

## Как справиться с паническими атаками?

Панические атаки – внезапно возникающий приступ сильной тревоги и беспричинного страха, сопровождающийся соматическими симптомами. Приступ сопровождается повышенной потливостью, учащением частоты сердечных сокращений, одышкой, тошнотой, ощущением страха смерти.

### Как проявляется паническая атака?

Основной признак панических атак - спонтанное ощущение тревоги, страха или паники. Среди сопутствующих симптомов выделяют:

- учащение ЧСС;
- потливость;
- нарушение частоты, ритма и глубины дыхания;
- человек не может сделать полноценный вдох;
- ощущение удушья;
- озноб, дрожание конечностей и всего тела, внутренняя дрожь;
- тошнота или боли в животе;
- головокружение, ощущение приближающейся потери сознания;
- нарушение восприятия окружающего мира, расстройство самосознания;
- страх смерти;
- боязнь сойти с ума;
- онемение или покалывание в руках и ногах;
- нарушение ночного сна;
- расстройство мыслительной функции.

### Причины

Существует три группы этиологических факторов:

- 1. Психогенные** – семейные ссоры, развод, измена, конфликты на работе и т.д. Возникновению приступов страха предшествует смерть родного человека, поражение электрическим током, автомобильная катастрофа, болезнь. Иногда приступы возникают после просмотра эмоциональных телевизионных передач, фильмов.
- 2. Биологические** – изменения гормонального фона (у женщин на фоне беременности, после родов, в климактерическом периоде), прием гормональных контрацептивов, начало половой жизни, болезненные менструации. К паническим атакам не относятся состояния, вызванные болезнями эндокринной системой (аденома надпочечника) и гиперфункцией щитовидной железы.
- 3. Физиогенные** – употребление наркотических веществ, алкогольная интоксикация, метеочувствительность, высокие физические нагрузки, акклиматизация.

### Клиническая картина

Продолжительность приступов от 15 минут до нескольких часов, частота от 2-3 раз в течение дня или один раз в месяц. Как правило, панические атаки возникает внезапно, на фоне полного спокойствия. Но большинство пациентов утверждает, что чаще приступы развиваются при стрессах, в небольшом закрытом помещении, в переполненном людьми транспорте.

## Как справиться с панической атакой самостоятельно?

При внезапно появившемся ощущении страха, тревоги и паники необходимо контролировать дыхание. Медленный, глубокий и ровный вдох-выдох помогут справиться с ощущением нехватки воздуха. После вдоха необходимо задержать дыхание и плавно выдохнуть воздух.

Оптимально использовать технику "**квадрат**", которая автоматически подключает движение глаз и вестибулярный аппарат. За счет этого сначала восстанавливается дыхание, а вместе с ним психоэмоциональный баланс и нормальный темп сердцебиения.

Для того чтобы воспользоваться техникой, представьте перед собой квадрат. Мысленно найдите нижний левый угол. На четыре счета сделайте вдох, представляя, как вы мысленно поднимаетесь из левого нижнего угла вверх.

Затем сделайте выдох, также на четыре счета, мысленно проходя по той же стороне квадрата, только уже вниз. Получилась такая жирная палочка, по которой вы провели вверх-вниз. Таким же образом вам нужно прорисовать все стороны квадрата, и это поможет остановить паническую атаку.

Техника «**заземления**». Внимательно посмотрите вокруг и найдите:

- 5 вещей, которые ты можешь увидеть
- 4 вещи, которые ты можешь потрогать
- 3 вещи, которые ты можешь услышать
- 2 вещи, которые ты можешь понюхать
- 1 вещь, которую ты можешь попробовать на вкус.

Если вы чувствуете, что паническая атака длится невыносимо долго, не стесняйтесь звонить в скорую. В формате телефонной беседы медики дают четкие инструкции, что делать, чтобы стало легче. Они будут с вами на связи и помогут оценить степень вашего состояния, а при необходимости приедут.

С точки зрения физиологии профилактикой будет занятие спортом, направленное на укрепление сердечно-сосудистой системы и вестибулярного аппарата, а также бережное отношение к своему здоровью и своевременное обращение к врачам.

Важно сказать, что панические атаки – это всегда сигналы организма обратить внимание на свое эмоциональное и физиологическое состояние.