

Бывает и такое, при отличном, казалось бы самочувствии сердце в своей ритмичной работе внезапно делает многозначительную паузу, на лбу выступает холодная испарина, по телу волной пробегает дрожь, а солнечное сплетение наливается свинцовой тяжестью. Для впечатлительного человека этого достаточно: «Все? Конец?!». Пальцы тянутся к запястью: пульс учащенный. «Господи, да ведь такое бывает при сердечном приступе!».

Капли липкого пота, кажется, уже покрывают всю спину, а сердце, еще пару раз, словно вострепнувшись, застучало с новой силой, да так часто! И воздуха не хватает. Самое время падать в обморок, тем более что дрожащие ноги уже не держат... Но, несмотря на грозные симптомы, это не смертельно. Психиатры называют это «панической атакой» или «вегетативным кризом» и уверяют, что она не свела в могилу ни одного человека. Однако больные, страдающие внезапными пугающими приступами, к невропатологу и тем более к психиатру обращаются чрезвычайно редко. По логике, оно вроде бы верно: разве сердцебиение лечит психолог? В этом-то и кроется большая ошибка, исправить которую может только специалист - психолог высокой квалификации.

Панические атаки очень привязчивы. Стоит такому приступу случиться однажды, да еще в неподходящем месте (вроде метро), как человек попадает в замкнутый круг своих страхов. С медицинской точки зрения это выглядит так — хотя бы на примере стресса. Когда человек впадает в стрессовое состояние (это может быть следствием не только душевной травмы, но и нарушения баланса веществ в организме), его надпочечники выбрасывают в кровь гормоны, в том числе стимулирующий сердечную деятельность адреналин. Обмен веществ в организме усиливается, чтобы выработать как можно больше энергии — на всякий случай, потому что природа заложила в нас спасительную схему: «стресс — опасность — дополнительные силы для отражения агрессии или бегства». Теперь мышцы напряжены, сердце бьется учащенно, частота дыхания увеличивается, организм избавляется от лишней жидкости (потение), а человеку кажется, что он накануне сердечного приступа. Прислушивается к ритму, убеждается, что он ненормальный, пугается еще больше — и надпочечники услужливо выбрасывают новую дозу подстегивающего адреналина. Сердце забилося сильнее, неприятные (скорее непривычные) ощущения нарастают — вот и причина для паники. К тому же опасения того, что сюда, в метро, глубоко под землю, врачи «Скорой помощи» доберутся вовсе не скоро, делают приступ просто невыносимым.

В это время в организм как бы закладывается бомба — в следующий раз, просто почувствовав, что слегка вспотел в душном переполненном вагоне, человек заподозрит приближающийся приступ и «бомба» немедленно сработает. В дальнейшем эти приступы могут повторяться часто — скажем, каждые два-три часа или наоборот, редко — раз в неделю. Длиться они могут полминуты или полчаса — все зависит от индивидуальных особенностей организма.

Психиатры и невропатологи утверждают, что количество подверженных паническим атакам людей неуклонно возрастает. Вышеперечисленные причины плюс социальные неурядицы буквально бросают современного горожанина в объятия всевозможных фобий (страхов), делают заложником вредных привычек и

рефлексов.

Разумеется, описать все проявления панических атак невозможно. Это может быть и совокупность признаков, и всего один — например, сильная головная боль, которая проявляется в какой-то определенной ситуации. Сама по себе безвредная, она тоже может стать причиной страхов. Известен случай, когда страдающая такими периодическими болями женщина пыталась наложить на себя руки. Она подозревала опухоль мозга, считая, что врачи обманывают ее. На самом деле это была обычная мигрень после подъема пешком к себе на девятый этаж (в подъезде меняли лифт).

Подводя итог, заметим, что паническая атака похожа на тот самый ларчик дедушки Крылова, который «просто открывался». Возможно, кому-то эта публикация поможет по-новому взглянуть на свои странные недомогания. Если так, то на здоровье! В аптеке лекарств от панических атак нет. Лечить надо первопричину. Однако в легких случаях помогает самовнушение, когда страдающий приступами человек не падает духом в предчувствии очередной атаки, а наоборот, «раскрывается» для нее — дескать посмотрим, что ты покажешь на этот раз. Для этого надо держать в уме, что от панических атак не умирают. Однако этот предлагаемый психиатрами и психотерапевтами без лекарственных метод (он называется метод парадоксальной интенции) подходит, увы, не всем. Беда еще и в том, что часть подверженных паническим расстройствам людей страдает разного рода невротами и потому не всегда способна вылечить из своих субъективных ощущений «лишние». Не стоит рисковать - обратитесь к специалистам!