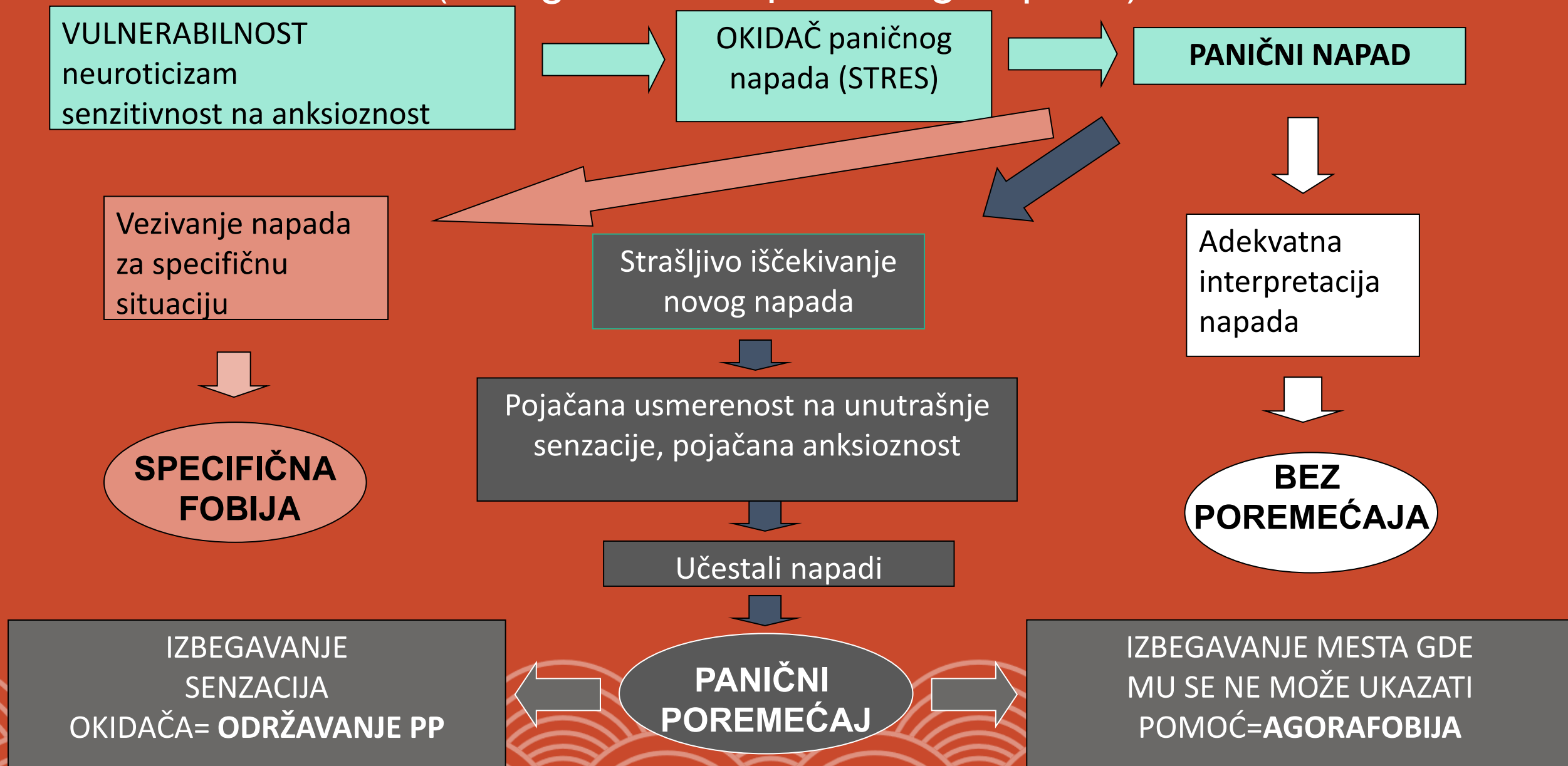
Dotok  
kiseonika

Sporo i plitko  
disanje – ne duboko –  
vraća nivo ugljen-  
dioksida u normalu



Source: Alicia Meuret, Southern Methodist University

# Kognitivni model razvoja paničnog poremećaja (i drugih ishoda paničnog napada)



# Skala senzitivnosti na anksioznost (ASI)

- Važno mi je da ne izgledam nervozno
- Kada ne mogu da se skoncentrišem, plašim se da bih mogao poludeti.
- Uplašim se kada srce počne brzo da mi lupa.
- Kada imam stomachne tegobe, uplašim se da sam možda ozbiljno bolestan.
- Uplašim se kada ne mogu da se skoncentrišem na ono što radim.
- Kada zadrhitim u prisustvu drugih, plašim se šta će drugi ljudi da misle o meni.
- Kada me steže u grudima, uplašim se da neću moći da dišem normalno.
- Kada osetim bol u grudima, brinem da ću dobiti srčani napad.
- Brinem da će ljudi primetiti moju nervozu.
- Kada odlutam u mislima, zabrinem se da sam možda mentalno bolestan.
- Plaši me kada pocrvenim pred drugima.
- Kada osetim da mi srce preskače, pomislim da nešto ozbiljno nije u redu sa mnom.
- Kada počnem da se znojim pred drugima, plašim se da će loše misliti o meni.
- Kada mi se grlo stegne, plašim se da ću se ugušiti.



