

Панические атаки: распознать, совладать, избавиться.

Паническая атака — приступ сильного страха или неконтролируемой тревоги в сочетании с выраженным физическим недомоганием.

Чтобы понять, как справиться с приступом панической атаки (далее- ПА), важно знать, откуда они берутся. Во время такого состояния происходит мощный выброс гормонов стресса: адреналина, норадреналина и кортизола – в кровь.

ПА возникают внезапно, и, как часто кажется, безо всяких внешних причин либо под влиянием незначительных неприятных факторов (обычная ссора в семье, очередная неприятность на работе, переполненность и духота в общественном транспорте, длительная «пробка» на дороге и т.д.). На самом деле, ПА чаще всего возникают на фоне уже длительно текущей депрессии, либо после неоднократных или сильных стрессов (а точнее, дистрессов).

Как распознать приступ ПА:

Приступы паники начинаются внезапно, без всякого предупреждения. Они могут происходить в любое время дня и ночи, периодически или часто. Симптомы ПА могут варьироваться, но обычно включают в себя:

- сердцебиение, учащение или нерегулярность пульса;
- ощущение давления, боли в груди;
- затрудненное, ускоренное дыхание, одышка, иногда чувство «комка в горле»;
- потливость, озноб, приливы, отливы крови;
- тряска, дрожь или онемение конечностей;
- головокружение, слабость, обморок;

- тошнота, рвота, диарея или спазмы в животе;
- сухость во рту или горечь;
- звон или шум в ушах;
- вспышки света, темные пятна перед глазами;
- расстройство зрения или слуха;
- чувство нереальности происходящего или отчуждения от себя;
- страх потерять контроль, сойти с ума, умереть.

После синдрома ПА человек может ощущать усталость, разбитость, раздражительность, депрессию, грусть, одиночество, вину, самообвинение или облегчение от того, что данные мучительные переживания закончились. В межприступный период человек может страдать от постоянной тревоги, беспокойства, ожидания новых приступов, нарушений сна, аппетита, избегания ситуаций или мест, связанных с приступами, ограничения социальной, профессиональной активности.



Как совладать с приступом ПА:

Самое главное, что нужно сделать при ПА — переключить внимание. Для отвлечения подойдет любой способ. Первая помощь в случае панической атаки — *дыхательные упражнения*. Сделайте медленный, глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 3-5 секунд, затем медленно выдохните весь воздух ртом. Представьте, что надуваете воздушный шарик. Повторите это дыхательное упражнение 5-7 раз.

Хорошо помогает техника «заземления» из 5 шагов.

- Найдите и назовите 5 предметов вокруг себя.
- Притроньтесь и назовите 4 предмета вас окружающие.
- Услышьте и определите 3 звука около себя.
- Почувствуйте 2 аромата (запаха)
- Определите вкус конфеты, шоколадки, жевательной резинки.

Как избавиться от ПА:

ПА можно эффективно лечить с помощью комбинации фармакотерапии и психотерапевтических методов. Лечение должно быть индивидуальным и подбираться врачом в зависимости от выраженности симптомов и общей тяжести психологического состояния.

Медикаментозное лечение ПА направлено на купирование необоснованного чувства страха и приступов внезапной тревоги. С этой целью хорошо справляются антидепрессанты из группы СИОЗС. Длительность приема составляет 6 – 12 месяцев. Также используются лекарства из группы производных бензодиазепа. Они обладают снотворным, седативным, противотревожным действием.

Психотерапевтические методы в данном случае могут быть, как индивидуальными, так и групповыми, но главным образом они направлены на то,

чтобы научить клиента самостоятельно регулировать свое состояние и справляться с приступами. Существуют разные виды психотерапии. Хорошие результаты дает когнитивно- поведенческая терапия, или КПТ. Данный вид психотерапии помогает заменить негативные установки на конструктивные.

