

Opresyon ak Panik: Kijan pou fè Diferans lan

Montefiore

 EINSTEIN
Albert Einstein College of Medicine



Anviwon **10% moun** ki gen opresyon gen twoub panik tou. Opresyon ak panik gen sentòm ki sanble: souf kout, pwatrin sere, santiman perèz ki entans.

Poukisa li enpòtan pou nou konnen diferans lan?

Li ka mete konfizyon, men konnen kisa ki deklannche panik ak opresyon ou, ak kijan pou trete chak kalite atak, ka fè ou santi w pi byen!

Epizòd sa yo ka lakòz perèz men ou ka pran kontwòl sou opresyon ak panik ou!

Sentòm Opresyon

- Souf Kout
- Souf anlè
- Pwatrin Sere/Doulè
- Pwodiksyon Larim
- Touse
- Pèt Enèji

Sentòm Panik

- Souf Kout
- Palpitasyon
- Doulè nan Pwatrin
- Swe
- Tranble
- Vètij oswa Tèt Vire
- Kè Plen/Lestomak fè Mal
- Santiman ou pa nan Reyalite a
- Pè Pèdi kontwòl oswa Mouri

Èske se Opresyon oswa Panik?

Touse, souf anlè oswa pwodiksyon larim nòmalman pa rive pandan atak panik men souvan rive pandan yon atak opresyon.

Èske se opresyon oswa panik?

- Fè lis sentòm ou yo.
- Itilize **Debi mèt ou a!**

*Debi mèt ki pi ba 80% gen valè maksimal pèsònèl, gen **chans pou se opresyon.***

Kisa pou fè: kont

Opresyon

- 1 Swiv plan aksyon opresyon ou an epi konsidere itilize medikaman soulajman ou ki gen aksyon rapid.
- 2 Siveye sentòm opresyon w yo.
- 3 Si touse/souf anlè/souf kout pa amelyore apre ou pran medikaman pou soulajman/sekou ki aji vit, kontakte founisè swen sante ou.
- 3 Si w gen difikilte pou respire, si w gen pwoblèm pou w mache, pale, bouch/zong ou yo vin ble/gri, oswa si pwatrin ou antre chak fwa ou respire, **RELE 911.**

Panik

- 1 Pa pran medikaman soulajman / sekou ki aji vit pou opresyon.
- 2 Fè lis sentòm ou yo.
- 2 Raple tèt ou sentòm sa yo inofansif, menm si yo mete w mal alèz.
- 4 Raple tèt ou ipèventilasyon ka kontrole lè w respire dousman ak lè w pa respire pwofon.
- 5 Kontakte founisè swen sante pou tretman pou panik.



Ferkauf

Ferkauf Graduate School of Psychology

Feldman, J.M., Matte, L., Interian, A., Lehrer, P.M., Lu, S.E., Scheckner, B., Steinberg, D.M., Oken, T., Kotay, A., Sinha, S., & Shim, C. Psychological treatment of comorbid asthma and panic disorder in Latino adults: Rezilta nan yon esè owaza kontwòle. Rechèch sou Konpòtman ak Terapi 87, 142-154, 2016.

Travay sa a te sipòte pa sibvansyon Enstiti Nasyonal Sante Mantal R34MH087679 pou Jonathan M. Feldman, Ph.D.