



Первичная организация общественного
объединения
«БЕЛОРУССКИЙ СОЮЗ ЖЕНЩИН»
Гомельский государственный медицинский
университет

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

БЕЛОРУССКИЙ СОЮЗ ЖЕНЩИН



*Первичная организация УО «ГомГМУ» ОО
«БСЖ»*

самая массовая женская организация страны. Она представлена во всех областных, городских и районных центрах. Деятельность БСЖ направлена на содействие в защите прав и законных интересов женщин, семьи и детей, обеспечение достойного положения женщины в обществе, повышение ее роли в общественно-политической, социально-экономической и культурной жизни страны.



*16 декабря 2024 года актив нашей первичной организации УО ГомГМУ ОО БСЖ в лице **Горшковой Анастасии Андреевны Л-602, Дорошко Ксении Максимовны Л-602 и Давлетьяровой Дарьи Радиковны Л-409**, посетили автомеханический колледж города Гомеля с лекцией о панических атаках и рассказали как помочь себе и ближнему.*

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

это внезапный приступ тяжёлой тревоги, сопровождаемый мучительными ощущениями и страхом смерти.

Если паническая атака — не единичный случай, приступы повторяются регулярно и происходят неожиданно — речь идет о **паническом расстройстве**.

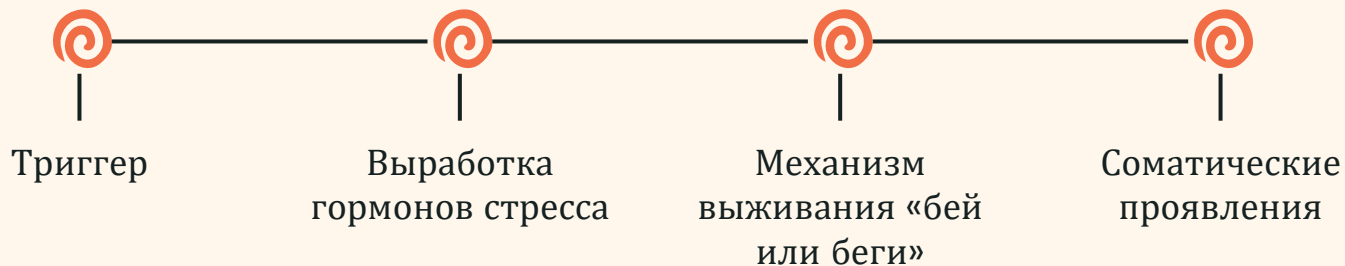


Панические атаки не опасны для жизни, но их появление может сигнализировать о проблемах со здоровьем.

- ПА может «накрыть» где угодно: по дороге на работу, в супермаркете, на прогулке, в гостях.
- Средний возраст возникновения ПА – 20-35 лет, но первый эпизод может случиться в любом возрасте.
- К ПА могут привести хронический стресс и повышенная тревожность, психологические травмы и связанные с ними триггеры.
- Также к факторам риска относят нездоровый образ жизни, напряжение, конфликты в отношениях и на работе, злоупотребление алкоголем, слишком быстрый темп большого города.
- ПА можно условно разделить на: атрибутивные и спонтанные.

