

ОСТОРОЖНО, ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА!

Паническая атака - резкий эпизод очень острой, абсолютной и беспричинной тревоги, во время которого человеку кажется, что с ним что - то случится. Сама паника – это внезапный выброс гормона в кровь, который сопровождается своеобразными проявлениями на телесном уровне. Нерегулируемый страх возникает неожиданно и достигает своего пика за несколько минут.

Специалисты подразделяют панические расстройства на три группы:

1. **Спонтанные** - отсутствуют веские причины возникновения и не привязаны к конкретным обстоятельствам.
2. **Ситуационный** - психотравмирующий случай, который может повториться.
3. **Условно- ситуационные**- возникают в следствие химических или биологических стимулов, которыми выступают алкоголь и прочие психоактивные вещества.

Факторы, которые способствуют формированию панических атак.

Нарушения нормальной работы организма:

- нарушение произвольных функций нервной системы - инфекционные заболевания.
- гормональный дисбаланс - наступление половой зрелости, изменения во внешности.
- **интоксикации** - злоупотребление алкоголем, наркомания, лекарственные отравления.

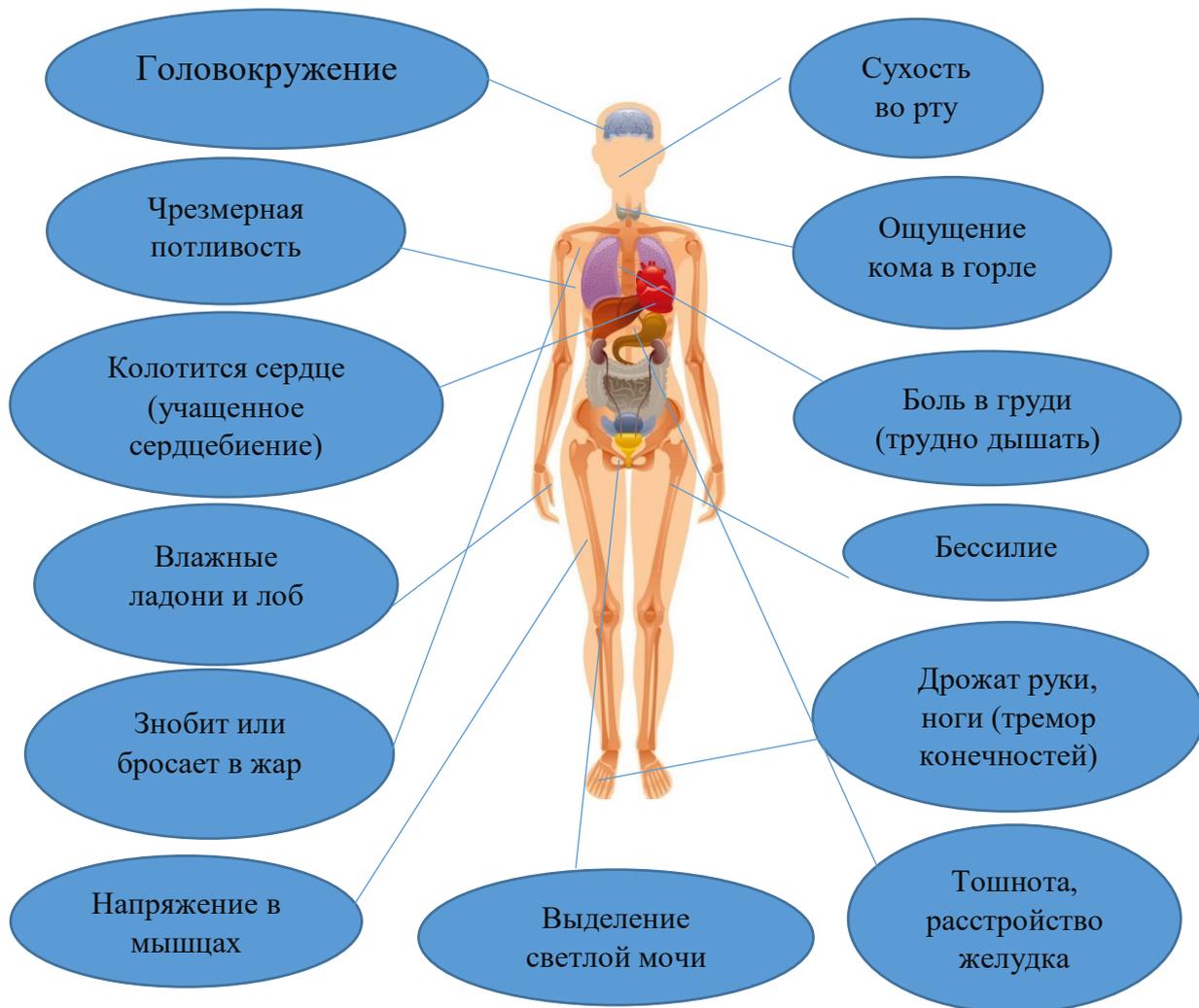
Личностные особенности индивида:

- демонстративность - влечение повышенного внимания к своей персоне, жажда иллюстрации лишь положительных сторон.
- ипохондричность - излишнее внимание к самочувствию, заикленность на нездоровье.

