

08.02.2018

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Cum putem combate atacurile de panică?

Fiecare dintre noi a experimentat, cel puțin o dată, o stare de frică sau de anxietate intensă, apărută brusc, în situații în care viața nu ne este amenințată. Acelea sunt atacurile de panică, caracterizate prin accelerarea bătăilor inimii, respirații rapide și scurte, sentimentul de pierdere a controlului și de moarte iminentă.

În opinia psihologului Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză, toate reacțiile chimice și fizice ale organismului apar ca un răspuns al acestuia la sentimentele de frică pentru a face față unui pericol iminent, de viață și de moarte. În cazul atacurilor de panică, organismul nostru supraevaluează evenimentul prezumtiv periculos și transmite semnale exagerate sau inutile creierului.

“Atacul de panică este precum un semnal fals de alarmă, din cauză că organismul nostru nu a anticipat corect gravitatea situației în care ne aflăm. Odată ce au fost transmise primele impulsuri creierului, se produce o reacție în lanț ireversibilă. Atacurile de panică apar, de regulă, din senin și ating apogeul după 10 minute și pot dura până la 30 de minute. Am putea descrie un atac de panică ca pe un coșmar emoțional, iar rezultatul său este în cele mai multe cazuri unul dureros din punct de vedere mental și emoțional”, explică psihoterapeutul Angela Nuțu.

### Cauzele atacurilor de panică

Deși la ora actuală cauzele exacte ale atacurilor sau tulburărilor de panică sunt neclare, tendința o putem regăsi în cele mai multe cazuri în mediul familial. Există, de asemenea, o legătură cu evenimentele de tranziție majore în viață, cum ar fi absolvirea facultății și integrarea într-un loc de muncă, căsătoria sau apariția unui copil, mutarea în altă localitate, țară. Stresul sever, cum ar fi moartea unei persoane dragi, divorțul sau pierderea locului de muncă pot provoca, de asemenea, un atac de panică.

“De obicei, la cazurile de atac de panică, identificăm cu ușurință 3 categorii de factori declanșatori. Factorii biologici sunt, în general, predominanți și sunt caracterizați prin hipersecreția de adrenalină, sensibilitate crescută la schimbări hormonale, hipersensibilitate la temperatură sau lumină, reacții adverse la medicamente etc. Factorii de personalitate au, totodată, o incidență destul de mare asupra exprimării atacurilor de panică, cum ar fi: hipersensibilitatea la stimuli de natură emoțională, perfecționismul,



# Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: [contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](mailto:contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

Web: [www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](http://www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

rațiunea nenuanțată, nevoia de control sau aprobare, tendința de a nega sau de a suprima sentimente, un nivel ridicat de imaginație etc. Nu în ultimul rând, factorii familiali contribuie la astfel de reacții, anume: abuzul fizic sau psihic, mediu cu reguli foarte stricte, critica exagerată sau așteptări nerealiste din partea părinților etc.”, menționează psihologul Angela Nuțu.

## Cum se tratează atacurile de panică?

Dacă suferi de atacuri de panică în mod frecvent sau chiar un singur astfel de episod te-a speriat suficient de tare încât să îți provoace o stare continuă de stres și anxietate, cu siguranță ești unul dintre oamenii care au nevoie de ajutor.

Deși atacurile de panică nu te afectează la nivel fizic și sunt uneori tratate poate prea superficial de cei din jurul tău, pentru sănătatea ta mintală și emoțională, este vital să înveți să depășești momentul. În mod obișnuit, tratarea atacului de panică are scopul de a ușura impactul pe care îl are anxietatea asupra vieții tale și te învață cum să faci față când veți simți că un atac poate fi declanșat. Terapiile psihologice sunt opțiuni de tratament obișnuite, iar în unele cazuri poate fi prescrisă și medicație.

De asemenea, Asociația Română de Hipnoză propune hipnoterapia, o metodă tot mai recunoscută pentru tratarea anxietății și, de asemenea, foarte utilă în gestionarea atacurilor de panică.

“Hipnoterapia pentru anxietate poate ajuta la reconstruirea încrederii de sine și la sporirea stimei de sine, precum și la reducerea sentimentelor de frică și îngrijorare. Hipnoterapia te poate ajuta să înveți și să dezvolti capacitatea de a accesa o stare de spirit calmă, care este necesară pentru a te ajuta să faci față emoțiilor copleșitoare pe care le simți. Hipnoza pentru atacurile de panică este similară hipnoterapiei pentru anxietate. Scopul este să accesezi subconștientul și să utilizezi puterea de sugestie pentru a promova schimbările pozitive. Sugestiile folosite de hipnoterapeut vor fi adaptate situației tale individuale - ceea ce provoacă atacurile de panică și de ce, și ce se poate face pentru a schimba modul în care organismul tău răspunde la factorii declanșatori”, explică Angela Nuțu.

