

Лилия Бормусова

**Как преодолеть
панические
атаки**

Практический чек-лист

ДИАГНОСТИКА

- ▲ Полный медицинский осмотр
- ▲ Анализы крови для проверки вашей щитовидной железы и других возможных состояний, ЭКГ

КРИТЕРИИ ДИАГНОСТИКИ ПАНИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА

Не все, у кого есть панические атаки, страдают паническим расстройством. Для диагностики панического расстройства в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (DSM-5), опубликованном Американской психиатрической ассоциацией, перечислены следующие пункты:

- ▲ У вас частые неожиданные приступы паники.
- ▲ По крайней мере, за одним из ваших приступов последовал месяц или более постоянного беспокойства по поводу другого приступа; продолжающийся страх последствий приступа, таких как потеря контроля, сердечный приступ или «сойти с ума»; или существенные изменения в вашем поведении, например, избегание ситуаций, которые, по вашему мнению, могут вызвать паническую атаку.
- ▲ Ваши панические атаки не вызваны употреблением наркотиков или других веществ, состоянием здоровья или другим психическим заболеванием, таким как социальная фобия или обсессивно-компульсивное расстройство.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- ▲ **Придерживайтесь своего плана лечения.** Столкнуться со своими страхами может быть сложно, но лечение может помочь вам почувствовать себя не заложником в собственном доме.
- ▲ **Избегайте алкоголя, курения и наркотиков.** Все это может вызвать или усугубить панические атаки.
- ▲ **Практикуйте методы снятия стресса и релаксации.** Например, йога, глубокое дыхание и прогрессивное расслабление мышц - напряжение по одной мышце за раз, а затем полное снятие напряжения до тех пор, пока все мышцы тела не расслабятся.
- ▲ **Будьте физически активными.**
- ▲ **Высыпайтесь.** Высыпайтесь, чтобы не чувствовать сонливость в течение дня.

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Прежде чем пробовать лечебные травы или пищевые добавки, поговорите со своим врачом. Некоторые из этих продуктов могут мешать назначению лекарств или вызывать опасные взаимодействия.

Что ты можешь сделать

ПЕРЕД ВИЗИТОМ СОСТАВЬТЕ СПИСОК:

- ▲ Ваши симптомы, в том числе когда они впервые возникли и как часто они у вас были
- ▲ Ключевая личная информация, включая травмирующие события в вашем прошлом и любые серьезные стрессовые события, которые произошли до вашей первой панической атаки
- ▲ Медицинская информация, включая другие имеющиеся у вас физические или психические состояния
- ▲ Лекарства, витамины, растительные продукты и другие добавки, а также их дозировки.
- ▲ Вопросы к врачу

Вопросы, которые следует задать своему лечащему врачу при первом посещении

- ▲ Как вы думаете, что вызывает мои симптомы?
- ▲ Возможно ли, что причиной моих симптомов является основная проблема со здоровьем?
- ▲ Нужны ли мне диагностические тесты?
- ▲ Следует ли мне обратиться к специалисту по психическому здоровью?
- ▲ Что я могу сделать сейчас, чтобы помочь справиться со своими симптомами?

Вопросы, которые следует задать, если вас направят к специалисту в области психического здоровья

- ▲ Есть ли у меня панические атаки или паническое расстройство?
- ▲ Какой подход к лечению вы рекомендуете?
- ▲ Если вы рекомендуете терапию, как часто и как долго она мне понадобится?
- ▲ Если вы рекомендуете лекарства, есть ли возможные побочные эффекты?
- ▲ Как долго мне нужно будет принимать лекарства?
- ▲ Как вы будете контролировать, работает ли мое лечение?
- ▲ Что я могу сделать сейчас, чтобы снизить риск повторения панических атак?
- ▲ Могу ли я предпринять какие-либо меры по уходу за собой, чтобы справиться со своим состоянием?
- ▲ Могу ли я получить какие-нибудь брошюры или другие печатные материалы?

Не стесняйтесь задавать любые другие вопросы.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ПАНИЧЕСКОЙ АТАКОЙ: ПОМОГИ СЕБЕ САМ ИЛИ ДРУГОМУ

Паническая атака – физиологически безопасное, но психологически – удручающее состояние. Чем чаще и продолжительнее они становятся, тем больший негативный отпечаток оставляют на психоэмоциональном фоне человека. Поэтому важно знать, как справиться с панической атакой в момент приступа, и искоренить ее в принципе.

