

**Mitä aivoissa/kehossa/mielessä tapahtuu paniikkikohtauksen aikana? Kuinka aivot voi opettaa pois pelkokierteestä, eli kuinka puhkaista pelon kupla? Millaiset asiat tukevat ja vahvistavat mieltä, etenkin jos kotoa poistuminenkin pelottaa? (Luomus, 43v)**

Virpi-Liisa Kykyri, Aarno Laitila, Jan Wikgren:

Paniikkikohtaus tulee yllättäen ja tuntuu epämiellyttävältä ja usein pelottavalta. Kohtauksen aikaista aivotoimintaa on ymmärrettävistä syistä hankala tutkia, mutta niissä harvoissa tapauksissa joissa se on ollut mahdollista, on huomattu toiminnan lisääntymistä manteliumakkeessa eli amygdalassa, joka yleensä liitetään pelkoreaktioihin. Amygdalan aktiivisuus on suurelta osin tahdosta riippumatonta ja sen aktivaatio aiheuttaa toimintaan valmistavan sympaattisen hermoston aktivoitumista. Sympaattisen hermoston aktivoituminen on hyödyllistä silloin, kun valppaus ja nopea toimintavalmius esimerkiksi pakenemiseen tai puolustautumiseen ovat tarpeen.

Paniikkikohtauksessa voimakas sympaattinen viriäminen tapahtuu kuitenkin turhaan, ilman ulkoista uhkaa. Etuaivokuori voi vaimentaa ja säätelee mm. amygdalan toimintaa ja on jonkin verran näyttöä siitä, että paniikkihäiriöstä kärsivän henkilön etuaivokuoren tietyt osat ovat vähemmän aktiivisia.

Paniikkikohtauksen aikana ihminen on kiihtymystilassa ja voi tuntea voimakasta ahdistusta. Pulssi kohoaa ja hengitys kiihtyy. Olo voi tuntua epätodelliselta. Paniikkikohtauksen aikana voi ilmetä rintakipua, hengenahdistusta, puutumista, vatsaoireita. Myös kontrollin menettämisen, sekoamisen ja kuoleman pelko ovat paniikkikohtauksen aikana tavallisia tuntemuksia.

Paniikkikohtaukset ovat yleisiä: jopa kolmasosa ihmisistä kokee paniikkikohtauksen jossakin vaiheessa elämäänsä. Jos paniikkikohtaus tulee ensimmäistä kertaa, on tärkeää varmistaa lääkärin tekemän tutkimuksen avulla, että kyse on paniikkikohtauksesta eikä hoitoa vaativasta fyysisestä sairaudesta.

Joillakin paniikkikohtauksia tulee toistuvasti. Mikäli taipumus paniikkikohtauksiin on jo tiedossa, sopivaa ensiapua on kaikki itsen rauhoittumista tukeva toiminta. Vaikka paniikkikohtaukset tuntuvat pahalta, ne ovat täysin vaarattomia. Paniikkikohtaus menee itsestään ohi noin puolessa tunnissa. Autonomisen hermoston parasympaattinen osa tulee avuksi ja rauhoittaa vähitellen mielen ja kehon.

Toistuvat paniikkikohtaukset haittaavat arkea. Pelko inhottavan kohtauksen toistumisesta aiheuttaa helposti välttämiskäyttäytymistä, mikä kapeuttaa elämää ja heikentää elämän laatua. Siksi on hyvä haastaa omaa toimintatapaansa ja pyrkiä löytämään muita, toimivampia keinoja. Paniikkikohtauksen aikana kehossa on ylimääräistä energiaa. Sitä voi purkaa liikkumalla tai muulla toiminnalla. Kylpy tai suihku voi tuntua hyvältä. Toiselle puhuminen voi auttaa saamaan ajatukset irti paniikista. Jokin itselle mieluisa tekeminen voi myös auttaa pysäyttämään paniikkiajatuksia. Mielihyvä vie tilaa ahdistukselta.

Rauhoittumista kannattaa harjoitella sellaisina hetkinä, kun voi paremmin. Jos sitten huomaa paniikkituntemusten alkavan kehittyä, voi rauhoitella itseään tutuilla ja hyväksi havaituilla harjoitteilla. Samalla voi kertoa lempeästi itselleen, että kaikki on hyvin eikä huoleen ole syytä.

Jos paniikkikohtausten pelko on johtanut pitkittyneeseen kierteeseen ja kotoa poistuminen pelottaa, kognitiivista psykoterapiaa kannattaa harkita. Sen tehosta on saatu hyvää tutkimusnäyttöä. Terapeutin tuella voi rauhassa tutkia omia selviytymiskeinojaan ja etsiä itselle parhaiten toimivia ratkaisuja. Myös vertaiskokemusryhmään hakeutumista voi suositella. Ajatusten ja näkökulmien jakaminen muiden samanlaisia vaikeuksia elämässään kohdanneiden ihmisten kanssa tuntuu usein helpottavalta ja hyödylliseltä.

Mielenterveystalon sivuilta löytyy hyvää tietoa paniikin itsehoitoon:

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin\\_omahoito/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin_omahoito/Pages/default.aspx)

Lähde: Käypä hoito: Paniikkikohtaus päivystyksessä

<https://www.kaypahoito.fi/nix02625>