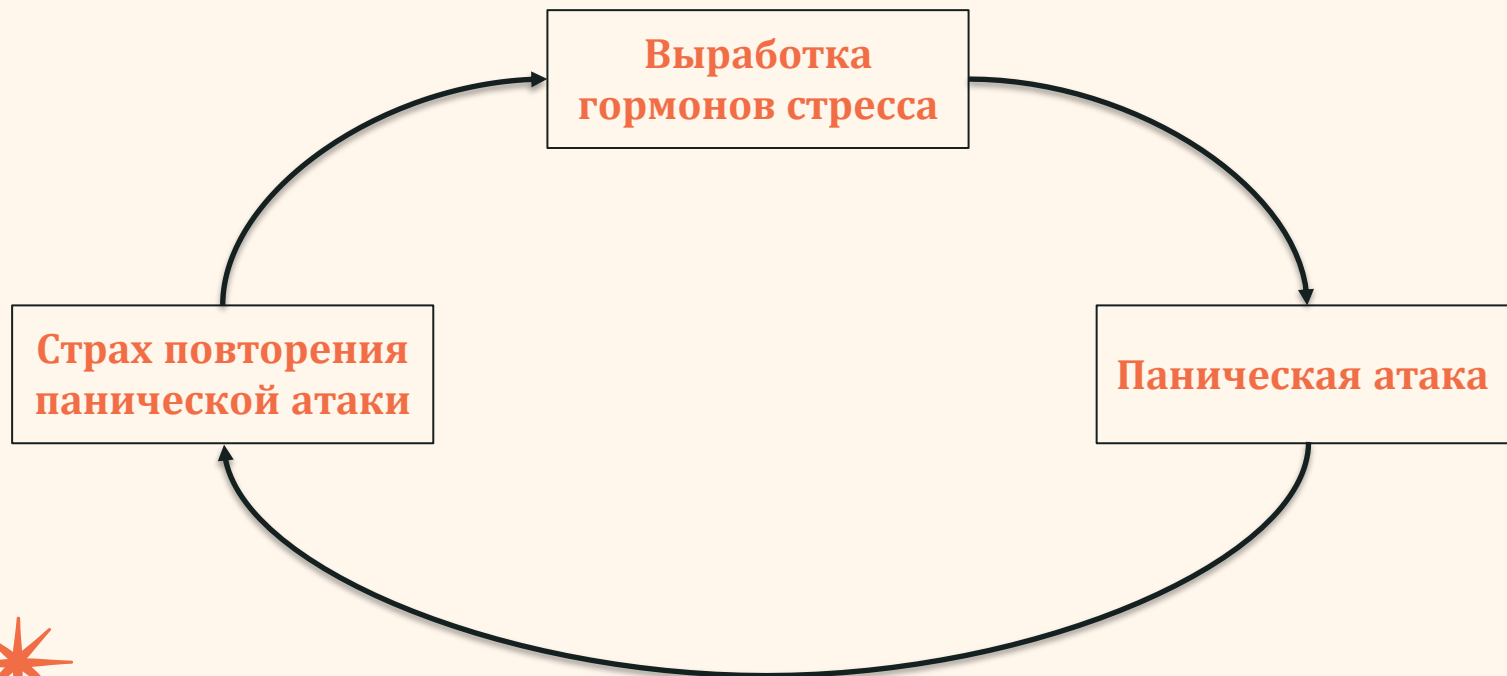


МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПА



Человек, который хоть раз переживал паническую атаку, постоянно боится повторения приступа. В этом случае он может развить избегающее поведение — не пользоваться общественным транспортом, не ходить в торговые центры, избегать людных мест и, в конечном итоге, не выходить на улицу. Человек в таком случае теряет контроль над своей привычной жизнью, ощущает дискомфорт. Из-за этого паническое расстройство может рано или поздно трансформироваться в **агорафобию** (страх открытых пространств) и **депрессию**.

ПОРОЧНЫЙ КРУГ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ



СИМПТОМЫ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

ФИЗИЧЕСКИЕ

- учащенное сердцебиение;
- дрожь;
- головокружение;
- тошнота;
- ощущение «ватных» конечностей;
- удушье;
- звон в ушах;
- боль в груди;
- повышение давления, гипертонический криз.



ПСИХИЧЕСКИЕ

- страх потерять контроль над собой;
- необъяснимая тревога или паника;
- скачки мыслей, нарушение мышления;
- трудности концентрации;
- страх смерти.



- В среднем, ПА длится около **10 минут**, но сильные тревожные ощущения при этом могут сохраняться до часа.
- В ряде случаев могут появляться такие симптомы, как **дереализация** и **деперсонализация** (на них стоит обратить особое внимание, так как они часто встречаются в составе депрессии).
- Паническая атака воспринимается именно как **приступ**, связанный с физическим здоровьем, а не просто сильная тревога.
- Чтобы удостовериться, что у человека именно **паническая атака**, обязательно наличие хотя бы одного из психических симптомов и как минимум двух физических.





02

**КАК СПРАВИТЬСЯ С
ПАНИЧЕСКОЙ АТАКОЙ**

КАЖЕТСЯ НАКРЫВАЕТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Первое, что нужно помнить:
**вы не умираете и не
сходите с ума**

Физиологические симптомы напоминают предобморочное состояние и может возникнуть дополнительный страх упасть в обморок.