Не стоит оставлять без внимания:

- наследственную отягощенность - наличие у родственников психических расстройств.
- **повышенное число стрессовых ситуаций в жизни** - алкоголизм родителей, острые конфликты в семье и социуме, трудные материально - бытовые условия, принудительная изоляция, отсутствие психологической поддержки.

Проявление:



В научной среде выделяют следующие часто встречающиеся страхи в момент панической атаки:

- страх потерять сознание или упасть в обморок
- страх инфаркта
- страх инсульта
- страх потери контроля
- страх сойти с ума
- страх смерти
- страх неконтролируемых физиологических процессов человека
- страх причинить вред окружающим
- страх причинить вред самому себе

Во время панической атаки, человека охватывает безудержный ужас «собственной смерти», но в 99% случаев все завершается удачно, потому что человек сохраняет жизнь и здоровье.

АЛКОГОЛЬ И ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА.

Бытует мнение о том, что употребление алкоголя помогает справиться со стрессом, облегчает состояние тревоги, может способствовать притуплению панических атак или их уменьшению. Но данное предположение является



заблуждением и несет в себе потенциальную опасность, так как алкоголь насилует нервную систему человека и снижает жизненные ресурсы.

В преобладающей группе риска находятся люди, стремящиеся облегчить свое эмоциональное состояние спиртным напитком. Факторы, на фоне которых развивается паническая атака: отсутствие режима дня, ненормированный рабочий день, хронический недосып, нездоровое питание, затянувшиеся межличностные конфликты, неумение распоряжаться своим свободным временем, традиции расслабляться с помощью алкоголя.

Единичный случай панической атаки не принесет вред здоровью. **Каждый человек в какой – то период жизни может испытать паническую атаку, но многократные и систематические приступы наносят серьезный ущерб организму и качеству жизни.** Ситуация отягощается, потому что человек не всегда своевременно обращает внимание на свое состояние, ссылаясь на переутомление на работе или перенесенное бытовое напряжение.

Ряд клинических исследований показал, что в группе людей с алкогольной зависимостью и сопутствующими паническими атаками, наблюдаются такие проявления:

- присутствие зрительных галлюцинаций в виде «цветных шариков», «красных и черных кругов», «разрядов молний» перед глазами
- навязчивое стремление прослезиться
- тревога «ожидания» чего-то плохого, часто заканчивающаяся «домашним самоарестом»
- боязнь оставаться одному дома или в любом другом помещении
- непрерывный контроль работы внутренних органов (измерение кровяного давления, подсчет частоты пульса и дыхания)
- попытки самолечения бесконтрольным употреблением лекарственных препаратов
- появление истерического расстройства при приступах: «чувство кома в горле», «скрючивание» рук и т.д.
- изменения в поведении: частые формы импульса агрессии, раздражительности
- фигурирование депрессивного настроения с тоской, подавленностью, безысходностью

Было выявлено, что при алкогольной зависимости на каждый психический симптом панической атаки приходится в среднем 5 вегетативных симптома.

Итак, алкоголь и другие сомнительные психоактивные вещества не способны помочь противостоять паническим атакам. Часто повторяющиеся панические приступы могут привести к развитию невроза навязчивых страхов, например, агорафобии (страх открытого пространства, площадей, лифтов, скопления людей, метро, крупных магазинов и даже автобусных остановок) или социофобии (страх общения). У женщин подобные состояния возникают чаще, но менее интенсивны и обычно не приобретают хронический характер.

Что делать, если у Вас случилась паническая атака:



Затем для полного успокоения можно внимательно посмотреть вокруг и найти:

- 5 вещей, которые ты можешь увидеть
- 4 вещи, которые ты можешь потрогать
- 3 вещи, которые ты можешь услышать
- 2 вещи, которые ты можешь понюхать
- 1 вещь, которую ты можешь попробовать на вкус

Если у другого человека случилась паническая атака:

