

## Памятка для родителей и обучающихся «Как остановить паническую атаку?»

Другой яркий пример тревожных расстройств – паническое расстройство.

Отличительной чертой панического расстройства являются спонтанные эпизоды панических атак, характеризующиеся приступами страха, тревоги и другими вегетативными проявлениями.

Паническая атака возникает спонтанно, вне формальных ситуаций опасности или угрозы.

**Приступ паники** - это невротическое расстройство, которое выражается в приступах тревоги и необъяснимого страха в сочетании с соматическими симптомами. Проявляется как неожиданная вспышка острого страха, обычно сопровождаемую рядом физических симптомов и мыслями о смерти. Продолжается она от двух минут до получаса, но человеку это время кажется вечностью. По прошествии приступа человек ощущает себя оглушающе слабым и совершенно разбитым.

Приступы паники особенно пугают ещё и потому, что возникают вроде бы без причин, казалось бы, не из-за чего нервничать или пугаться. Быстрота, с которой они нарастают, их сила и то, что вовлечённым оказывается всё тело, лишь обостряют чувство страха и беспомощности.

### Симптомы панической атаки

#### 1. Когнитивно-эмоциональные:

- стойкое беспокойство
- общая тревога
- Сильный необъяснимый, в большинстве случаев внезапный, страх.
- негативные мысли
- ощущение не реальности происходящего, затуманенность сознания.
- трудности в принятии решений и концентрации

#### 2. Физиологические - телесные симптомы панических атак:

- затруднённое дыхание, нехватка воздуха, давление в груди, одышка
- головокружение
- колотится сердце, сердцебиение, тахикардия, изменение давления;
- повышенный пульс;
- знобит или бросает в жар
- бросает в пот, потливость
- тошнит, боли в животе
- дрожат руки
- мышечное напряжение
- ощущения покалывания
- онемение конечностей; оцепенение — человек не может ничего сказать, пошевелиться.

- может наблюдаться нарушение походки.
- нечеткость зрения, потемнение перед глазами.

#### 3. Поведенческие:

- Избегание ситуаций провоцирующих страх
- Беспокойство,
- Бессоница

Помимо чисто физических симптомов паники (затруднённое дыхание или одышка; дрожь, слабость; влажные ладони и обильное потоотделение и т.д.), человека обычно одолевают и мучительно беспокойные мысли: *"У меня едет крыша"*; *"Я теряю контроль над собой"*; *"Похоже, у меня сердечный приступ"* и т.д.

Разумеется, маловероятно, что всё это действительно произойдёт, и когда приступ проходит, эти мысли нередко кажутся человеку нелепостью, но в тот момент они завладевают им, словно навязчивый бред. Во время приступа паники страхи могут быть настолько реальны, что западают очень глубоко в память, и в промежутках между приступами подспудно усиливают тревогу и беспокойство.

Люди с паническими атаками более, чем другие, чувствительны к телесным сигналам. Часто панические атаки сочетаются с различными фобиями: страх скопления людей; страх открытых или закрытых пространств.

Все перечисленные фобии значительно ухудшают социальную активность человека, ограничивают его жизненное пространство, заставляют менять образ жизни и порой меняют человека до неузнаваемости.

Люди, страдающие паническими атаками, менее других склонны проговаривать свои чувства и заявлять о своих потребностях. Тому есть две причины:

1-й Первая причина — они не надеются на то, что кто-то их услышит, а потому дают знать близким людям о своём душевном неблагополучии таким болезненным способом. Ведь не секрет, что в нашей культуре принято больше уделять внимания тем, кто страдает от физических недугов, а психологический дискомфорт считается "блажью", на которую не стоит обращать внимание;

2-й Вторая причина кроется в том, что человек сам не осознаёт свои психологические потребности и чувства, не может их сформулировать, рассказать о них другому.

Часто можно проследить связь панического расстройства с пережитыми отрицательными эмоциями в детстве.

Во время панической атаки чувство страха нарастает как снежный ком. Из-за специфических симптомов человек часто кроме начальной тревоги начинает ощущать страх смерти, сердечного приступа, инсульта, удушья. Блокировка этих страхов является одной из основных задач первой помощи.

### **Причины ПА:**

1. Биологическая предрасположенность: тип ВНД, особенности реактивности вегетативной нервной системы.

2. Особенности воспитания в родительской семье. Ребенок чувствителен к реакциям родителей на различные ситуации. К примеру, ребенок или кто-то из близких заболевает. Родители часто паникуют при любых симптомах болезни и катастрофизируют происходящее. Тогда и ребенок усвоит такую модель поведения.

