



Паническая атака: что делать

Паническая атака — приступ сильного страха, который возникает неожиданно и быстро развивается.

Может сопровождаться такими симптомами:

- учащенное сердцебиение и боль в груди;
- поверхностное дыхание, одышка или ощущение удушья;
- головокружение, слабость и предобморочное состояние;
- сухость во рту, тошнота или рвота;
- жар или озноб, потливость;
- дрожь, онемение или покалывание (часто в пальцах рук или губах);
- чувство нереальности происходящего.

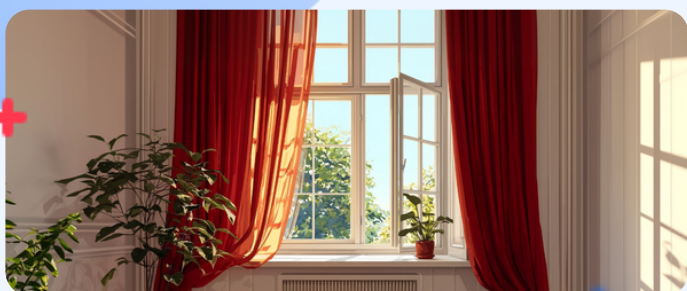
Главным признаком панической атаки является переживание страха (часто — страха сойти с ума или потерять контроль над собой) и беспомощности, вплоть до мысли о возможной смерти.

Механизм возникновения панической атаки имеет один опасный аспект, а именно: самозакрепление в памяти человека страха возникновения приступа. Это приводит к возникновению замкнутого круга, когда изначальная причина уходит на второй план, и человек больше боится повторного приступа, самой реакции страха. Тогда как непосредственной угрозы жизни и здоровью на самом деле нет.



Как справиться с панической атакой

- 1 Важно: осознать, что паническая атака не смертельна и не может привести к опасным для жизни последствиям.
- 2 Примите удобное положение: сядьте или лягте, чтобы можно было расслабиться. Мышечное напряжение только усиливает негативные ощущения и поддерживает состояние паники.
- 3 Если находитесь в помещении, будет полезно открыть окно. По возможности, сделайте, не торопясь, несколько глотков воды.
- 4 Сосредоточьтесь на дыхании: дышите медленно и ровно, вдыхая носом и выдыхая через рот. Чтобы успокоиться, попробуйте базовое упражнение «Квадрат»: вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, выдох на 4 счета, снова пауза на 4 счета.
- 5 Переключите внимание на окружающий мир: оглянитесь вокруг и постарайтесь найти контакт с предметами обстановки — коснитесь одежды и ощутите фактуру ткани, прислушайтесь к звукам и попробуйте определить их источник. Важно не замыкаться в болезненных ощущениях.





Если человек рядом переживает паническую атаку:

- сохраняйте спокойствие, это поможет другому выйти из приступа;
- предложите подышать вместе, например, по «Квадрату»;
- задавайте простые вопросы, но не торопите с ответом.

Можно попросить человека назвать: цвет предмета поблизости, количество объектов вокруг, день недели. Задачи должны быть легкими для выполнения.

Гипервентиляция — состояние перенасыщения организма кислородом — подпитывает телесные симптомы. Если не получается наладить размеренное дыхание, можно подышать в бумажный пакет или даже в сложенные ладони: это повысит уровень углекислого газа в организме.



Если через 5 минут боль в груди не утихла, особенно когда она отдает в левую руку, спину или верх живота, это повод позвонить в скорую помощь по телефону 103 или 112.

Тем, у кого панические атаки возникают неоднократно, лучше обратиться за помощью к специалисту: психолог или психотерапевт поможет найти причины и научиться справляться с приступами.

Также бывает полезно вести дневник и фиксировать, когда и как возникают панические атаки — это позволит разобраться, какие обстоятельства запускают негативную реакцию.