

Панические атаки.
Как их распознать?



Паническая атака – внезапно возникающий приступ сильной тревоги, выраженного страха, сопровождающийся рядом вегетативных симптомов – потливостью, сердцебиением, чувством нехватки воздуха и другими. Может возникнуть однократно в какой-то определенной ситуации, развиваться регулярно вне связи с иными расстройствами психики или сопровождать течение другого невротического расстройства.

Если на протяжении **месяца** возникает несколько панических атак в тяжелой форме, это принято называть паническим расстройством, лечением которого занимаются врачи психиатры и неврологи, используя медикаментозную терапию и психотерапию .

Паническая атака – это не заболевание, а проявления, сопровождающие расстройство. Она возникает внезапно, длится в среднем от 15-30 минут, до часа.

Факторы риска:

Среди основных факторов риска, которые могут спровоцировать панические атаки, можно выделить:

- психические патологии, особенно панические, посттравматические либо так называемые социальные тревожные расстройства;
- социальные факторы, провоцирующие выраженный стресс (гибель близких, потеря работы, развод);
- вредные привычки (курение, алкоголизм, прием наркотических средств);
- резкую отмену или сокращение дозы некоторых препаратов (особенно – антидепрессантов);
- хронические заболевания респираторного тракта или сердечно-сосудистой, эндокринной системы, провоцирующие учащение дыхания, сердцебиение.

Факторы риска:

Среди основных факторов риска, которые могут спровоцировать панические атаки, можно выделить:

- психические патологии, особенно панические, посттравматические либо так называемые социальные тревожные расстройства;
- социальные факторы, провоцирующие выраженный стресс (гибель близких, потеря работы, развод);
- вредные привычки (курение, алкоголизм, прием наркотических средств);
- резкую отмену или сокращение дозы некоторых препаратов (особенно – антидепрессантов);
- хронические заболевания респираторного тракта или сердечно-сосудистой, эндокринной системы, провоцирующие учащение дыхания, сердцебиение.

Основные симптомы панических атак:

- выраженное чувство тревоги, страха смерти, сойти с ума, заболеть тяжелым заболеванием, задохнуться, совершить неправильный поступок;
- ощущение кома в горле, неполноты затруднения вдоха, нехватки воздуха;
- учащенное сердцебиение;
- повышение артериального давления;
- дискомфорт, боли в области сердца или иные неприятные телесные ощущения (онемение частей тела, ползание мурашек);
- дрожь в теле;
- головная боль, головокружение;
- потливость;
- слабость.



Алгоритм первой помощи при ПА

1. Выпить теплой сладкой воды или чая, любой сладкой газировки или другого напитка. Это поднимет уровень сахара в крови, который при ПА резко снижается.
2. Подышите — медленные вдохи через нос и медленные выдохи через рот.
3. Положите руку на грудь и перечисляйте вслух все, что думаете и чувствуете. Проговаривайте мысли и эмоции до тех пор, пока не возникнет ощущения, что они кончились. Не анализируйте — просто отдайтесь потоку и проговаривайте. Не пытайтесь контролировать поток.
4. Перечислите все окружающие предметы. Можно постараться найти в комнате 5 предметов красного цвета, за тем 5 предметов круглой формы и т. д.
5. Про себя или вслух сканируйте тело, обозначая все ощущения. Например, живот колет, уши горят и т. д.

Алгоритм первой помощи при ПА

1. Выпить теплой сладкой воды или чая, любой сладкой газировки или другого напитка. Это поднимет уровень сахара в крови, который при ПА резко снижается.
2. Подышите — медленные вдохи через нос и медленные выдохи через рот.
3. Положите руку на грудь и перечисляйте вслух все, что думаете и чувствуете. Проговаривайте мысли и эмоции до тех пор, пока не возникнет ощущения, что они кончились. Не анализируйте — просто отдайтесь потоку и проговаривайте. Не пытайтесь контролировать поток.
4. Перечислите все окружающие предметы. Можно постараться найти в комнате 5 предметов красного цвета, за тем 5 предметов круглой формы и т. д.
5. Про себя или вслух сканируйте тело, обозначая все ощущения. Например, живот колет, уши горят и т. д.

Часто помогает переключение внимание на простые действия — попить воды, послушать музыку.

После этого можно использовать практику осознанности — медитацию, во время которой человек следит за дыханием и сканирует тело в поисках напряжения. Когда он находит напряженный участок, то пробует его расслабить.

Эффективно купировать приступ панической атаки поможет практика направленного внимания. Человек представляет себя в безопасном месте и фокусируется на ощущениях, которые он мог бы испытывать в таком пространстве.



Часто помогает переключение внимание на простые действия — попить воды, послушать музыку.

После этого можно использовать практику осознанности — медитацию, во время которой человек следит за дыханием и сканирует тело в поисках напряжения. Когда он находит напряженный участок, то пробует его расслабить.

Эффективно купировать приступ панической атаки поможет практика направленного внимания. Человек представляет себя в безопасном месте и фокусируется на ощущениях, которые он мог бы испытывать в таком пространстве.

