



# Тревога и панические атаки.

1 ноября 2021

Начало в 10:30

Продолжительность 1ч.30мин

Ведущая вебинара

Дронова Анастасия Валерьевна

Психолог УОППН «Академический»



## \* ***Правила вебинара :***

- уважительное отношение ко всем участникам
- делимся знаниями по теме
- пишем вопросы понятно и подробно
- вопросы задаем после окончания каждого блока
- быть активным и получать максимум пользы

## \* ***План вебинара:***

- **Ведение**
- **Тревога и тревожность**
- **Панические атаки**
- **Заключение. Берегите себя**



- \* В условиях нашего современного темпа жизни мы часто оказываемся в состоянии беспокойства: не успеваю доделать отчет до конца недели – начальница будет негодовать, не успеваю подкопить денег на отпуск – останусь на все лето в городе и совсем не отдохну, у ребенка опять насморк – вдруг что-нибудь хроническое, набрала два килограмма – муж разлюбит. Привела в пример я достаточно иронические ситуации, но не сомневаюсь, что и с ними много кто сталкивался.



- \* С ощущением тревоги мы встречаемся чуть ли не ежедневно, т.к. под тревогой подразумевается беспокойное состояние, которое может возникать у человека в ситуациях, которые могут представлять для него какого-либо рода физическую или психологическую угрозу. Тревога есть тревога, наша жизнь невозможна без нее, так как все мы существа эмоциональные и ответственны за свою деятельность и близких людей. При этом мы должны так же легко прощаться с данными ощущениями, как и встречаться с ними. Сдал отчет и успокоился, муж сказал, что «любит такой, какая ты есть» и успокоилась, накопил денег на отпуск и успокоился. Неоспорим тот факт, что тревога есть нашим мотиватором. Всем известный Фрейд утверждал, что неприятное состояние тревоги есть полезным адаптивным механизмом, который подталкивает человека к защитному поведению для преодоления опасности. Таким образом, картина такова: мы боимся негодования начальника => делаем свою работу как можно быстрее и качественнее. Одни плюсы у этой тревоги, не так ли? Таким образом, тревога как таковая, не является чем-то опасным и разрушительным для психики (подчеркну, что речь идет именно об описанной мной выше тревоге, т.е. о ситуативной). Не тревожиться вовсе мы не можем, так как все мы сдаем экзамены, бодем, получаем ответственные задания на работе и т.д.



- \* Разобравшись с тревогой, мы можем перейти к более глубокому понятию, а именно к тревожности. Данное понятие объясняется в современной науке как индивидуальная психологическая особенность, т.е. мы можем уже рассматривать такое понятие, как тревожный человек. Такие люди склонны переживать сильную тревогу по довольно незначительным причинам. Переживания, возникающие независимо от конкретной ситуации, не являются адекватными.



\* Тревожное расстройство есть показателем неблагоприятного прогресса личностного развития, оно имеет природную основу и появляется в результате влияния каких-либо негативных личностных, психологических и, конечно, социальных факторов.

Важно подчеркнуть, что тревожность может быть вестником невроза, или уже его симптомом. Поэтому, следует искать пути избавления от данного расстройства, то есть обращаться за помощью к специалистам. За последние два десятилетия произошел значительный прогресс в методах лечения тревожных расстройств, благодаря которым лечение в данном направлении становится все более успешным и разнообразным, например, когнитивно-поведенческая психотерапия является одним из лучших методов в работе с тревожными расстройствами.

Таким образом, от повседневной тревоги совсем спрятаться мы не можем, что нам на самом деле и не нужно; была бы наша жизнь совсем безтревожной, не видели бы мы ее в таких натуральных ярких красках, так как всем известно, что есть у нас такая проблема, как нежелание ценить то, что у нас есть.

Но уметь отличить обычную тревогу от тревожного расстройства очень важно.



\* Тревога и тревожность. Обзор некоторых подходов

Словарное определение тревоги в психологии – это переживание эмоционального дискомфорта связанное с ожиданием неблагоприятия, предчувствием грядущей опасности. Более расширено тревогу можно определить как экзистенциальный страх, одну из благотворных сил, дающих возможность человеку перейти из повседневного бытия в экзистенциальный план, в мир свободной воли.

