



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 заполучить 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

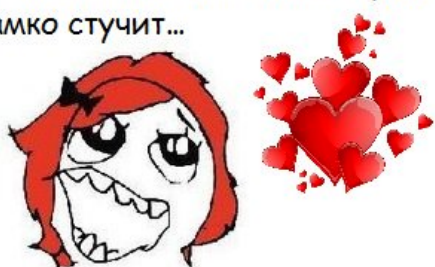
Если сами вы не в состоянии наладить свой психоэмоциональный фон, обратитесь за помощью к специалисту. Психотерапия – неотъемлемая часть лечения панических приступов. Именно она позволит вам дойти до самой сути, понять, почему с вами происходят подобные встряски. Наряду с «диагностикой» проблемы, она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

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

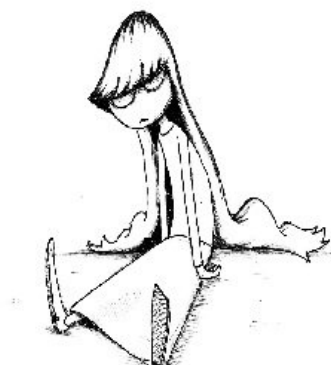
### Используют следующие техники:

- ▲ 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