Totodată, hipnoterapia pentru atacurile de panică te poate ajuta să îți recâștigi sentimentul de control și normalitate în viața ta. Te poate ajuta să înțelegi ce anume a cauzat anxietatea, să recunoașteți semnele declanșării unui atac și îți oferă instrumentele necesare pentru a depăși momentul.

Relaxarea este, de asemenea, o parte a terapiei. Atacurile de panică pot provoca adesea sau pot agrava senzația de anxietate, deoarece te temi de următorul atac, fără să știi când se va întâmpla. Tot cu ajutorul hipnozei poți învăța tehnici de relaxare, pentru a te ajuta să reduci stresul și îngrijorarea generală – scăzând riscul unui alt atac.





# Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: [contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](mailto:contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

Web: [www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](http://www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

Atunci când o persoană cu atacuri de panică este motivată să rezolve problema și dispusă să accepte sugestii de vindecare, acea persoană schimbă literalmente modul în care creierul răspunde la stres/anxietate/panică. Când schimbi modul în care creierul răspunde, anxietatea și panica vor continua să se micșoreze, sugestiile vor deveni mai puternice și panica va înceta să mai provoace probleme.

## 7 sfaturi practice pentru a preveni atacurile de panică

1. **Informează-te despre panică și anxietate.** Simpla cunoaștere a mai multor informații despre atacurile de panică ajută la ameliorarea stresului. Așa că citește cât mai mult despre anxietate, tulburare de panică și înțelege ce se întâmplă cu tine când experimentezi un atac de panică.
2. **Evită fumatul, alcoolul și cofeina.** Toate acestea cresc gradul de risc la atacuri de panică mai ales la oamenii susceptibili. Ca urmare, este bine să eviți alcoolul, țigările, cafeaua și alte băuturi cu cofeină. De asemenea, ai grijă la medicamentele care conțin stimulente, cum ar fi pastilele de slăbit.
3. **Învață să controlezi respirația și fă constant exerciții de respirație.** Hiperventilația (senzația de aprindere și apăsare a pieptului) este unul dintre cele mai întâlnite simptome în timpul unui atac de panică, și cea care generează panica. Respirația profundă, pe de altă parte, poate ameliora simptomele de panică.
4. **Practică tehnici de relaxare.** Atunci când practici în mod regulat activități precum yoga, se întărește răspunsul de relaxare al organismului – opusul răspunsului la stres implicat în anxietate și panică. Și nu numai, aceste practici pot duce la creșterea sentimentelor de bucurie și echilibru.
5. **Conectează-te mai mult cu familia și prietenii.** Riscul apariției unui atac de panică este mai mare în cazul persoanelor care se izolează sau nu au relații sociale apropiate.
6. **Fă sport regulat.** Exercițiul este un remediu natural al anxietății, așa că încearcă să te deplasezi timp de cel puțin 30 de minute pe zi (trei sesiuni de 10 minute sunt la fel de bune). Exercițiul ritmic care necesită mișcarea atât a brațelor cât și a picioarelor – cum ar fi mersul pe jos, alergatul, înotul sau dansul – poate fi deosebit de eficient.
7. **Dormi suficient.** Somnul insuficient sau de slabă calitate poate provoca și spori anxietatea, așa că încercă să dormi între 7 și 9 ore în fiecare noapte.

*Angela Nuțu este Psihoterapeut și unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți trainerii din România, vicepreședinte al Asociației Române de Hipnoză. Are experiență de peste 10 ani în domeniul comunicării și al instruirii adulților și de peste 15 ani în domeniul antreprenoriatului și al afacerilor. Membru Fondator al Asociației Române de*





# Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: [contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](mailto:contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

Web: [www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](http://www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

*Coaching, Formator acreditat ANC, Trainer acreditat NLP, Trainer acreditat Metoda Centrum, Psihoterapeut.*

## Persoană de contact

Angela Nuțu

Psihoterapeut

Vicepreședinte

0720.071.016

[contact@prosuccesstraining.ro](mailto:contact@prosuccesstraining.ro)

Transmite,

Dr. Tănase Tasențe

Director General

Plus Communication

0725.465.508



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin

agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. [www.pluscommunication.eu](http://www.pluscommunication.eu)