**Это формирует у ребенка недоверие своему организму.** Многие клиенты с ПА вспоминают, что кто-то из родителей или других близких родственников также страдал приступами сильной тревоги.

3. Появление необычных, непривычных ощущений в теле и их **оценка как опасных**, угрожающих для организма. Иногда такие физические ощущения появляются на фоне заболеваний, стрессов, душевных переживаний, приема психоактивных веществ, гормональных изменений. Приступ тревоги возникает при оценке телесного симптома как опасного, угрожающего. Люди с ПА чувствительны к тому, что происходит в теле.

4. Личностная тревожность, склонность к катастрофизации, гиперконтролю.

5. Нездоровый образ жизни (употребление ПАВ). Напитки с кофеином также могут вызывать и усугублять течение ПА.

6. *В некоторых случаях ПА могут быть вызваны определенными заболеваниями (эндокринной, сердечно-сосудистой системы). Само по себе повышение АД может сопровождаться симптомами возбуждения вегетативной нервной системы. Для исключения заболеваний рекомендуется пройти диагностику.*

### **Как помочь себе при приступе паники**

Снять приступ или не дать панической атаке развиваться, помогут несколько простых правил.

- Нормализация дыхания.

При чувстве страха дыхание учащается, в кровь поступает больше кислорода, и нарушение газового баланса приводит к гипервентиляции легких. По ощущениям кажется, что воздуха не хватает. На самом деле содержание кислорода может увеличиться на 40-50%. Поэтому главная задача здесь — уменьшить количество поступающего кислорода. В этом поможет любой пакет — следует плотно прижать его ко рту и носу и дышать в него пока состояние не нормализуется. Если же пакета нет под рукой, достаточно сложить ладони чашечкой и плотно прижать их к носу и рту.

- Активизация органов чувств.

Давая мозгу информацию из разных органов чувств, можно переключить его на обработку полученного сигнала, и страх пройдет сам собой. Проще всего задействовать осязание. Например, при приближающемся приступе может помочь обычный щипок. Некоторые люди, страдающие частыми ПА, носят на запястье резинку — и когда тревога начинает накатывать,

просто сильно оттягивают ее и отпускают. Также может помочь умывание холодной водой.

- Контроль над движениями и телом.

Переживание эмоций отражается и на работе мышц — появляются неосознанные повторяющиеся движения (раскачивание ноги, стук пальцами об стол и прочее) или, наоборот, возникает оцепенение. Подобная мышечная реакция не дает организму выйти из состояния страха, успокоиться. Поэтому одной из задач при панической атаке будет возвращение тела под контроль. Необходимо сконцентрировать внимание на мышцах рук, ног, лица, расслабить их, а движения делать только плавные, медленные.

- Переключение внимания на внешнюю среду.

При панической атаке человек замыкается на своих переживаниях, в том числе не только на симптомах типа одышки, но и на том, как он выглядит для окружающих. От этого страх только нарастает. Заставьте мозг сосредоточиться на внешнем. Например, помогает простой счет — сколько деревьев на улице, пуговиц на пиджаке соседа, ступенек на лестнице. Переключиться поможет и определение места пребывания — посмотрите на вывеску с названием улицы, как далеко она находится от центра, где ближайшая аптека, кафе, парк. Очень эффективно действует разговор, и если беседы с незнакомцами, например, в очереди или

### **Первая помощь при панике другому человеку**

В том случае если вы видите, что паническая атака случилась у кого-то из близких, первая помощь будет такой:

- Заставьте человека сконцентрировать внимание на себе — возьмите его за руки, смотрите в глаза.
- Поговорите с ним — уверенный и мягкий тон хорошо успокаивает. Важно сказать, что состояние, в котором находится человек, не угрожает его жизни, что все будет хорошо, и совсем скоро приступ закончится, а пока страх есть, вы будете рядом.
- Помогите нормализовать дыхание. Если под рукой есть пакет, помогите использовать его для устранения гипервентиляции легких. Поможет дыхание в унисон — пусть человек повторяет за вами размеренные глубокие вдохи и выдохи.

При оказании помощи важно следить и за своим состоянием — голос должен быть уверенным, а движения размеренными. Не стоит подгонять человека, дайте ему достаточно времени для того, чтобы восстановиться. Будьте готовы к тому, что на это может уйти около 20 минут.

### **Профилактика и лечение панических атак**

Даже после единичной панической атаки у человека развивается страх перед новыми приступами, который в дальнейшем ухудшает состояние при панике. Поэтому если подобное случилось хотя бы один раз, необходимо посвятить время профилактике и лечению ПА. Лучше всего в этом вопросе поможет специалист. В частности, именно психотерапевт сможет установить причину приступов и прописать медикаментозное лечение, если в нем есть необходимость.

