

ПАНІЧНІ АТАКИ. ЯК ВПОРАТИСЯ З ПАНІКОЮ?

Відомо що в середньому кожна 10 людина хоч раз у житті пережила панічну атаку. Відчуття вкрай неприємні та запам'ятовуються на довго.

Почнемо з того все ж таки що таке панічна атака? Чим вона відрізняється від тривоги і що з цим можна задіяти якщо це з вами сталося. Для початку «потрібно знати ворога в обличчя».

Панічна атака має три важливі риси:

Вона супроводжується сильним відчуттям страху та неспокою

Вона стається раптово

Найінтенсивніші відчуття тривають відносно коротко (хоча вмить розпалу атаки може здаватися що це триває цілу вічність, а неприємний осад може ще бути з вами деякий час після піку)

Симптоми паніки – це класичні симптоми тривоги:

Реакція «бий чи біжи» – це цілком фізіологічний механізм, який лежить в основі тривоги і розвинувся еволюційно та має певні прояви:



Тахікардія. Прискорене серцебиття та дихання для того щоб пришвидшити процеси обміну для ефективної роботи в умовах підвищеного навантаження



Поверхнєве дихання. Організм потребує більше кисню та насилає сигнал у мозок, що треба більше дихати, деякі люди інтерпретують це відчуття як "я задихаюсь", хоча насправді рівень кисню вище ніж у нормі.



Ватні ноги та поколювання у кінцівках. Відчуття схожі до тих коли ви "засиділи" чи пережали кінцівку. Переферичний кровообіг збіднюється для того щоб більший об'єм крові потрапляв до наших м'язів.



Спазм м'язів шиї. Напружена шия, вона може призводити до головного болю. Спазм м'язів як максимальна готовність до реагування.



Ком у горлі. Іноді може провокувати першіння, гикавка, кашель, відчуття "набряку язика", той же спазм м'язів.



Сухість у роті. Спрага, зазвичай підсилення сухості зранку або напередодні якихось стресових подій. Зменшення салівації за рахунок активації симпатичної нервової системи. (організм готується боротись чи тікати, істи будемо пізніше)



Дратівливість. Роздратованість, вразливість. (Підвищення чутливості задля ефективнішого пошуку загрози)



Запаморочення, дереалізація та деперсоналізація. Можливе відчуття, що все не реально. Близько до того ніби мало кисню. (внаслідок гіпервентиляції, як побічна дія швидкого надмірного дихання)



Пітливість. Особливо пітливість долоней і ніг. (підчас боротьби чи втечі буде утворюватись багато тепла, організм готується до цього та охолоджується)



Температура. Можливе підвищення температури до 37,5

Думки. Підчас панічної атаки, окрім фізіологічних змін у голові рояться думки.

Люди мають різні страхи, але найтипівіші з них такі:

Я задихнусь

У мене станеться інфаркт

Мене знудить

Зараз я втрачу свідомість, або ж контроль над січковим міхуром

Всі подумують що я збожеволів, що я дурень

Ваші дії та поведінка

Коли виникає паніка, людина намагається щось зробити, аби запобігти небезпеці що на її думку їй загрожує. Типові форми поведінки такі:

Вони намагаються втекти в безпечне місце, чи бути з людиною з якою безпечно

Намагаються уникати подібних ситуацій. Що в майбутньому – поведінка уникання.

Вони виконують певні дії що на їх думку можуть покращити ситуацію, присісти, лягти, подихати чи відкрити вікно.

Часом люди настільки переконані що їм загрожує небезпека, що викликають швидку та лікаря.

Чому починаються панічні атаки?

Наразі наука не може дати однозначної відповіді, проте люди які страждають на панічні атаки мають спільні риси.

Хвилювання за власне здоров'я: є люди які більше від інших переживають за власне здоров'я. Вони схильні інтерпретувати деякі прояви свого організму як щось потенційно небезпечне і мають більше шансів опинитись у замкненому колі тривоги.