## Dnevne aktivnosti koje izbegavaju ljudi sa paničnim poremećajem

- Trčanje uz stepenice
- Šetnja po vrućini
- Tople, pretrpane prostorije, vozila, prodavnice
- Šetnja po vrlo hladnom vremenu
- Aerobik, ples, sport
- Podizanje teških objekata
- Seksualne aktivnosti
- Gledanje horor filmova, uzbudljivih filmova, sporta
- Teške obroke
- Učestvovanje u “vrućim” debatama
- Kupanje sa zatvorenim vratima i prozorima, saune
- Planinarenje
- Kafu, čokoladu
- Naglo ustajanje
- Razbešnjavanje

# Diferencijalna dijagnoza

Panični **poremećaj** se može javiti:

**komorbidno sa drugim poremećajima:**

- Agorafobijom
- Depresijom
- Drugim anksioznim poremećajima
- Bolestima zavisnosti
- Somatoformnim poremećajima

Panični **napadi** se mogu javiti:

**u sklopu drugih poremećaja:**

- Specifične fobije
- Socijalne fobije
- GAD
- Depresije
- Shizofrenije
- Telesnih bolesti (kardioloških, respiratornih, vestibularnih)

Treba razlikovati:

Paranoidna panika (psihoze) – Panični napad (neuroze)

• Pretnja je spoljašnja

• Pretnja je unutrašnja



# Agorafobija



Možda bi nam sastanak bio posećeniji  
da ide on-line

# Kriterijumi prema DSM-5

- A. Izrazit **strah ili anksioznost** u bar jednoj od sledećih situacija:
  - Korišćenje javnog prevoza
  - Otvoren prostor
  - Zatvoren prostor
  - Čekanje u redu ili gužva
  - Biti sam van kuće
- B. Osobu plaše ove situacije zbog pomisli **da se iz njih teško može pobeći ili pomoć može biti nedostupna** u slučaju da se pojave simptomi slični paničnom napadu ili druge tegobe ili simptomi zbog kojih bi se osramotila (pad, umokravanje).
- C. Agorafobična situacija **skoro uvek** izaziva strah/ anksioznost.
- D. Agorafobična situacija se **aktivno izbegava**, osoba zahteva prisustvo podrške ili je u njoj sa intenzivnim strahom/anksioznošću.

# Kriterijumi prema DSM-5

- E. Strah ili anksioznost **su neproporcionalni** aktuelnoj opasnosti agorafobične situacije il sociokulturnom kontekstu
- F. Strah, anksioznost ili izbegavanje su **trajni**, tipično bar 6 meseci ili duže
- G. Strah , anksioznost ili izbegavanje izazivaju **klinički značajnu patnju ili podbacivanje** u socijalnoj, profesionalnoj ili nekoj drugoj važnoj oblasti funkcionisanja
- H. Ako je prisutna neka medicinska bolest (upala creva, Parkinsonova bolest), strah, anksioznost ili izbegavanje su jasno nesrazmerni sa opasnošću.
- I. Simptomi se ne mogu bolje objasniti drugim mentalnim poremećajem kao što su situacione specifične fobije, socijalna anksioznost, separaciona anksioznost, dismorfofobija, PTSD, separaciona anksioznost

# Situacije koje najčešće izbegavaju agorafobičari

- Automobili (kao vozač ili saputnik)
- Autobusi, vozovi, tramvaji, avioni
- Široke ulice
- Tuneli
- Restorani, pozorišta
- Biti daleko od kuće
- Biti sam kod kuće
- Sva mesta gde je gužva (trgovine, robne kuće, supermarketi
- pijaca, sajam itd.)
- Elevatori, liftovi

Zajedničko za sve je otežan izlaz u slučaju opasnosti i udaljenost od “bezbednog mesta”.

# Epidemiološki podaci za panični poremećaj (PP), agorafobiju (AGF) i panične napade(PN)

- Godišnja prevalencija PP sa ili bez AGF oko 2%
- Godišnja prevalencija AGF (bez PP) 1,10%
- PN 2-3 puta češći nego PP
- PP češći kod žena i to čak 2 puta, ali se razlika gubi u starijim starosnim kategorijama
- PP počinje od srednjih adolescentskih godina pa do 40-tih, u proseku između 25 i 29 godine. Ređe se sreće kod predpubertetske dece.
- Pretežno hroničan tok, sa oscilacijama u javljanju simptoma
- Javlja se u svim kulturama, sa razlikama u kliničkim slikama i nazivima (zemlje trećeg sveta, naglasak na somatskim simptomima)

<https://www.youtube.com/watch?v=i0GV0Vhr9Yc>



# Odnos agorafobije i paničnog poremećaja

- ICD-X:
  - agorafobija sa i bez paničnog poremećaja
  - panični poremećaj
- DSM-IV:
  - panični poremećaj sa i bez agorafobije
  - agorafobija bez istorije paničnog poremećaja
- DSM-5:
  - panični poremećaj
  - agorafobija
  - 2 dijagnoze