ПОЗНАЙТЕ СУТЬ

Как известно, паническая атака возникает беспочвенно, без реальной угрозы. Она может застать своего носителя дома за просмотром телевизора, на работе или ночью в своей постели.

Ее главный движущий фактор – это страх: смерти, безысходности, упасть в обморок или получить инфаркт. Именно такие мысли посещают паникера на пике приступа. Они, в свою очередь, запускают патологическую реакцию по кругу до тех пор, пока не снизится психоэмоциональное напряжение. В момент такого циклического процесса возникает уверенность, что это не закончится никогда.

Откуда же берется этот страх?

Его провоцирует нейрохимический дисбаланс: количество гормонов стресса (адреналин, норадреналин) превалирует над серотонином – гормоном счастья. Происходит это по разным причинам: хронические стрессы, переутомление, малоподвижный образ жизни, внутренние конфликты, вредные привычки и т.д.

Именно чувство страха, подпитываемое адреналином, вызывает ряд мучительных физиологических симптомов. Среди них – удушье, хаотичное трепетание сердечной мышцы, профузный пот, дрожь, головокружение. Все это результат резкого сужения сосудов и избытка кислорода в крови. Сильнейший страх доводит человека до безумия. Он не понимает, где он находится, окружающий мир видится ему размытым и нечетким.

Борьба с панической атакой, как со злостным нарушителем спокойствия человека, начинается тогда, когда он осознает один факт: данное состояние не является признаком соматической болезни (если у вас нет сопутствующих заболеваний).

От него невозможно умереть, ваше сердце не остановится, вы не задохнетесь от нехватки воздуха, даже в обморок не упадете.

Возьмите и проанализируйте ваш приступ.

Когда он заканчивается, все симптомы проходят, и ваш организм снова работает без сбоев. Сердце не выскакивает из груди, дыхание ровное, давление в норме.

Наверняка вы уже прошли всевозможные обследования, проверили каждый орган, побывали у всех узких специалистов. Если их диагноз единогласный и подтверждает, что физиологически вы здоровы, переведите фокус в другую сторону: ищите проблему у себя в голове, в своем психическом состоянии. Поймите, что паническая атака – результат психического дисбаланса, поэтому лечить нужно не тело, а душу.

НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЛЕЧЕНИЯ

Если сами вы не в состоянии наладить свой психоэмоциональный фон, обратитесь за помощью к специалисту. Психотерапия – неотъемлемая часть лечения панических приступов. Именно она позволит вам дойти до самой сути, понять, почему с вами происходят подобные встряски. Наряду с «диагностикой» проблемы, она позволяет найти способы ее решения.

Главный метод психотерапевтического воздействия на паническое расстройство – когнитивно-поведенческая терапия. Она снимает тревогу, позволяет изменить восприятие пациентом своей проблемы.

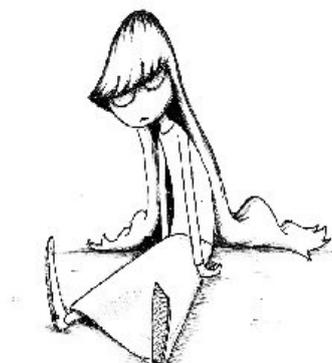
Используют следующие техники:

- ▲ дневник самонаблюдения;
- ▲ погружение в тревожную ситуацию;
- ▲ медитация, мышечное расслабление;
- ▲ техники правильного дыхания.

Ты знаешь как это называется?
Когда ноги становятся ватными,
перехватывает дыхание, сердце
грамко стучит...



Да....Паническая атака..



КАК ВЕСТИ СЕБЯ В МОМЕНТ ПРИСТУПА

Следует отметить, что «опытный» паникер способен определить начало приступа. Появляются мышечные подергивания, ноги становятся как будто ватные, по телу проходит холод. Появляется одышка, сознание сужается, внимание фиксируется в одной точке.

▲ Почувствовав первые предвестники, постарайтесь покинуть помещение, в котором вас настигла атака. Лучше всего выйти на улицу. Можно достать телефон и позвонить кому-нибудь, отвлечься на информацию в интернете.

Если сменить местоположение вам не удастся, к примеру, это случилось в автобусе, постарайтесь переключить внимание.

