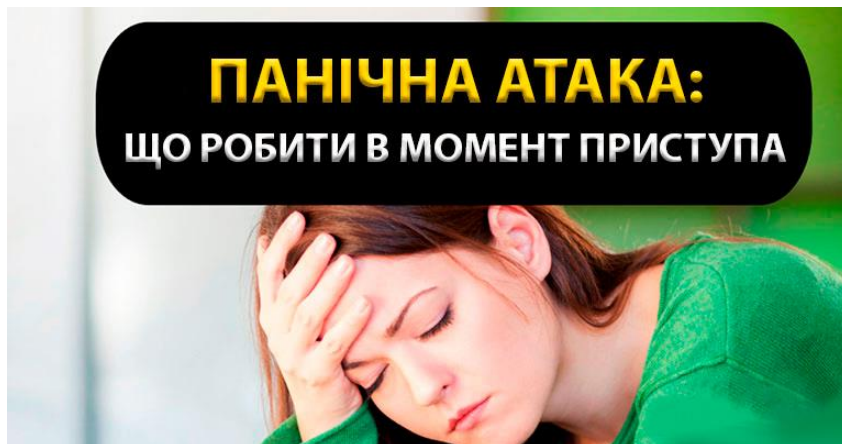


ПАНІЧНА АТАКА! ЩО ЦЕ? ТА ЩО РОБИТИ?

ПОРАДИ ДЛЯ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПАНІЧНОЇ АТАКИ



Що таке панічна атака?

Панічна атака - це раптовий епізод сильного страху, який викликає важкі фізичні реакції організму, коли немає реальної небезпеки для життя чи видимої причини. Ви відчуваєте сильне серцебиття, задишку, різкий страх смерті. Панічні атаки часто виникають без будь-якого попередження, а іноді і без чіткого тригера. Вони можуть навіть виникати, коли ви розслаблені або спите.

Основні симптоми панічної атаки:

- Різке та сильне відчуття тривоги/страху;
- Задишка;
- Виражене серцебиття;
- Біль, дискомфорт або важкість в грудній клітці;
- Відчуття тремтіння в тілі;
- Активне потовиділення;
- Відчуття жару/ознобу;
- Запаморочення, головокружіння;
- Закладеність або шум в вухах;
- Відчуття нереальності або відчуженості;
- Чітке відчуття страху смерті/зупинки серця;
- Підвищення артеріального тиску;
- Головний біль.

Причини виникнення панічних атак.

Точна причина панічних атак не відома. Проте основними умовами, які можуть їх викликати є травматичний або стресовий епізод, фізичне та емоційне перенавантаження, спадковість.

Коли звертатись до лікаря?

Хоча напади паніки не є загрозою для життя, вони створюють значний дискомфорт та погіршують його якість. Самостійно впоратись з панічними

атаками можливо, проте важко, до того ж стан може погіршуватись без лікування.

Симптоми панічних атак можуть нагадувати або бути спричинені багатьма серйозними захворюваннями серцево-судинної, ендокринної та нервової системи.

Тому, якщо у вас були або є панічні атаки- негайно зверніться до лікаря.

ПОРАДИ ДЛЯ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПАНІЧНОЇ АТАКИ:

1. Запам'ятайте! «Панічна атака завжди минає!»
2. Зосередьтесь на одній приємній думці, яка вас заспокоює або виконуйте прості ігри (перерахунок гудзиків на одязі, рахування від 100 до 1, і т.п.).
3. Робіть дихальні вправи (монотонне глибоке дихання з затримкою повітря на 3-5 сек на висоті вдиху заспокоює роботу головного мозку та знімає відчуття тривоги).
4. Якщо на протязі 5-7 хв самопочуття не покращується – негайно викликайте швидку медичну допомогу.

Лікар невропатолог: Дзюбак О.С.

<https://altamedica.com.ua/uk/panichna-ataka-sho-ce-ta-sho-robiti>