Паническо разстрйство. Как да си избираме лекар и психотерапевт, ако имаме паническо разстрйство?

Лекарят и психотерапевтът трябва да работят ръка за ръка, когато става дума за паническо разстройство. Двамата специалиста трябва взаимно да си сътрудничат, а пациентът да ги е избрал по свое собствено желание, а не, защото някои му е казал, че този или онзи е добър лекар или психотерапевт. Страдащият трябва да ги избере така, както избира своите приятели и в никакъв случай не трябва да се отнася към тях, като към своя учител или баща. Егото на някои специалисти е твърде голямо и те изграждат своеобразна дистанция между себе си и пациентът. И вместо да сътрудничи с болния , той подхранва своето его на базата - вижте ме, колко съм велик. В този случай пациентът служи на лекаря, а не обратното - лекарят на пациента.

Как да се отнасяме към лекарствата, ако имаме паническо разстройство?

Другият важен фактор, който трябва да е налице, заедно с навременната информация, е болният да знае, че лекарствата се дават, за да спират стартирането на паническата атака.Самият момент на образуването на тази атака, обаче е в ръцете на пациента. Той трябва да се десенсибилизира към факторите от средата, които предизвикват у него страх. Това трябва да се прави всекидневно. Защото само с лекарства, без да се излага на стресиращите го фактори, той не би се излекувал от паническото разстройство и паническите атаки с години, дори десетилетия. Лекарствата подтискат симптомите, но трудно биха накарали мозъка да спре да се страхува от нещо, без той да е разбрал, че това нещо е напълно безопасно, а това се научава само и единствено чрез излагане на местата, от които страдащият изпитва страх.

Това е пътят за лечение на паническо разстройство.