Это крайне маловероятно: во время ПА запускается эволюционная система «**бей или беги**» – реакция на внешнюю угрозу, которая активирует все ресурсы организма и не даст отключиться.



КАЖЕТСЯ НАКРЫВАЕТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



Концентрация на внешнем объекте

Чтобы не концентрироваться на своем состоянии, выберите внешний объект и сместите фокус внимания на него. Обращайте внимание на цвет, фактуру, объем. Созерцание поможет войти в медитативное состояние и расслабиться.

Техника «Пять вещей» помогает вернуться к настоящему моменту и уменьшить интенсивность ПА через использование органов чувств.

ТЕХНИКА «ПЯТЬ ВЕЩЕЙ»



1. *Найдите и назовите 5 вещей, которые вы видите.*
Это может быть что угодно – предметы в комнате, здания за окном, люди, животные или даже мелкие детали интерьера (цветы на подоконнике или узоры на ковре).
2. *Найдите и назовите 4 вещи, которые вы можете потрогать и ощутить.*
Это может быть ваша одежда, предметы на столе, поверхность стула или любые другие предметы.
3. *Найдите и назовите 3 вещи, которые вы можете услышать.*
Обратите внимание на звуки вокруг вас. Это могут быть звуки природы, шумы улицы, голоса людей или бытовые звуки.
4. *Найдите и назовите 2 вещи, запах которых вы можете почувствовать.*
Это могут быть запахи духов, еды, растений или любого другого источника.
5. *Найдите и назовите 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус.*
Если у вас под рукой нет еды или напитков, просто подумайте о вкусе чего-то, что вы недавно ели.



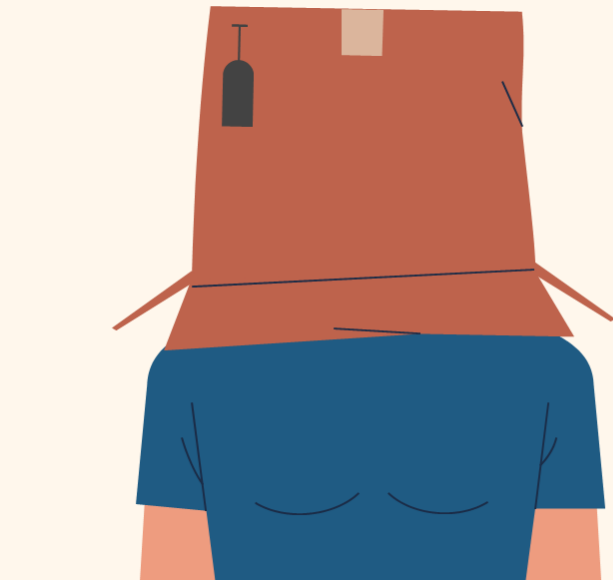
КАЖЕТСЯ НАКРЫВАЕТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Дыхание

Во время панической атаки может начаться гипервентиляция: из-за иллюзии нехватки кислорода человек начинает слишком интенсивно и глубоко дышать, перенасыщая мозг кислородом.

Гипервентиляция, в свою очередь, усиливает головокружение и неприятное чувство «легкости» в теле. Чтобы избежать этого, контролируйте дыхание. Глубокий, размеренный вдох через нос — резкий выдох через рот. Повторяйте, пока дыхание не нормализуется.

Если ничего не получается, и вы ощущаете признаки гипервентиляции — найдите пакет, плотно прижмите ко рту и дышите в него. Пакет помогает ограничить количество кислорода, которое вы вдыхаете, и вы быстро придете в норму.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

активируют работу парасимпатической системы, которая создает ощущение безопасности.

Необходимо выполнить 5-10 циклов.