Наилучший способ – пересчитывать любые объекты, которые найдете под рукой:

- ▲ пуговицы и другие детали одежды;
- ▲ деревья;
- ▲ машины, причем можно использовать разные вариации. Сколько проехало автомобилей красного или черного цвета. Сколько машин движется в одну сторону, а сколько – в другую;
- ▲ столбы;
- ▲ если вы находитесь в толпе, посчитайте, сколько вы видите мужчин и сколько женщин;
- ▲ окна в домах.

- ▲ Примите одно положение. Стойте, а лучше сядьте. Примите удобную позу. Обопритесь на что-то твердое и устойчивое.

- ▲ Можно отвлечь себя, изменив свои телесные ощущения. Ущипнуть, слегка потянуть за волосы, ударить себя с небольшой силой. Попробуйте активно менять мимику: надуйте и сдуйте щеки, сводите и разводите губы в улыбке, закрывайте-открывайте глаза.

- ▲ Возможно, вместо застывшей позы, вас выведут из ужаса физические упражнения. Приседайте, прыгайте, можно применить легкий бег, имитировать прыжки на скакалке.

- ▲ Еще один способ переключить внимание – спеть песню, вслух и громко, или продекларировать стих также громко и с выражением. Текст должен быть позитивным и не вызывать мрачных эмоций.

- ▲ Интересный метод борьбы с панической атакой открыла для себя актриса Меган Фокс. Обычно они начинались у нее в самолете. После того как она стала включать песни Бритни Спирс и слушать их в наушниках весь полет, приступы прекратились.

- ▲ Обязательно контролируйте свое дыхание. Вам нужно устранить избыток кислорода в крови. Для этого постарайтесь глубоко дышать. Делайте глубокий, длинный вдох и шумный продолжительный выдох. Старайтесь, чтобы весь воздух выходил из легких.

▲ Самый действенный способ для восстановления дыхательного спокойствия – подышать в пакет или сложенные ладони.

▲ В случае, когда паническая атака застигла вас дома, примите контрастный душ.

Конечно, если атака случилась с человеком впервые, ему будет сложно ее контролировать. Но, узнав, как с ней бороться, в случае ее повторения он даст ей достойный отпор.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В МЕЖПРИСТУПНЫЙ ПЕРИОД

Терапия панических атак в период спокойствия включает в себя несколько ключевых моментов. Главное – избавиться от стрессов, травмирующей ситуации и внутреннего напряжения.

Очень важно повышать способность организма противостоять стрессам. В этом поможет комплекс мероприятий.

1. Учитесь контролировать ваши эмоции и поступки, брать за них ответственность на себя.

Для этого анализируйте ситуации, свои решения, почему вы поступили так, а не иначе, как было бы лучше для вас поступить в этом случае. Записывайте свои размышления. Если вы совершили ошибочные действия, пересмотрите их, постройте модель правильного поведения. Теперь вы знаете, как повести себя в аналогичной ситуации.

2. Впускайте в вашу жизнь больше положительных эмоций.

Смотрите приятные, веселые фильмы, чаще занимайтесь любимым делом, общайтесь с позитивными людьми. Старайтесь меньше находиться в одиночестве.

3. Перестаньте высказывать в свою сторону уничижительные речи.

Хвалите себя за свои достижения, принимайте свои недостатки и работайте над ними. Не проводите сравнения между вами и другими людьми. Уделяйте себе внимание, следите за собой.

4. Постарайтесь не возвращаться мысленно к травмирующим ситуациям, случившимся с вами в прошлом. Чтобы заново не переживать негативные эмоции. Постарайтесь убрать все вещи, которые могут напоминать об этом событии.

5. Найдите себе дело по душе. Направляйте свою энергию на творчество, а не на черные мысли.

Медитация поможет вам расслабиться. Она снимет не только эмоциональное напряжение, но и мышечные зажимы. Существуют профессиональные практики, требующие специальной подготовки и знания методики.

На бытовом уровне вы сможете медитировать, включив расслабляющую музыку и приняв удобную позу. Лучше всего для этого лечь. Закройте глаза или сфокусируйтесь на одном объекте.

Дышите глубоко, ровно и мысленно повторяйте заранее подготовленные фразы-установки: я спокоен, мой страх отступает, у меня все под контролем, и любые другие фразы, адаптированные под ваше состояние.

КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА

Если вы стали свидетелем развития панической атаки у вашего знакомого или постороннего человека, уясните себе – не нужно паниковать. У вас наверняка появится такой соблазн, глядя на паникера, но возьмите себя в руки. Помните: от ваших действий зависит состояние человека.

