Паническая атака – что это и как с этим бороться?

Паническая атака — это внезапный, часто беспричинный приступ тяжёлой тревоги, сопровождаемый мучительными ощущениями (например, сердцебиение, чувство удушья, боль в груди, головокружение, диарея, тошнота). ПА характеризуются быстрым нарастанием страха и, в большинстве случаев, кратковременностью. Обычно это состояние сопровождается различными страхами, например, страхом смерти, страхом сойти с ума или потерять контроль над собой. Также люди, страдающие ПА, часто воспринимают симптомы панической атаки как проявление опасных заболеваний (например, инфаркт миокарда или инсульт). Эти тревожные мысли усиливают состояние паники.

«Паника – это внезапное дезертирство нашего Я к врагу нашего воображения»

Кристиан Нестел Боуви.

Каждый человек, переживший приступы панических атак знает, что все по-настоящему. Панические атаки могут возникать и во время сна; в этом случае человек пробуждается в состоянии мучительного страха. Панические атаки могут быть вызваны психологическими причинами, проблемами медицинского характера или воздействием различных веществ. Предрасположенность к возникновению панических атак может быть связана с генетическими факторами, а также влияет и модель семейного поведения. Если дети видят, как мама или папа тревожатся по любому поводу, избегают сложностей и проблем, они тоже начинают так реагировать.

Если вы или ваши близкие столкнулись с паническими атаками, вот несколько способов, которые помогут вам их пережить:

* **Глубокое дыхание.** Любая техника релаксации, направленная на уменьшение реакции организма на стресс, основана на глубоком дыхании. Все что вам нужно делать – вдыхать и выдыхать на шесть счетов перемещая воздух из грудной клетки в диафрагму.
* **Обливания водой.** Обливание лица холодной водой способствует психологическим изменениям, т.к. при этом стимулируется парасимпатическая нервная система. Это быстро возбуждает блуждающий нерв, снижающий частоту сердцебиения, активизируя при этом пищеварительную и иммунную систему.
* **Английские солевые ванны.** Английская соль – это минеральное соединение, содержащее магний, серу и кислород. В теплой воде магний легко впитывается в кожу и способствует успокоению и расслаблению.
* **Массаж головы.** Массаж головы способствует приливу крови к мозгу, а также уменьшает напряжение мышц в задней части головы и шеи.
* **Движения.** Как поёт американская поп-звезда Тейлор Свифт в своей песне “Shake it off” («Встряхнись»), движения и танцы – одно из лучших неврологических упражнений для снятия петли страха, часто висящей у нас на шее.
* **Молитвы.** Раз за разом повтор мантры, иногда даже просто слово «мир», стимулирует вашу нервную систему и успокаивает. Множество религий используют четки в своих медитативных упражнениях.
* **Руки в тепле.** Каждый раз, когда мы испытываем стресс, наши руки становятся холодными, потому что плечи зажаты и кровь не поступает к рукам. Разогревая руки, мы понижаем кровяное давление.
* **Тёмный шоколад.** Тёмный шоколад – богатый источник магния. Одна долька обеспечит вас 82% дневной нормы магния, который способствует расслаблению. Единственные продукты, опережающие темный шоколад по содержанию магния – это тыквенные семечки и кабачок.

Во всех случаях панических атак необходимо как можно раньше прибегнуть к помощи специалиста (психолога, психотерапевта, психиатра). Самостоятельно справиться с повторяющимися приступами удается редко, их закрепление может привести к расстройствам личности и значительно осложнить жизнь человека.

Будьте здоровы и берегите себя!