Тревога – реакция на грядущую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность. Тревожность, в отличие от тревоги — индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях. В том числе и тех, объективно нехарактерных для которых к этому не



\* Тревожность, по мнению Анны Михайловны Прихожан, известного исследователя тревоги и тревожности — переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. А.М. Прихожан рассматривает тревожность как эмоционально-личностное образование, имеющее когнитивный (мышление, память, восприятие), эмоциональный и операциональный (поведение) аспекты. Тревожность характеризуется чувством тревоги, находящимся в одном ряду предвосхищающих эмоций, таких, как страх и надежда. Различают эмоциональное состояние тревожности и тревожность — эмоциональную устойчивую черту, индивидуальную особенность, проявляющуюся как склонность к интенсивным и частым переживаниям состояния тревоги.

Ощущается тревожность напряжением, озабоченностью, беспокойством, нервозностью и переживается как неопределенность, беспомощность, бессилие, незащищенность, одиночество, грозящая неудача, невозможность принятия решения и т.п. Тревожность сопровождается усилением частоты сердечных сокращений, увеличением циркуляции крови, повышением артериального давления, увеличением общей возбудимости, снижением порогов чувствительности, приобретением







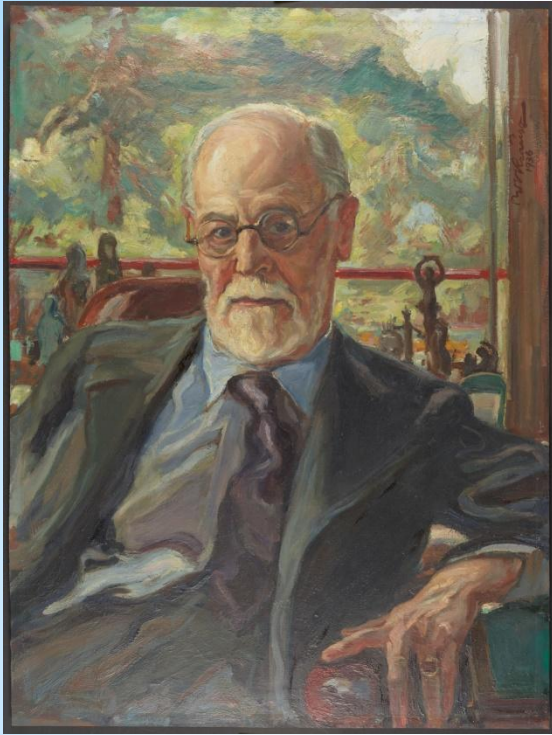
\* Следует различать тревогу и страх. Согласно одному подходу страх – реакция на реальную, конкретную опасность, тревога – чувство, вызванное смутной, неопределенной безобъектной угрозой, преимущественно воображаемого характера.

В другом подходе страх и тревожность различаются как переживания угроз витального и социального характера соответственно.

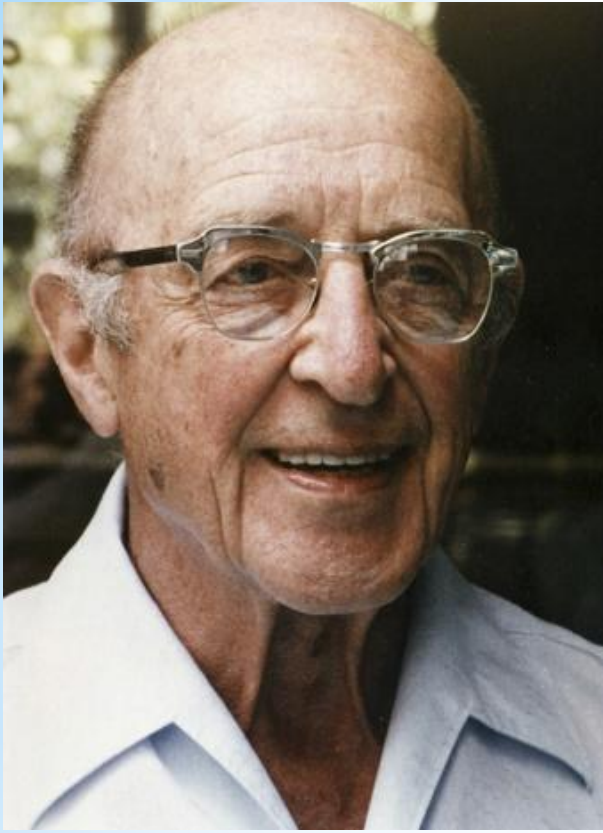
Есть третий подход, в котором страх – фундаментальная эмоция, а тревога – производная от страха, комбинированная с другими базовыми эмоциями.



