

«Кажется, я сейчас упаду в обморок»:

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ
О ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ



Что такое паническая атака?

Паническая атака — это реакция организма «бей или беги». Когда человек находит какую-то ситуацию угрожающей, его организм активизирует все ресурсы для того, чтобы с ней справиться. Зачастую реальная картина не столь пугающая. Но человек действительно боится, что сейчас упадёт в обморок или умрёт. Поэтому учащается дыхание и повышается давление. Организм задействует механизм, предназначенный для спасения нас от смерти. Выходит, что психика реагирует на опасность, которой на самом деле нет.

Признаки панической атаки

Чаще всего паническая атака проходит с ощущениями ужаса и страха. Самые распространённые симптомы: боль в груди, нехватка воздуха, поверхностное и частое дыхание. Ещё это ощущение ватных ног, дрожь, потливость, сухость во рту, волна жара к голове. Все симптомы тревоги выглядят примерно так. Паническая атака — это крайнее переживание тревоги.

Причины появления панических атак

Поводом для панической атаки может стать переутомление, а также длительное пребывание в стрессовой ситуации. Злоупотребление алкоголем, энергетиками и даже кофе повышает риск приступа. Часто люди убеждены, что тревога им помогает. Это всегда история про гипперконтроль. Им кажется, что если они всегда будут начеку, будут следить за своими реакциями и происходящим вокруг, тогда они смогут подготовиться к какому-то негативному исходу. Состояние «всегда начеку» и предвосхищение плохого варианта развития событий приводит к панической атаке.

Паническое расстройство

Если подобное состояние вы испытываете регулярно, возможно, это уже паническое расстройство. Оно заставляет людей жить в ограничениях, лишая возможности заниматься любимыми делами. Но ограничения не помогают предотвратить панические атаки.

Вынужденная изоляция ведёт к общей эмоциональной подавленности. Недостаток общения и новых впечатлений только усиливает тревогу и страх. Как правило, паническое расстройство становится хроническим у тех людей, которые думают, что панические атаки пройдут сами собой.

Как предотвратить панические атаки

Конечно, можно пытаться справляться самому. Например, есть литература, которая может помочь. Но это исключает обратную связь: «Что я делаю так или не так». Эффективней будет психотерапия. Специалист поможет преодолеть выученные паттерны негативного мышления, привычку думать о самом плохом.

Как справиться с панической атакой

Чтобы справиться с панической атакой, важно помнить, что она не несёт тяжёлых последствий для физического здоровья и тем более летального исхода. В первую очередь важно нормализовать дыхание — это поможет снизить частоту пульса и избавиться от чувства онемения.

Дышите животом, глубоко, делайте укороченный вдох и медленный выдох. Этот цикл дыхания поможет снизить частоту пульса.

Профилактика панических атак

Главная профилактика панических атак — это забота о себе и о качестве своей жизни. Если у вас нет поводов для сильной тревоги и стресса, вероятность приступов серьёзно снижается. Когда образ жизни человека предполагает постоянное нервное истощение, ему уже следует задуматься о том, чтобы обратиться к психотерапевту. Не следует дожидаться первой панической атаки.