Стрес: у деяких людей механізм запускають стреси(проблеми на роботі, труднощі у відносинах), у кожного з нас буває коли рівень тривоги зростає, та він не досягає рівня паніки. Однак стрес і може бути тим самим трампліном що піднімає тривогу до піку який ми і бачимо як панічний напад.

Складні відчуття: врешті паніка може виникнути на тлі душевних страждань. Таким відчуттям часом важко дати раду, і якщо людина намагається придушити їх вони не зникають. Навпаки поступове напруження призводить до підвищення тривоги що врешті-решт зумовить паніку.

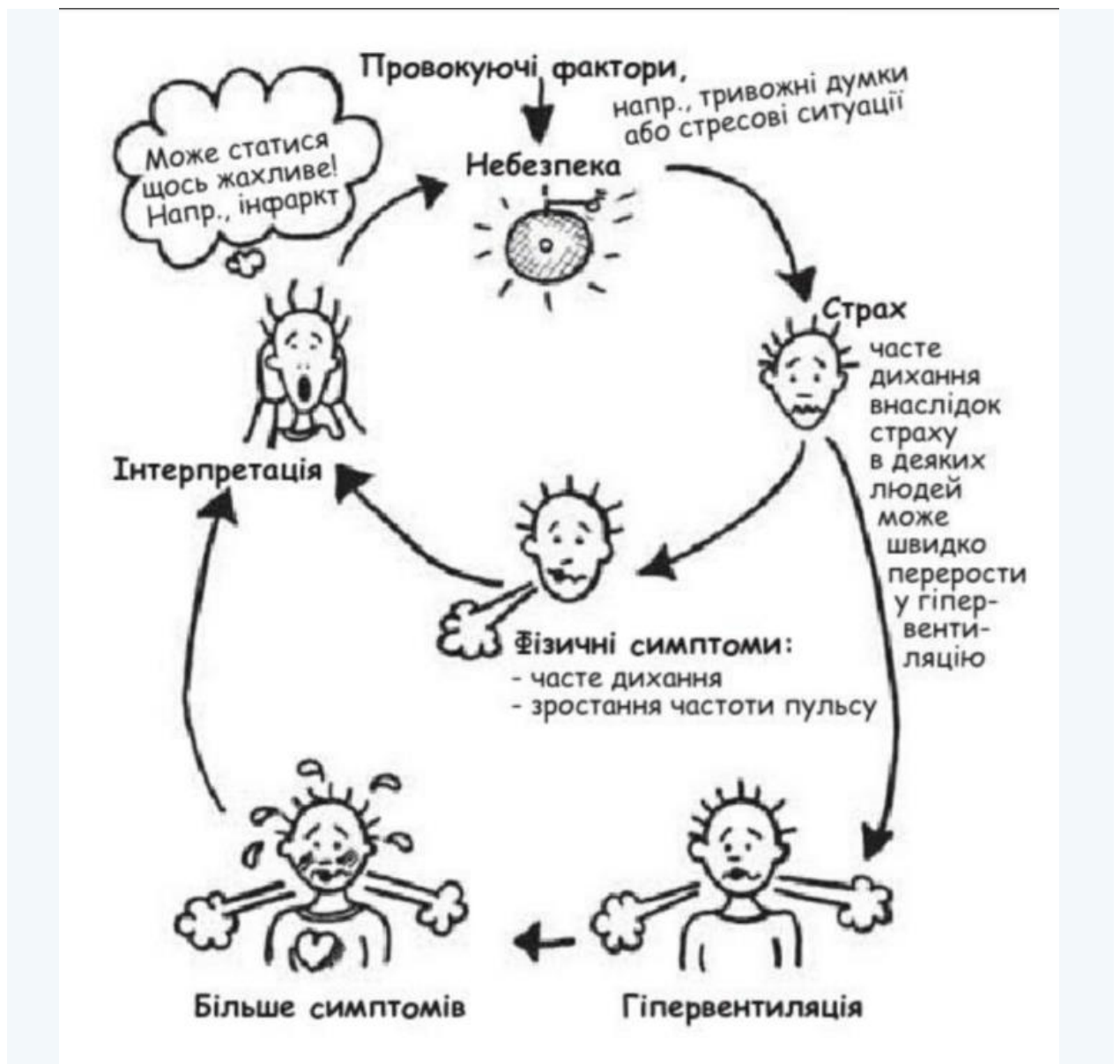
Думки і панічні атаки

Тобто хочемо акцентувати, панічні атаки виникають внаслідок того, що організм вмикає систему тривоги, тоді коли реальної загрози немає. Тобто страх панічної атаки може викликати панічну атаку. Думки по щось катастрофічне посилюють тривогу. Як та сигналізація на машині що реагує на м'яч, дітей а не на грабіжника, вона вмикається як тільки ви думаєте що небезпека існує.

В цьому і є головний фокус що замикає ланцюжок. Думки абож неправильна інтерпритація симптомів тривоги, посилюють ці симптоми і підтверджують що з вами і взаправду щось коїться.



Зауважте, що ключовим механізмом, який запускає цей цикл, є неправильна інтерпретація симптомів.



Чому панічні атаки повторюються?

Уникання та захисна поведінка: поведінка що на думку людини допомагає їй вберегтись від небезпеки (присісти, уникати місць що провокують підвищення тривоги, бути поряд з лікарнею, носити із собою ліки чи заспокійливі). Так не можна не погодитись що це може допомагати, проте в довготривалій перспективі уникнення не дає нам шансу переконатись що небезпека не є реальною.

Очікування: опинившись в ситуації в якій ви мали панічну атаку, починаєте відчувати тривогу бо боїтесь нової атаки. Ця тривога буває настільки сильною що провокує нову атаку.