- \* Источниками устойчивой тревоги, по мнению А.М. Прихожан, могут служить не только внешняя длительная стрессовая ситуация и внутренний психологический или физиологический источник, но и сочетание внешнего и внутреннего источника стресса с его субъективной оценкой. Состояние страха – тревоги может быть рассмотрено как "психологический эквивалент любого конфликта". Конфликт в этом случае определяется как противоречие между оценкой человеком ситуацией как угрожающей и отсутствием средств, чтобы ее преодолеть (избежать).



- \* Иногда тревожность рассматривается как результат внутреннего конфликта. Первым такому подходу следовал З. Фрейд. Он видел внутренний конфликт как противоречие между психическими структурами невротического характера, одной стороной которого является бессознательное. В бессознательное вытесняются либидозные (огрубляя, сексуальные) инстинкты. Тревожность вызывает связанный с защитой вытеснения аффект (сильную эмоциональную реакцию).



- \* Великий Карл Роджерс рассматривал тревогу как переживание состояния скованности, напряженности с неосознаваемой причиной. Актуальный опыт индивида, могущий представлять угрозу для его "Я концепции" (совокупности представлений индивида о себе, его эмоциональное отношение к себе) вытесняется в бессознательное. В сознании тревога проявляется как символ угрозы, которая есть отражение неконгруэнтности (несоответствия) "Я-концепции" и актуального опыта. Это неконгруэнтность может проникнуть в сознание, и собственно подпороговое ощущение возможности этого проникновения порождает тревогу. Тревога – сигнал того, что человек искажает восприятие реальности, чтобы сохранить привычное представление о себе. Люди, испытывающие конфликт между "Я-реальным" (представление о себе, как есть) и "Я-идеальным" (представление о себе каким бы я хотел бы быть в идеальных условиях) испытывают так называемую "хронизированную" тревожность. Для преодоления внутреннего конфликта и снятия тревожности К. Роджерс предлагает "клиент-центрированную" терапию в результате которой, клиент переживает чувства, прежде недопускаемые в сознание и расширяет ими





- \* Великий Фриц (позже Фредерик) Перлз рассматривал тревогу как порождение конфликта постоянных двух тенденций в развитии личности: тенденции к актуализации "я-концепции" и самоактуализации. Тенденция к самоактуализации — стремление человеком стать тем, что он есть, а в стремлении актуализировать "я-концепцию" человек стремится стать некоторым оторванным от реальности идеалом.

Были исследования советских психологов, берущие свое начало еще от школы Курта Левина о тревожности, связанной с рассогласованием уровней самооценки и притязаний. Это рассогласование препятствует выбору деятельности, целей поведения, что ведет к переживанию внутреннего дискомфорта, напряженности, что в свою очередь, вызывает тревогу. Сила тревожности зависит от рассогласования высотных характеристик уровней самооценки и притязаний. А.М. Прихожан в развитие указанных взглядов уточнила, что тревожность связана с неблагоприятными типами самооценки, с неблагоприятными соотношениями уровней самооценки и притязаний, когда уровень самооценки оказывается выше уровня притязаний. Уровень тревожности увеличивается с уровнем осознания такого соотношения. Переживание тревоги зависит от влияния защитных механизмов. Конфликт между уровнем самооценки и уровнем притязаний ведет к повышенному стремлению к успеху, к затрудненности в оценке успеха, к сомнениям, колебаниям, двойственности в оценке успеха, и это препятствует переживанию удовлетворения потребностей и к увеличению тревожности.



