

Как отразить паническую атаку?

Паническая атака – звучит угрожающе. Это действительно как гром среди ясного неба. Но, на самом деле, не так страшен черт, как его малюют.

Паническая атака — неожиданный эпизод, состоящий из неприятных телесных ощущений (одышка, головокружение, покалывание в руках и ногах, потливость, дрожь, сердцебиение, боли в груди). Встречается при ряде психических расстройств; наиболее часты при фобиях, панических расстройствах (состояниях, характеризующихся повторяющимися и обессиляющими паническими атаками) и посттравматическом стрессовом расстройстве. (*Клиническая психология. Словарь*)

Паническая атака застает человека врасплох, проявляясь в виде всевозможных вегетативных расстройств, наряду с появляющимися страхами: смерти, потери сознания или потери контроля над собой.

Приступы всегда возникают неожиданно. Их длительность может быть разной, но, как правило, сама паническая атака не превышает 20-30 минут. Основными сопровождающими **симптомами** являются: учащенное сердцебиение/пульс, ощущение внутренней дрожи, чувство нехватки воздуха, боль в области сердца, покалывание или онемение в различных частях тела, головокружение.

Кого-то такое состояние атакует ежедневно, заставляя человека находиться в ожидания повторения, у кого-то эти приступы происходят реже. Врачи считают, что такие атаки опасности для жизни не представляют, так как являются лишь вегетативными реакциями. Пожалуй, самое опасное в них – это то, что человек замыкается в себе, становится менее активным и жизнерадостным, все реже участвует в общественной жизни. Тревога и постоянный страх становятся его спутниками.

Когда приступы только появляются в спокойной жизни человека, он, естественно, пугается. Не понимая, что с ним происходит, он начинает придумывать себе самые страшные болячки и бегать по врачам. Но врачи, не найдя ничего серьезного, только разводят руками и ставят диагноз «Вегето-сосудистая дистония», с которым, согласно статистике, живет чуть ли не каждый четвертый человек на земле.

Спровоцировать такие состояния у человека могут хронический стресс, серьезная болезнь, чрезмерная физическая нагрузка, сильное эмоциональное потрясение (потеря близкого/работы, развод).

Как говорилось выше, **длительность** панических расстройств бывает различной. Обычно она колеблется от одной минуты до одного часа, и в среднем такие расстройства возникают два-четыре раза в неделю. Бывает и так, что приступы исчезают на долгое время, а затем, без видимых причин, вновь возвращаются. Тяжесть приступов может быть различной даже у одного человека.

Паническое расстройство весьма распространено. Паническими атаками страдают как мужчины, так и женщины. Однако женщины более подвержены этому: порядка 75 % от всех случаев приходится на них. Средний возраст, когда панические атаки начинают проявляться – 20-40 лет.

Лечение. Почувствовав, что вы не в силах справиться с этой напастью в одиночку, не медлите с обращением к профессионалу. Данные расстройства находятся в компетенции врачей невропатологов и психотерапевтов. Если лечение у невропатолога носит в основном медикаментозный характер, то основное оружие психотерапевта – это беседы с больным. Врач разъясняет сущность заболевания, старается переубедить и переориентировать на правильное понимание пациентом проявлений болезни и необходимости лечения, применяются различные виды релаксации, включая гипноз.

Панические расстройства хорошо поддаются фармакотерапии, но ни в коем случае не стоит подсаживаться на таблетки, так как развивается привыкание организма и без них потом все может начаться снова. Основной этап лечения длится от 6 недель до 3 месяцев. В особо тяжелых случаях лечение может растянуться и не на один год. Но ни в коем случае нельзя бросать начатое, так как симптомы могут вернуться с прежней силой.

Только не надо заниматься самолечением и назначать себе успокоительные средства самостоятельно или по совету знакомых!

Человеку, страдающему паническими атаками, необходимо научиться **расслабляться**. В

первую очередь необходимо научиться правильно дышать: неглубокий вдох и глубокий выдох. Такое дыхание улучшает кровоснабжение легких и сердца и великолепно снимает внутреннее напряжение. Очень помогает медитация, а также прослушивание релаксационной музыки (например, звуки природы). Целительное воздействие оказывает специальная гимнастика, позволяющая последовательно, а затем одновременно расслаблять мышцы лба, лица, шеи, плечевого пояса, спины.

Главной составляющей хорошего самочувствия не только для людей, страдающих паническими атаками, но и всех остальных, является полноценный сон продолжительностью хотя бы 8-9 часов в день. Также необходимо сократить потребление алкоголя (он, как правило, только провоцирует приступы) и, по возможности, бросить курить.

Надо чаще выбираться на свежий воздух, принимать контрастный душ, плавать, бегать, заниматься аэробикой. Также необходимо соблюдать диету с повышенным содержанием калия (картофель, баклажаны, капуста, чернослив) и кальция.

Если не принимать никаких усилий по исцелению себя от этого неприятного и мешающего жить полноценной жизнью заболевания, то, как говорится, «жить будете долго, но мучительно». Только от больного зависит, будет он продолжать радоваться жизни или жить во власти страхов, в постоянном ожидании развития приступа.

Будьте здоровы!

Автор - **Ольга Слесарчук**

[Источник](#)