Сканування: це означає що ви з надмірною пильністю ловите сигнали про ймовірні небезпеки зокрема, ті що виходять з свого тіла. Всі ми легше помічаємо сигнали що є для нас важливі.

Як упоратись із панікою?

Для початку можна спробувати техніки що націлені на зменшення ймовірності розвитку панічної атаки та переростання тривоги та напруги у паніку. Данні техніки є так званою “швидкою допомогою”, але в довгостроковій перспективі найважливіше значення має праця над вашими думками.

Релаксація. Релаксаційний тренінг допомагає зняти м'язове напруження, а отже ймовірність розвитку паніки. Це не те саме що розслабитись у повсякденному розумінні і витягтись на канапі перед телевізором. Це певна навичка яку потрібно тренувати в повсякденному житті, щоб можна було скористатись у нештатній ситуації. Пропонуємо вам спробувати прогресуючу релаксацію за Джейкобсоном, йогу чи майндфулнес.

Контроль дихання. Як згадувалось вище під час тривоги наше дихання пришвидшується, що посилює інші симптоми. Контролюючи дихання ми прериваємо ланцюжок відчуттів що можуть бути спровоковані гіпервентиляцією. Отже щоб допомогти собі дихайте повільно і спокійно. Вдих на 4 і видих на 6, і так по квадрату поки не відчуєте що серцебиття сповільнилось.

Відволікання. Простий спосіб впоратись із тривожними думками – спробувати подумати про щось інше. Можна просто почати називати предмети навкруги себе (один за дним по типу стіл, диван, квіти, небо і тд.)

Залишайтеся на тому ж місці нікуди не тікайте, таким чином ви переконаєтесь що паніка минає, навіть якщо нічого не робити.

За матеріалами Девід Вейстбрук та Хадіжа Рауф (переклад І. Грицюк)
“Подолати панічний розлад”.

<https://4help.com.ua/blog/podolati-panichnij-rozlad/>