

సంఘాదికీయం

ప్యానిక్ అటాక్ అంటే ఏమిటి..

లక్ష్మాలు ఎలా ఉంటాయో తెలుసా..

ఆఫీసులో ప్రశాంతంగా పని చేసుకుంటున్న సమయంలో... ఉన్నట్టుండి ఒక్కంతా చెపుటలు పడుతున్నాయా? కడుపులో విసికినట్టు... వాంతి వస్తున్నట్టు అనిపిస్తోందా? గుండెల్లో దడు... ఊపిరి సరిగా అందడ్దా? అయితే ఇస్నీ 'ప్యానిక్ అటాక్' లక్ష్మాలే. ఇలా మీ ఒక్కరికే కాదు... చాలామందిలో కనిపించేవే. అయితే సమస్య చిన్నగా ఉంటే... కంగారు పడునవసరం లేదు. చిన్నచిన్న చిట్టాలు పాల్చినే సరిపోతుంది. ఇప్పుడు ఆ చిట్టాలు ఏవో తెలుసుకుండా. ప్రమాదం జరగడానికి అస్వార్థం లేకపోయినా.. ఏదో జరుగుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది కొంతమందికి. అలాగే ఎవరో తరువుతున్నట్టు భయమేయడం లాంచివి కూడా జరుగుతాయి ఇంకొంతమందికి. ఇదంతా అతికుష్ఠ సమయంలో.. ఉన్నట్టుండి అనిపిస్తుంది. అలాగే ఈ లక్ష్మాలు ఒక్కొక్కర్లో ఒక్కంతా ఉండ్డాయి. ఈ సమస్య మరీ తీవ్రంగా అనిపిస్తే మాత్రం డాక్టర్ సంప్రదించాలి.

ప్రపంచ అరోగ్య సంస్థ (డబ్బుహెచ్ఎస్) నివేదిక ప్రకారం... ప్రపంచవ్యాప్తంగా 5 కోట్ల 60 లక్షల మంది ప్రజలు దిప్పేవోతో, 3 కోట్ల, 80 లక్షల లమంది యాంగ్సెట్ దిజార్డర్ తో బాధపడుతున్నారు. అలాగే ఒక్కింటి పని చేస్తున్న ఎంతోమంది... తమ జీవితకాలంలో ఒకటి, రెండుసార్లు ఈ ప్యానిక్ అటాక్ తో ఇబ్బంది పడుతున్నారని నివేదికలో వెల్లడింది. ఇలా ఒకటి, రెండుసార్లు అనిపించిన వాళ్ళకు ఏం కాలేదు... కానీ రెగ్యులర్ గా వచ్చినవాళ్ళలో చాలామందికి 'ప్యానిక్ దిజార్డర్' ఉన్నట్టు నిర్మారణ అయింది. అలాగే పురుషుల్లో కంటే ఈ సమస్య మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉన్నట్టు మరికొన్ని అధ్యయనాలు చెప్పున్నాయి..

'ప్యానిక్ అటాక్' లక్ష్మాలు..

ఊపిరి సరిగ్గా అందడపోవడం

పెద్ద ప్రమాదం మంచుకొన్నట్టు అనిపించడం

ఉక్కటోతగా ఉండటం

విపరీతంగా చెపుటలు పట్టడం

చలిగా అనిపించి వఱకు పుట్టడం

వికారం, కడుపులో తిప్పడం

గుండె వెగం పెరగడం

ఖాతిలో నొపి

ఏది జరిగినా భ్రమగా అనిపించడం

పరిష్కార మార్గు...

ఈ ప్యానిక్ అటాక్ లక్ష్మాలు నిమిషాల్లో తగ్గకపోయినా... తరచూ వస్తున్నా వెంటనే డాక్టర్ సంప్రదించాలి. అప్పుడు. కండిషన్ మాసిం... డాక్టర్ స్కోఫ్ఫర్ దోషించి రిఫర్ చేస్తారు. అలాగే ఒక్కింటి పని చేస్తున్న ఎంతోమంది... తమ జీవితకాలంలో ఒకటి, రెండుసార్లు ఈ ప్యానిక్ అటాక్ తో ఇబ్బంది పడుతున్నారని నివేదికలో వెల్లడింది. ఇలా ఒకటి, రెండుసార్లు అనిపించిన వాళ్ళకు ఏం కాలేదు... కానీ రెగ్యులర్ గా వచ్చినవాళ్ళలో చాలామందికి 'ప్యానిక్ దిజార్డర్' ఉన్నట్టు నిర్మారణ అయింది. అలాగే పురుషుల్లో కంటే ఈ సమస్య మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉన్నట్టు మరికొన్ని అధ్యయనాలు చెప్పున్నాయి..

'ప్యానిక్ అటాక్' లక్ష్మాలు..

ఊపిరి సరిగ్గా అందడపోవడం

పెద్ద ప్రమాదం మంచుకొన్నట్టు అనిపించడం

ఉక్కటోతగా ఉండటం

విపరీతంగా చెపుటలు పట్టడం

చలిగా అనిపించి వఱకు పుట్టడం

వికారం, కడుపులో తిప్పడం

గుండె వెగం పెరగడం

ఖాతిలో నొపి

ఏది జరిగినా భ్రమగా అనిపించడం

పరిష్కార మార్గు...

ఈ ప్యానిక్ అటాక్ లక్ష్మాలు నిమిషాల్లో తగ్గకపోయినా... తరచూ వస్తున్నా వెంటనే డాక్టర్ సంప్రదించాలి. అప్పుడు. కండిషన్ మాసిం... డాక్టర్ స్కోఫ్ఫర్ దోషించి రిఫర్ చేస్తారు. అలాగే ఒక్కింటి పని చేస్తున్న ఎంతోమంది... తమ జీవితకాలంలో ఒకటి, రెండుసార్లు ఈ ప్యానిక్ అటాక్ తో ఇబ్బంది పడుతున్నారని నివేదికలో వెల్లడింది. ఇలా ఒకటి, రెండుసార్లు అనిపించిన వాళ్ళకు ఏం కాలేదు... కానీ రెగ్యులర్ గా వచ్చినవాళ్ళలో చాలామందికి 'ప్యానిక్ దిజార్డర్' ఉన్నట్టు నిర్మారణ అయింది. అలాగే పురుషుల్లో కంటే ఈ సమస్య మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉన్నట్టు మరికొన్ని అధ్యయనాలు చెప్పున్నాయి..

'ప్యానిక్ అటాక్' తో పెద్ద ప్రమాదమేమీ లేదని మనసులో

అనుకోవాలి..

ప్యానిక్ అటాక్ తో పెద్ద ప్రమాదమేమీ లేదని మనసులో అనుకోవాలి.

ప్యానిక్ అటాక్ తో పెద్ద ప్రమాదమేమీ లేదని