«4-7-8»

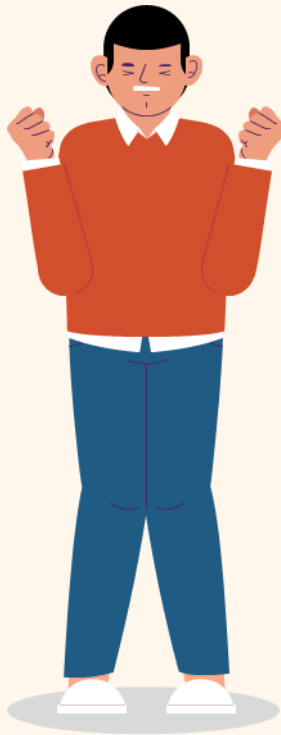
четыре счета – медленный вдох, семь счетов – задержка дыхания, восемь – длинный спокойный выдох.



Дыхание по квадрату «4-4-4-4»

вдох с отсчетом 4-х секунд, затем задержка дыхания на 4 секунды, потом 4 секунды выдоха и снова на 4 секунды задержать дыхание.

КАЖЕТСЯ НАКРЫВАЕТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



Мышечное расслабление

В крови сейчас повышен адреналин и норадреналин — а значит, все тело напряжено и готово к сценарию «бей или беги». Ваша задача — вернуть контроль. Поочередно расслабляйте мышцы тела, начиная с пальцев и челюсти. Это убедит мозг в том, что опасности нет — и поможет снизить тревогу.

КАЖЕТСЯ НАКРЫВАЕТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Наличие плана

Если вы знаете, что подвержены паническим атакам, заранее разработайте и пропишите план действий.

Выделите 10–20 минут в спокойной привычной обстановке, где вас никто не будет отвлекать. Возьмите небольшой блокнот, который вы всегда сможете носить с собой. Выпишите по пунктам, что будете делать в случае панической атаки. Подробно пропишите **стратегию поведения** и то, что вам помогает: возможно, там будут пункты «позвонить лучшему другу» или «достать наушники и включить приложение для медитации». Во время ПА мышление становится спутанным, и сложно вспомнить, как надо действовать. План не только помогает действовать последовательно — его наличие успокаивает само по себе.





03

КАК ПОМОЧЬ
БЛИЗКОМУ ПРИ ПА



«Да»

Спокойно сказать «Мне кажется, у тебя сейчас паническая атака. Все будет в порядке, ты в безопасности, я рядом»



«Нет»

Проигнорировать тревогу, учащенное дыхание и другие симптомы



«Да»

Предложить сделать дыхательное упражнение и «вести» дыхание за своим ритмом



«Нет»

Сказать «Так, прекрати, это странно!»





«Да»

Предложить сфокусироваться на предмете в руках или окружении:

«Ляг/присядь сюда, почувствуй, чего касаешься телом»

«Давай посчитаем, сколько вокруг цветов/розеток/подушек на диване»



«Нет»

Сильно переживать и суетиться:
«Что такое?! Ты чего?! Что мне делать?!»



«Да»

Предложить проследить за любыми медленными движениями: вашими поднимающимися руками, рыбками, листьями деревьев



«Нет»

Попытаться отвлечь смехом, шумом или общением с людьми





«Да»

Вместе дождаться окончания панической атаки



«Нет»

Повести себя так, будто человек болен или опасен: пристыдить, отругать, демонстративно отойти



В такие моменты внешняя поддержка нужна не меньше, чем при физической травме. Если в моменте вам удалось справиться вместе, но близкий боится повторного приступа, попробуйте вместе найти поддерживающего психолога.

КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ ПОМОЩЬ

Первым делом стоит исключить медицинские причины вашего самочувствия. Специалисты советуют первым делом проверить работу надпочечников: они отвечают за выработку адреналина. Если дисфункций нет, вам необходимо работать с психотерапевтом. Лучше всего с паническими атаками борется **когнитивно-поведенческая терапия**. На терапии вы создадите план поведения в стрессовых ситуациях, разучите техники релаксации и будете работать над повышением осознанности. В некоторых случаях терапевт может направить к психиатру или психоневрологу для назначения **медикаментозной терапии**. Исследования показывают, что сочетание психотерапии и фармакотерапии дает наиболее быстрый и устойчивый эффект.





Панические, тревожные расстройства, разного вида депрессии и навязчивые состояния – относятся к **невротическим расстройствам**. Эта группа расстройств никак не отображается в медицинских справках, не подлежит постановке на учет и не влияет на Вашу будущую жизнь.



Получить помощь анонимно можно по адресу ул. Добрушская, 1