

**Паническая атака** – представлена хорошо очерченным эпизодом интенсивной тревоги или недомогания, сопровождающейся<sup>1</sup>:

- вегетативной гиперактивностью (потливостью, учащением дыхания и сердцебиения, тошнотой, головокружением, обморочностью, сухостью во рту и общим мышечным напряжением)<sup>2</sup>.

Приступ достигает максимума в течение нескольких минут и длится не более 10–20 минут, который также внезапно и проходит<sup>1</sup>.

**Паническое расстройство** – одно из наиболее распространенных заболеваний, характеризующееся повторяющимися приступами (как минимум 4 панические атаки в месяц) резко выраженной тревоги (паники), не связанными с какими-либо специфическими ситуациями или предметами, или опасностью для жизни, а следовательно, непредсказуемыми и спонтанными.

**КАЖДЫЙ 5**

*человек хоть раз в жизни  
подвергается приступу паники<sup>1</sup>.*

*Основные причины панической атаки: технический прогресс, быстрый ритм жизни и постоянные стрессовые ситуации.*

**25–64**

*лет – трудоспособный возраст, в котором наиболее часто встречаются панические расстройства<sup>2</sup>*

*Женщины страдают в*

**3–4**

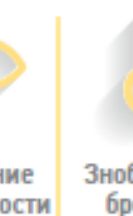
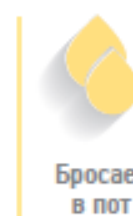
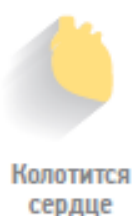
*раза чаще, чем мужчины<sup>2</sup>.*

# Я знаю, что со мной происходит

Тревога и страх стимулируют выброс в кровь гормона стресса – адреналина.

## Адреналин приводит к:

- 1** резкому сужению сосудов и повышению давления. На высоте повышенного давления наблюдается ощущение, что предметы нереальны или собственное Я отделилось или «находится не здесь»;
- 2** вызывает прилив жара или холода;
- 3** увеличению частоты сердцебиения, что приводит к появлению одышки и чувства нехватки воздуха. И это дополнительно усиливает страх и тревогу;
- 4** усилению и частоты дыхания, что провоцирует слабость, головокружение и онемение конечностей. В то же время в тканях накапливается молочная кислота, которая, согласно экспериментальным исследованиям, является стимулятором тревоги<sup>1,2</sup>.



# Я знаю, что делать<sup>1</sup>

01

## Регуляция дыхания

- Дыхание животом (выдох длиннее вдоха)
- Дыхание при помощи бумажного панета
- Дыхание в сложенные ладони

02

## Массаж

Шея, плечи, уши, мизинцы, основание больших пальцев

03

## Расслабление через напряжение

Последовательно вовлекаются различные группы мышц

04

## Контрастный душ

Обливание поочередно холодной и горячей водой с интервалом 20–30 секунд

05

## Отвлечение

- Физическая активность
- Счет
- Покалывание, пощипывание
- Концентрация на повседневных делах
- Пение песен
- Концентрация внимания на окружающих предметах (детали одежды, проезжающие машины определенного цвета, окна в доме напротив, в которых горит свет, телеграфные столбы, рекламные щиты и др.)
- Упражнения на воображение

Я умею

# восстанавливать дыхание<sup>1</sup>

## *Дыхание животом*

- Замедлите дыхание до 8-10 вдохов в минуту. Положите руку на живот и медленно вдыхайте на счет три, надувая живот как воздушный шарик.
- Грудная клетка и плечи при этом остаются неподвижными.
- После вдоха задержите дыхание на 4 секунды. Затем ровно и медленно выдохните на счет три. Дышите так в течение 1-5 минут.
- Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот.
- Когда успокоитесь, уберите задержку и просто спокойно вдыхайте и выдыхайте на раз-два-три.

## *Дыхание при помощи бумажного пакета*

- Приложите ко рту и носу пакет и прижмите его плотно к лицу, чтобы внутрь не проходил воздух. Далее нужно начать медленно вдыхать и выдыхать воздух из пакета до тех пор, пока дыхание не станет ровным.

## *Дыхание в сложенные ладони*

- Если при приступе панической атаки нет в наличии пакета, можно нормализовать дыхание при помощи ладоней. Для этого их следует сложить чашечкой и приложить ко рту и носу.





**Я знаю**

# как предупредить<sup>1</sup>!

## **1. Борьба с депрессиями, неврозами, стрессами.**

- Развитие устойчивости к стрессу, повышение самооценки, избавление от переживаний прошлого.
- Установите воображаемый барьер между событиями прошлого и настоящего.
- Избавьтесь от предметов, которые могут прямо или косвенно напомнить о произошедшем событии.
- Попробуйте мысленно изменить ход событий, сделав исход истории положительным.

## **2. Положительные эмоции.** Смех снижает выработку гормонов стресса.

Откажитесь от просмотров фильмов ужасов, передач с негативным содержанием и других источников отрицательных эмоций.

## **3. Борьба с негативными эмоциями.** Не следует копить отрицательные эмоции,

так как они разрушают ваше здоровье. Для того чтобы дать выход негативу, можно сходить в спортзал, побегать, порвать бумагу, поломать заранее подготовленные палочки.

## **4. Правильный образ жизни.**

- Высыпайтесь – отсутствие здорового сна снижает устойчивость нервной системы и увеличивает риск возникновения приступов паники.
- Сократите количество употребляемого алкоголя.
- Не злоупотребляйте кофе, чаем, никотином и другими стимуляторами.
- Не пропускайте приемы пищи – при голоде в организме снижается уровень сахара, что может вызвать приступ паники. Рацион питания должен быть сбалансированным.
- Отдыхайте – полноценный отдых представляет собой залог крепкого физического и эмоционального здоровья. Слушайте любимую музыку, наслаждайтесь красивыми пейзажами, потакайте себе в маленьких слабостях.
- Займитесь спортом – физические упражнения уравнивают нервную систему и помогают снять напряжение.

## **5. Лечение соматических (телесных) заболеваний.**

## **6. Контроль за приемом лекарственных препаратов (успокоительных, антидепрессантов, гормональных).**

## Мое меню<sup>1</sup>!

- Творог, тофу, сыр, лосось – содержат большое количество кальция, который при стрессовых состояниях выводится из организма
- Авокадо, коричневый рис, курага, бананы, бобы – содержат много магния, который помогает бороться с депрессией и снижает раздражительность
- Говядина, индейка, цельнозерновые продукты – обладают достаточным количеством цинка, который нормализует работу эндокринной системы
- Апельсины, киви, яблоки, болгарский перец – источник витамина С – используется надпочечниками для выработки гормона стресса, необходимость в котором возрастает при тревожных состояниях

