

Паническая атака – приступ страха, тревоги ...

*«Глядя в прошлое – обнажите головы,
глядя в будущее – засучите рукава»
Бернард Шоу*

«Ой, как мне плохо...»; «Воздуха не хватает...»; «Я умру?....»; «Надо к врачу или нет... стыдно, вроде ничего серьезного у меня нет». Много вопросов..., а ответ один. Если вас что-то беспокоит, нужно идти к врачу. А какому? Терапевту? Неврологу? Психиатру? Опять много вопросов....
Сегодня мы поговорим о панических атаках.



Паническая атака относится к расстройствам невротического уровня, связанным со стрессом. Паническая атака начинается внезапно, достигает максимума в течение нескольких минут и длится не более 10 – 20 минут, также внезапно и заканчивается. Паническая атака может быть как самостоятельным заболеванием, так и сопровождать какое-либо заболевание. Приступы паники встречаются у больных с психическими и соматическими заболеваниями. Это могут быть пациенты и с эндокринологической, ревматологической, неврологической и т.д. патологией. В связи с пандемией процент пациентов, страдающих приступами панических атак несколько увеличился, так как данная патология является одной из последствий перенесенной новой коронавирусной инфекции. По последним данным в течение всей жизни около 10 – 20 процентов населения переносит один или более панических приступов. Это значит, что каждый пятый человек хоть раз в жизни подвергается приступу паники. Постоянным паническим атакам подвержено от 0,5 до 1 процента людей. В 20

процентах случаев отмечается присоединение алкогольной или медикаментозной зависимости. Частота встречаемости панических атак среди женщин в 5 раз выше, чем среди мужчин. Средний возраст и для мужчин, и для женщин составляет 25 – 35 лет. Однако панические атаки могут встречаться и среди подростков, и среди пожилого населения.

Как начинается приступ? Внезапно появляется тревога, происходит выброс в кровь гормона стресса – адреналина, в результате происходит резкое сужение сосудов, что приводит к повышению давления. Высокое давление одно из самых частых симптомов при панических атаках. Также выброс адреналина приводит к увеличению частоты сердцебиения и дыхания. Человек начинает глубоко и часто дышать (ощущение того, что человеку не хватает воздуха). Это состояние задыхания и нехватки воздуха еще больше усиливает страх и тревогу. **И человек не понимает, где он находится и что с ним.** Именно поэтому при приступе панической атаки рекомендуется оставаться на месте. Усиленное и частое дыхание приводит к снижению концентрации углекислого газа в легких и в крови, что является причиной таких симптомов как головокружение и онемение конечностей. Таким образом, в механизме развития панической атаки наблюдается порочный круг. Чем интенсивнее тревога, тем экспрессивней симптоматика (*ощущение удушья, тахикардия*), которая еще больше стимулирует тревогу.



Таким образом, во время приступа панической атаки наблюдаются не менее четырех из перечисленных симптомов:

- Пульсация, сильное сердцебиение, учащенный пульс.
- Потливость.
- Озноб, тремор, ощущение внутренней дрожи.
- Ощущение нехватки воздуха, одышка
- Удушье или затрудненное дыхание.
- Боль или дискомфорт в левой половине грудной клетки.

- Тошнота
- Ощущение головокружения, неустойчивость, легкость в голове или предобморочное состояние.
- Страх сойти с ума или совершить неконтролируемый поступок.
- Страх смерти.
- Ощущение онемения или покалывания (парестезии) в конечностях.
- Ощущение прохождения по телу волн жара или холода.
- Боли в животе.
- Ощущение кома в горле.

Первая помощь при панической атаке! Или что делать? При панических атаках НЕ УМИРАЮТ...!

1. Если вам кажется, что вы задыхаетесь, возьмите пакет любой, который окажется под рукой, от бумажного до пластикового, и подышите в него спокойно - медленные вдохи через нос и медленные выдохи через рот. Контролируйте дыхание.
2. Выпейте теплой сладкой воды или чая.
3. Перечислите все окружающие предметы. Можно постараться найти в комнате 5 предметов определенного цвета, за тем 5 предметов определенной формы и т. д.
4. Если это в ваших силах, измените ситуацию вызывающую тревогу, встаньте и покиньте помещение, общество, и т.д.
5. Попробуйте улыбнуться. Улыбка, пусть даже через силу, может помочь.
6. Поговорите с людьми, которые находятся рядом.
7. Должен быть позитивный настрой на жизнь

И если у вас наблюдаются такие приступы, обязательно обратитесь к врачу. В настоящее время специалисты считают самым лучшим способом справиться с паническими атаками - сочетание медикаментозного и немедикаментозного лечения. Обязательно нужна консультация психотерапевта. Прекрасно на организм действует лечебная физкультура, скандинавская ходьба.

Надо менять отношение к приступам и жизни.

У Вас будет хорошо!

Доктор Д.И.Лебедева