

# പാനിക് അറ്റാക്ക്: പാനിക്കാകണോ?

**രാ**ജീവ് 35 വയസുള്ള ആരോഗ്യവാനായ യുവാവാണ്. ഒരിക്കൽ ഓഫീസിൽ ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന് നെഞ്ചുവേദനയും തലകറക്കവും ശ്വാസംമുട്ടലും അനുഭവപ്പെട്ടു. രാജീവിന്റെ അസ്വസ്ഥത കണ്ട് സഹപ്രവർത്തകർ അദ്ദേഹത്തെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചു. വഴി മധ്യേ തന്നെ തന്റെ അസ്വസ്ഥതകൾ കുറയുന്നതായി രാജീവിന് മനസ്സിലായി. ആശുപത്രിയിൽ എത്തിയപ്പോഴേക്കും രാജീവ് പൂർവ്വ സ്ഥിതിയിലായി. ഡോക്ടർമാർ പരിശോധനകൾ നടത്തിയെങ്കിലും അസ്വാഭാവികമായി ഒന്നും കണ്ടില്ല. ഇതിനു മുമ്പും പലതവണ തനിക്ക് ഇതുപോലെ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും അതിനാൽ തനിയെ യാത്ര ചെയ്യാനും അപരിചിതരായ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് പോകാനും തനിക്ക് ഭയമാണെന്ന് ഡോക്ടറോട് രാജീവ് പറഞ്ഞു.



## എന്താണ് പാനിക് അറ്റാക്ക്?

ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് ഇല്ലാതെ അറ്റാക്കിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ മാത്രം തുടർച്ചയായി അനുഭവപ്പെട്ടാലോ? ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരവസ്ഥയാണ് പാനിക് അറ്റാക്ക്. ശ്വാസംമുട്ടൽ, നെഞ്ചുവേദന, നെഞ്ചിടിപ്പ് കൂടുക, കാഴ്ച മങ്ങൽ, തളർച്ച, വിറയൽ, വിയർക്കുക, മരണഭയം മുതലായവയാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. ഏതാനും മിനിറ്റുകൾ കൊണ്ട് കുറവാകുമെങ്കിലും ഈ അവസ്ഥ വളരെ ദുസ്സഹമായി അനുഭവപ്പെടുന്നു.

അസന്തുലിതാവസ്ഥ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും.

പാനിക് അറ്റാക്ക് ഇളവാക്കുന്ന ചില വസ്തുക്കൾ, മദ്യം, പുകവലി, ലഹരിവസ്തുക്കൾ, കഫീൻ (അമിതമായ ചായ, കാപ്പി ഉപയോഗം), കാർബണേറ്റഡ് പാനീയങ്ങൾ, ചില മരുന്നുകൾ മുതലായവ ഇതിൽ പെടുന്നു. പാനിക് ഡിസോർഡർ ഉള്ളവർ ഇവയുടെ ഉപയോഗം നിർത്തുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

പലപ്പോഴും പാനിക് അറ്റാക്കിനെ ഹൃദയസ്തംഭനം, ആസ്മ, രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാര കുറയുന്ന അവസ്ഥ, രക്താടിസമ്മർദ്ദം മുതലായവയായി തെറ്റിദ്ധരിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ പാനിക് അറ്റാക്ക് സാധാരണയായി ഏതാനും മിനിറ്റുകൾക്കുള്ളിൽ താനെ കുറവാകും. എങ്കിലും ഈ ചുരുങ്ങിയ സമയംകൊണ്ടു തന്നെ വ്യക്തി ഭയചകിതനാകുന്നു. ഏതു സമയത്തോ സന്ദർഭത്തിലോ ഇത് ആവർത്തിക്കാമെന്നത് വ്യക്തിയെ പരിഭ്രാന്തനാക്കുന്നു.

വിഷാദരോഗം, ഫോബിയ, OCD, തൈറോയിഡ് രോഗങ്ങൾ, ഫിയോക്രോമോസൈറ്റോമ തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകളിലും പാനിക് അറ്റാക്ക് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഈ അവസ്ഥകളുടെ ചികിത്സയിലൂടെ അത് മാറ്റിയെടുക്കാവുന്നതാണ്.

വീണ്ടും പാനിക് വരുമെന്നുള്ള ഭയം (Anticipatory Anxiety) നിമിത്തം പലപ്പോഴും ഒറ്റയ്ക്ക് യാത്ര ചെയ്യാനും വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കാനും ഇവർ മടിക്കുന്നു (Avoidance behaviour).

## പാനിക് ഡിസോർഡർ

മറ്റു രോഗകാരണങ്ങളില്ലാതെ പാനിക് അറ്റാക്ക് വരുന്ന അവസ്ഥയാണ് പാനിക് ഡിസോർഡർ. അമിതമായ ഉത്കണ്ഠയും ഭയവും ഇവരുടെ ജീവിതത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

## എങ്ങനെ പാനിക് അറ്റാക്ക്?

ഭീതിജനകമായ സന്ദർഭങ്ങൾ (ഉദാ: തൊട്ടടുത്ത് പാമ്പിനെ കാണുന്നത്) മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ഓട്ടോണമിക് നാഡീവ്യൂഹത്തെ ഉത്തേജിപ്പിച്ച് Noradrenaline (നോറഡ്രിനാലിൻ) എന്ന രാസപദാർത്ഥം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. ഇത് രക്ഷപ്പെടാനാവശ്യമായ 'Fight or Flight Response' ഉളവാക്കി ഓടി രക്ഷപ്പെടാനോ ആക്രമണം നടത്താനോ ശരീരത്തിനെ സജ്ജമാക്കുന്നു. ഈ സംവിധാനത്തിന്റെ അസന്തുലിതാവസ്ഥ അമിതമായ ഉത്തേജനത്തിന് വഴിവയ്ക്കുന്നു. ഇത് പാനിക് അറ്റാക്ക് ആയി അനുഭവപ്പെടുന്നു. ശരിയായ ചികിത്സയിലൂടെ ഈ

പാനിക് അറ്റാക്കിൽ നിന്നുള്ള താൽക്കാലികാശ്വാസത്തിനും വീണ്ടും വരാതിരിക്കാനും മനോരോഗ വിദഗ്ദ്ധന്റെ ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കേണ്ടതാണ്. മരുന്നുകളും സൈക്കോതെറാപ്പിയും ഇതിന് സഹായിക്കും. പാർശ്വഫലങ്ങൾ കുറഞ്ഞ സ്വാഭാവിക ജീവിതത്തിന് സഹായകരമാകുന്ന Anti Anxiety മരുന്നുകളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. സാധാരണയായി പ്രസ്വകാലത്തിനുശേഷം മരുന്നുകൾ നിർത്താവുന്നതാണ്. സൈക്കോതെറാപ്പി, ജീവിതശൈലി വ്യതിയാനങ്ങൾ, യോഗ മുതലായവ ഇതിനു സഹായിക്കും. ജീവിതത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന പാനിക് ഡിസോർഡർ ശരിയായ ചികിത്സയിലൂടെ പൂർണ്ണമായി മാറ്റിയെടുക്കാവുന്നതാണ്.



**Dr. Amala Joseph K**  
Consultant Psychiatrist  
Smita Memorial Hospital  
and Research Centre.



DR. SURESH ADVANI'S  
**SMITA MEMORIAL**  
HOSPITAL AND RESEARCH CENTRE

Contact no: 04862 208000,350700