- ▲ Итак, первое, что стоит сделать: наладить телесный контакт. Больной будет понимать, что он не один. Если это ваш знакомый, возьмите его в охапку.
- ▲ Если посторонний человек, возьмите за руку или приобнимите за плечо. В этом случае не стоит перебарщивать с объятиями, так как это может еще больше напугать паникующего.
- ▲ Взяв человека за руки, смотрите ему в глаза и показывайте на своем примере, как нужно дышать. Глубоко и медленно. Скажите ему, чтобы он повторял за вами. Сначала это будет затруднительно, но потом дыхание постепенно начнет восстанавливаться.
- ▲ Надавите на паникера неопровержимым знанием. Заявите, что вы знаете, что все сейчас закончится. Избегайте фраз по типу «скоро все пройдет», так как это дает размытое понимание времени. Или, к примеру, фраза «Ты сможешь, ты сильный» тоже может сбить с толку, поскольку человек в этот момент кроме слабости и бессилия не ощущает ничего. Лучше скажите, что верите в него, в его силы.

▲ По окончании приступа у незнакомого человека выясните, случались ли такие атаки раньше. Если это произошло впервые, то вызовите скорую. Или сами доставьте его в больницу для дальнейшего обследования.

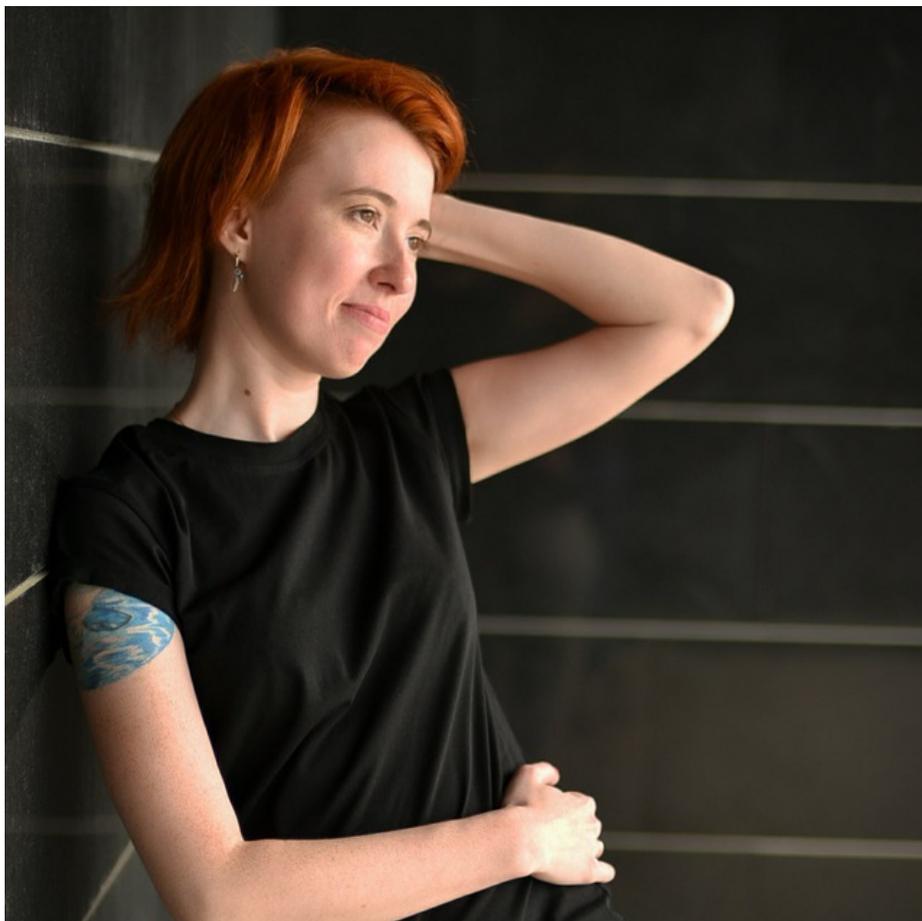
И еще раз: паническая атака не угрожает вашему физическому здоровью.

Ее основа – беспричинный страх, причины которого нужно искать в себе. Справившись с ними, вы навсегда избавитесь от этой незваной гостьи.

Учитесь контролировать ваши эмоции, учитесь расслабляться и отдыхать, анализируйте себя и живите в гармонии с собой.



Автор пособия



*Лилия Борусова,
медицинский психолог,
специалист по когнитивно-поведенческой
терапии*



@liliya.bor