Для того чтобы уменьшить вероятность возвращения панической атаки, можно предпринять такие меры:

- Во время приступа не рекомендуется сразу покидать место, в котором он произошел. Необходимо понять, на какие именно раздражители (слова, звуки, действия, обстановку) организм так отреагировал.
- Запомнить последовательность действий первой помощи при приступе, и если врач порекомендовал медикаменты — носить их с собой.
- Спать не менее 8 часов. Очень часто именно недосыпание является одним из факторов, которые увеличивают вероятность ПА.
- Наполнить жизнь положительными эмоциями. Важно регулярно отдыхать, выходить на прогулки, отправляться в поездки, встречаться с друзьями — это уменьшит страх перед возможным приступом в будущем.
- Освоить дыхательную гимнастику. Это поможет справиться с гипервентиляцией легких во время приступа.
- Выбрать приятную для себя физическую активность. Снятие мышечного напряжения позитивно отразится на эмоциональном состоянии. Подойдут йога, плавание, бег по утрам, танцы и прочее.

## ПРОФИЛАКТИКА

В качестве профилактики необходимо отказаться от всех стимуляторов: алкоголя, кофеина, наркотических средств, так как они способны спровоцировать паническую атаку. Нужно избегать стрессов, создать дома максимально спокойную обстановку.

**Ученые пришли к выводу, что ряд привычных для человека продуктов может спровоцировать обострение симптомов тревожности, вплоть до появления панических атак.**

Так, по мнению экспертов, употребление большого количества чая или кофе повышает уровень адреналина, норадреналина и кортизола в крови, что может вызывать появление нервозности даже у тех, кто не имеет проблем с психическим здоровьем. Ранее ученые назвали опасное для здоровья количество кружек кофе.

Кроме того, если человек склонен к появлению тревожных состояний, кофеин может довести его даже до панической атаки, - подчеркнули ученые.

Предупредить нервозность помогут продукты, которые содержат аминокислоту триптофан. Дело в том, что недостаточный уровень этого вещества снижает выработку серотонина, что провоцирует депрессию, бессонницу, беспокойство и другие расстройства психики.

Триптофан содержится в рыбе, крабах, шпинате, овсе, яйцах, бананах, семенах тыквы и кунжуте.

Также помогают снизить тревожность продукты, богатые антиоксидантами и цинком. Это — кефир, квашеная капуста, овощи (артишоки, свекла, брокколи), фрукты, орехи, соленые огурцы, фасоль, куркума и имбирь, говядина, печень, устрицы, уточняют «Известия».

Лечением панических атак занимается психотерапевт. В ходе консультаций специалист обучает преодолевать беспричинный страх.

Лечение расстройств невротического уровня проводится использованием медикаментозных средств: лекарственные препараты из группы антидепрессантов (хорошим эффектом с наилучшей переносимостью обладают препараты из группы селективных ингибиторов обратного захвата серотонина), противотревожных препаратов.

Немедикаментозные методы включают себя психотерапию, физиотерапия, лечебная гимнастика (дозированные физические нагрузки) и модификация образа жизни.

Использованные источники:

1. О возникновении ночных панических атак и их связи с депрессивными расстройствами / Зими́на С. В. // Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». = 2011. - 3

2. Телесные симптомы панически атак (инфографика) [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://avatars.mds.yandex.net/get-zen\\_doc/1101877/pub\\_5ba77a59e8f7a600ac9fb563\\_5ba77b35787a1d00ae39be97/scale\\_1200](https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1101877/pub_5ba77a59e8f7a600ac9fb563_5ba77b35787a1d00ae39be97/scale_1200) (дата обращения 27.04.2020).

3. «Панические атаки». Статья медицинский центр «СМ-клиника» в Санкт-Петербурге [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.smclinic-spb.ru/doctor/psihoterapevt/zabolevania/2616-panicheskie-ataki> (дата обращения 27.04.2020).

4. Александр Иванов. Как остановить паническую атаку? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=3619> (дата обращения 27.04.2020).

5. Интернет-портал "Кубанские Новости". Статья. «Названы продукты, вызывающие панические атаки» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://kubnews.ru/obshchestvo/2019/01/05/nazvany-produkty-vyzyvayushchie-panicheskie-ataki/> (дата обращения 27.04.2020).

6. **Кристина Вячеславовна**. Памятка при панических атаках (ПА) [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.b17.ru/article/pamyatka\\_pri\\_panicheskikh\\_atakah/](https://www.b17.ru/article/pamyatka_pri_panicheskikh_atakah/) (дата обращения 27.04.2020).