

Паническая атака: как ее распознать и побороть

Image



Паническая атака: как ее распознать и побороть

В современном обществе панические атаки встречаются довольно часто. Каждый пятый человек хоть раз в жизни подвергается приступу паники¹.

Что это такое?

Термин «паническая атака» (ПА) был введен в 1980 году Американской ассоциацией психиатров. Это необъяснимый, мучительный приступ тревоги, сопровождаемый беспричинным страхом и различными физиологическими симптомами. Именно симптомы пугают во время приступа больше всего. Они мешают трезво мыслить, создавая дополнительные страхи, например, о наличии тяжелой болезни или признаках сумасшествия.

Какие же это симптомы, и почему они появляются?

Когда мы пугаемся, запускается работа симпатической части вегетативной нервной системы, что приводит к выработке определенных биологически активных веществ (например, гормона адреналина) в нашем организме и появлению симптомов ПА².

В чем причина появления ПА?

Увы, можно никогда не найти причину панической атаки в своем конкретном случае. Провоцирующие факторы весьма обширны, к ним можно отнести стресс, перенапряжение, соматические заболевания (анемия, нарушения работы щитовидной железы), снижение сахара в крови, а также внешние факторы, например, жару или духоту².

Обычно люди считают панические атаки чем-то серьезным и катастрофическим.

Самое важное, что нужно понять: паническая атака — это нормальная реакция организма на стресс.

- ✓ От нее не умирают
- ✓ Не сходят с ума

- ✓ Не падают в обморок

Если адекватно реагировать на паническую атаку, понимать её физиологию и осознавать, что ничего страшного с вами не случится, она пройдет сама собой.

Как самостоятельно справиться с панической атакой?

Избегание и защитное поведение не работают. Эти тактики снижает уровень тревоги в моменте, но в долгосрочной перспективе повышают тревожность.

Единственный способ справиться с ПА — научиться проживать их без страха.

Image

- Не делайте то, на что провоцирует вас тревога — не избегайте и не бойтесь ее.
- Не оценивайте симптомы тревоги как хорошие или плохие. Такие же ощущения в теле можно испытать после пробежки или просмотра ужастика.
- Постарайтесь намеренно усилить свои ощущения: дрожат руки — можно потрясти ими еще сильнее, страшно задохнуться — попробуйте взять и задохнуться (у вас это не получится, даже если очень сильно захотеть).
- Подключайте юмор и сарказм: «Мне страшно упасть в обморок? Прошла минута, я еще не падаю, подожду еще. Опять не падаю? Ну через минуту точно упаду».

Чего делать не нужно?

- ✓ В панике вызывать скорую.
- ✓ Отвлекаться всеми возможными способами, лишь бы паника поскорее отступила.
- ✓ Совершать какие-то определенные ритуалы с той же целью, возвращаться к типичному избегающему поведению.
- ✓ Пить успокоительные препараты для снятия симптомов (за исключением курсового медикаментозного лечения, которое назначил врач).

«Порочный круг» паники

Организм запомнил страх и симптомы, которые ему предшествовали, и теперь сам страх может спровоцировать приступ панической атаки — сформировался так называемый порочный круг: чем больше вы боитесь панической атаки, тем вероятнее, что она снова случится и станет ещё хуже. Страх будущей панической атаки — это причина для её появления. В долгосрочной перспективе страх возникновения панической атаки играет очень плохую роль и может привести к формированию панического расстройства.

Нужна ли терапия?

Вы знаете, как бороться с ПА и не боитесь их, но это не помогает? Идите к врачу! Если ПА связаны с соматическими или психическими заболеваниями, то необходимо

начать с терапии этих заболеваний. К какому врачу обратиться? Вам могут помочь: невролог, кардиолог, эндокринолог, психиатр, психотерапевт. Лечение панического расстройства включает психотерапию и назначение лекарственных препаратов, снижающих чувство тревоги³.

Список литературы

1. [Психологические особенности панических атак](#), О. А. Липовая, Г.В. Соколовский
2. [Panic Attacks and Panic Disorder](#), Bonevski, Dimitar & Naumovska, Andromahi. (2020)
3. Клинические рекомендации « [Паническое расстройство у взрослых](#) » (утв. Минздравом России). Министерство здравоохранения РФ

Читайте также



Как помочь себе расслабиться при помощи медитаций

Как помочь себе расслабиться при помощи медитаций

See more details

Hide details

749778/gen/web/12.23/0

Source URL:

<https://pro.novartis.ru/pro-balans/stati-o-mentalnom-zdorove/panicheskie-ataki>