

Atak astmy a napad paniki – jak rozpoznać różnicę

Początek ataku astmy i napadu lęku panicznego może być bardzo podobny i trudno je odróżnić. W obu przypadkach odczuwamy lęk! Zrozumiałe jest, że astma może nasilać objawy lękowe, a lęk może nasilać objawy astmy. Wiedza na temat różnic i sposobów radzenia sobie z lękiem jest niezwykle pomocna.

Oto kilka sposobów na odróżnienie ataku astmy od napadu paniki:

Atak astmy	Napad paniki
<ul style="list-style-type: none"> • duszność • świszczący oddech • kaszel • ucisk w klatce piersiowej • utrudnione oddychanie • trudności z mówieniem • niezdolność do swobodnego poruszania się • trudności z jedzeniem i piciem • może trwać kilka godzin 	<ul style="list-style-type: none"> • niezwykle silny lęk dotyczący sytuacji • duszność • ból w klatce piersiowej • zawroty głowy • mrowienie i drętwienie rąk i nóg • wrażenie zbliżającego się ataku serca • potliwość lub przegrzanie • trwa 5-10 minut

Im więcej dziecko wie na temat stanów lękowych, ich objawów i czasu trwania, tym lepiej. Postaw dziecko w sytuacji, która wzbudza w nim lekki lęk (ale nie spowoduje ataku astmy) i porozmawiaj z nim o tym, jakie ma odczucia w ciele i jaka jest różnica między nimi a atakiem astmy.

Istnieje wiele dobrych źródeł i książek dla rodziców i dzieci, zawierających więcej informacji na temat lęku i sposobach radzenia sobie z nim. Pomocne jest także mówienie o swoich uczuciach, takich jak lęk. Starsze dzieci mogą odnieść korzyści z rozmowy z osobą, której ufają - może to być ktoś znajomy, nauczyciel, wychowawca, lekarz, terapeuta lub psycholog. Dzieci nie powinny nosić ze sobą lęku jak ciężkiego plecaka – im więcej będą się o nim rozmawiać, tym lżejszy będzie ich „plecak” lub zmartwienie.

Oto kilka przydatnych źródeł informacji dla rodziców i dzieci na temat radzenia sobie z lękiem:

- <http://kidshealth.org/en/parents/anxiety-disorders.html?WT.ac=ctg#catfeelings>
- http://www.moodcafe.co.uk/media/19579/cyp_parents_1_2_web.pdf
- <https://www.anxietybc.com>
- *The Huge Bag of Worries*, Virginia Ironside