Панические атаки.

Страх и тревога – это нормальная реакция человека на новые, незнакомые, яркие события. Страх выполняет крайне важную для жизни функцию охраны организма и психики человека. Однако в некоторых случаях, приступы страха могут возникать внезапно и без видимых на то причин. Подобные состояния сильной тревоги принято называть паническими атаками.

На сегодняшний день панические атаки довольно распространенное явление, по статистике каждый 5 человек на Земле хотя бы раз в жизни испытывал приступ паники. Хотя это не означает, что эти приступы приобрели систематический характер. Однако же есть люди, которые страдают от этого недуга довольно продолжительное время, если не постоянно.

Что же такое паническая атака?

Сильная, как правило развивающаяся по нарастающей, резкая, непредсказуемая и плохо контролируемая или вовсе неконтролируемая, тревога. У каждого человека подобный приступ сопровождается своим набором признаков, но как правило, люди пережившие паническую атаку описывают их следующим образом: начинает учащаться сердцебиение, усиливается потоотделение, появляется ощущение нехватки воздуха, некоторые люди чувствуют головокружение, некоторые начинают ощущать как будто мир вокруг начинает вращаться, кто-то чувствует озноб или сильный жар. Все эти неприятные физические ощущения, вызывают чувство потери контроля над ситуацией, чувство надвигающейся катастрофы, и даже страх смерти. Паническая атака как правило длится от нескольких минут до получаса. У разных людей может проявляться с разной частотой, но порой повторение приступов достигает катастрофических масштабов, и некоторые люди регулярно переживают до нескольких приступов паники за сутки. Стоит отметить, что однажды пережив острый приступ паники, вовсе не обязательно, что вы переживете его вновь.

Многие люди, пережившие паническую атаку, вполне логично и рационально начинают медицинское обследование, результаты которого, как правило говорят о том, что они здоровы. Сложность заключается как раз в том, что человек, переживающий паническую атаку, реально ощущает физиологические признаки изменений в организме, и они реально происходят, только вот жизни здоровью человека они не угрожают.

Другая трудность заключается в том, что люди, страдающие от панических атак очень тонко отслеживают все изменения, происходящие в организме, и тем самым как бы провоцируют развитие приступов, иначе говоря они как будто находятся постоянно в состоянии «боевой готовности». То есть пусковым механизмом для развития паники может послужить любое изменение самочувствия, например: учащенное сердцебиение, которое возникло от того, что человек пробежался до автобуса, может запустить тревогу, которая благодаря воображению и эмоциональной реакции разрастается до сильнейшего приступа – панической атаки.

Почему так происходит?

Поведение человека во время приступа вполне нормально для ситуации стресса, но в случае с паническими атаками, реальной угрозы для человека нет, а по какой-то неясной причине, ошибочно срабатывает пусковой механизм по типу «бей или беги». На данный момент, однозначного и единого мнения по поводу того, почему так бывает, ответа нет.

Утешает то, что все ученые и медики сходятся на том, что панические атаки не смертельны. Но вот «подпортить» себе жизнь вполне реально.

Что делать, как жить и бороться с паническими атаками?

Для начала стоит сказать, что мало кто, столкнувшись с панической атакой, не обращается к врачам, и минует базовые медицинские обследования. И это правильно, поскольку столкнувшись с приступом впервые, вряд ли возможно самостоятельно сразу и однозначно диагностировать у себя паническую атаку. Однако в этот процесс несложно прогрузится и продолжать обследоваться «до бесконечности». Человеческий

организм имеет сложное устройство и изучать, проверять его можно довольно долго. Важно вовремя остановиться!

Люди, которые сталкиваются с приступами с некой периодичностью, обучаются разными способами совладания с ними: кому-то помогает дыхательные техники, кому-то мышечная релаксация, кто-то начинает звонить знакомым или просто говорить с прохожими, чтобы отвлечься, так или иначе люди ищут возможности отвлечься. Поскольку именно из-за концентрации на своих ощущениях паника начинает развиваться, поэтому важно попытаться переключиться на что-то, занять себя чем-то. Основное правило: не пытаться бороться с паникой!

Если приступы случаются регулярно или периодически, то следует обратится к психотерапевту. Панические расстройства лечатся медикаментозно и психотерапевтическими методами. План лечения разрабатывается и подбирается индивидуально и совместно с врачом.