

Признаки панической атаки и борьбы с ней



Паническая атака – это краткий эпизод очень интенсивной тревоги, сопровождающийся физическими симптомами (учащенное сердцебиение, головокружение, дрожь, напряжение в мышцах, нехватка воздуха) и чувством страха.

Панические атаки действительно сильно пугают и могут вызывать ощущение потери контроля, мысли о возможном сердечном приступе или даже о смерти. Несмотря на то, что люди, у которых случаются панические атаки, связывают их с какими-то событиями (триггерами), зачастую приступы случаются неожиданно, вне зависимости от того, что мы делаем или думаем.

Панические атаки могут длиться от нескольких минут до получаса. Но чувство тревоги, усталости, апатии после приступа могут продолжаться несколько часов. Иногда у людей случаются всего несколько панических атак и они прекращаются после того, как заканчивается стрессовая ситуация, вызвавшая их.

Однако, бывает, что приступы паники повторяются систематически и сопровождаются постоянным ощущением страха перед новым приступом – в этом случае речь может идти о **паническом расстройстве**. Часто оно сопровождается различными типами фобий (навязчивый страх определенных событий, предметов, ситуаций): например, публичных выступлений, перелетов, поездок в метро и других).

Сами по себе панические атаки не опасны для жизни, но они существенно снижают качество жизни, значительно ограничивают социальное функционирование.

Хорошая новость в том, что сейчас терапия панических атак (при своевременном обращении к специалисту за помощью) может быть действительно эффективной.

В последнее время количество людей, обращающихся к специалистам в области ментального здоровья с жалобами на приступы паники, увеличивается.

Это связано с различными факторами современной жизни: нарушение баланса между личной жизнью и работой, возрастающая с каждым годом стрессовая нагрузка, нарастающее ощущение неопределенности современной жизни, потеря смысла.



Механика панической атаки

Когда человек сталкивается с опасностью, мозг посылает вегетативной нервной системе сигнал, активирующий реакцию «бей-беги».

В этот момент происходит целый ряд физиологических изменений: возрастает частота сердечных сокращений, ускоряется дыхание, кровь приливает к мышцам, чтобы подготовить человека к бою или бегству. Вот почему во время панической атаки возникают симптомы, пугающие нас. С одним единственным уточнением: реакция «бей-беги» срабатывает, но реальной опасности – нет.

Панические атаки случаются порой в абсолютно безопасных ситуациях: дома, на работе, иногда во время сна. Поэтому приступ так пугает.

Некоторые факторы, вызывающие ошибочную активацию реакции «бей-беги»:

- хронический стресс
- острый стресс – например, переживание травмирующего события
- интенсивные физические упражнения
- чрезмерное употребление кофеина
- болезнь
- внезапная смена обстановки – например, попадание в переполненное, жаркое или душное помещение.

Симптомы панической атаки

Чаще всего паническая атака длится от 5 до 20 минут. Симптомы появляются и нарастают очень быстро, словно волной, настигают пика (обычно в течение 10 минут) и потом утихают. Но, после того, как паническая атака утихает, человек может ощущать тревогу, сильную усталость, апатию.

Временами симптомы панической атаки могут сохраняться в течении более длительного периода, это бывает в случае переживания тревоги или повторной панической атаки.

Симптомы панической атаки очень разнообразны и могут различаться у разных людей. Чаще всего это:

- повышенная настороженность к ощущениям собственного тела, возможной опасности
- навязчивые иррациональные тревожные мысли

- сильное предчувствие, что произойдет что-то плохое
- страх сойти с ума, потерять контроль, упасть в обморок или умереть
- головокружение
- озноб, холод, особенно в руках и кистях
- тремор
- потливость
- приливы жара
- учащенное сердцебиение
- затрудненное дыхание, чувство нехватки воздуха
- тошнота, боли в животе, диарея
- напряжение в мышцах
- сухость во рту



Как справиться с панической атакой (техники самопомощи):

1. Бегство от ситуации только усиливает ощущение того, что приступы паники невыносимы. Пройти через паническую атаку, позволить симптомам уйти – единственный способ справиться с приступом.

2. Помните, симптомы панической атаки неприятны, но не опасны для жизни.

3. Во время панической атаки помогут техники, снижающие интенсивность приступа:

- Сосредоточение внимания на чем-то вне собственного тела и вне симптомов: например, начните отнимать в обратном порядке по 7 от 100, вспомните и проговорите слова из песни или стихотворения, или сконцентрируйтесь на видах и звуках вокруг вас.
- Сосредоточьтесь на дыхании. Ряд дыхательных техник может помочь справиться с панической атакой.

- Сосредоточьтесь на своих чувствах. Постарайтесь сконцентрироваться и проговорить вещи, которые вы видите вокруг себя, запахи, которые ощущаете, звуки, которые слышите. Или, например, попробуйте конфеты или жевательную резинку со вкусом мяты, потрогайте или обнимите что-нибудь мягкое.

- Поговорите с человеком, которому доверяете.

4. После панической атаки позаботьтесь о себе: возможно, потребуется отдохнуть, съесть что-нибудь, попить воды.

Важно помнить, что симптомы панической атаки также могут напоминать симптомы других проблем со здоровьем, для исключения которых необходимо посетить врача и при необходимости пройти медицинское обследование.

Лечением панических атак занимаются специалисты в области ментального здоровья: психиатр, психотерапевт, медицинский психолог.



8 800 100 58 00
WWW.LIFE.ZETTAINS.RU

ООО «Зетта Страхование жизни»
115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023.
Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту az.info@zettains.ru