\* **Выводы:**

**Что такое тревога?**

**Тревога - это то, что мы чувствуем, когда обеспокоены, напряжены или испуганы. Обычно она проявляется по поводу того, что должно или может произойти в будущем. Тревога - это естественная человеческая реакция в ситуациях, которые воспринимаются нами как угроза. Она может проявлять себя в наших мыслях, чувствах и физических ощущениях. Большинство людей временами испытывают тревогу. Чаще вы тревожитесь, когда сталкиваетесь со стрессовыми событиями или жизненными изменениями, особенно если они могут оказать большое влияние на вашу жизнь.**

**Что такое реакция "бей, беги, замри"?**

**Как и все живые существа, люди выработали собственные способы защиты от опасности. Когда мы чувствуем угрозу, наш организм реагирует, выделяя определённые гормоны, такие как адреналин и кортизол. Эти гормоны:**

- \* заставляют нас чувствовать себя более бдительными, чтобы мы могли действовать быстрее**
- \* заставляют наши сердца биться чаще, быстро посылая кровь туда, где она больше всего нужна.**

**После того, как мы почувствуем, что угроза миновала, в наших организмах высвобождаются другие гормоны, чтобы помочь нашим мышцам расслабиться. Иногда это может вызывать у нас дрожь.**

**Это называется физиологической реакцией "бей, беги или замри". Эти реакции происходят в наших телах автоматически, и мы не можем их контролировать.**

\* Когда тревога становится психической проблемой?  
Тревога может стать проблемой психического здоровья, если она влияет на вашу способность жить той полноценной жизнью, какой вы хотите. Например, это проблема, если:

- \* ваша тревога очень сильна или длится очень долго
- \* ваши страхи или тревоги несоразмерны ситуации
- \* вы избегаете ситуаций, которые могут вызвать у вас беспокойство
- \* ваше беспокойство очень тягостно или его трудно контролировать
- \* вы регулярно испытываете приступы тревоги, в том числе панические атаки
- \* вам трудно заниматься своей повседневной жизнью или делать то, что вам нравится.

Если ваши симптомы соответствуют определённому набору медицинских критериев, то вам может быть выставлен один из диагнозов тревожных расстройств. Но проблемы с тревогой можно испытывать и не имея конкретного диагноза.





## *Что такое тревожные расстройства?*

Тревога может переживаться очень по-разному. Если ваши переживания соответствуют определённым наборам критериев, ваш врач может поставить вам диагноз конкретного тревожного расстройства.

Вот некоторые часто диагностируемые тревожные расстройства:



Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) – это регулярное или неконтролируемое беспокойство по очень многим поводам повседневной жизни. Поскольку существует множество возможных симптомов тревоги, этот диагноз может быть довольно широким. Это означает, что испытываемые вами трудности в связи с ГТР могут сильно отличаться от опыта другого человека с таким же диагнозом.

\* Социальное тревожное расстройство – этот диагноз означает, что вы испытываете выраженный страх или тревогу в социальных ситуациях (например, на вечеринках, на рабочем месте или в связи с любой ситуацией, в которой вам приходится разговаривать с другими людьми). Также это называется социальной фобией.

\* Паническое расстройство - означает наличие регулярных или частых панических атак без чёткой причины или явного триггера.

Переживание панического расстройства может означать, что вы постоянно боитесь ещё одной панической атаки до такой степени, что этот страх сам по себе может вызвать приступ паники.



- \* \* Фобия - это сильный страх или тревога, которую могут вызвать определенные ситуации (например, социальные) или конкретные объекты (например, пауки).
- \* Посттравматическое стрессовое расстройство – (ПТСР) - это диагноз, который вам могут поставить, если у вас развиваются тревожное расстройство после прохождения через травматичный опыт. ПТСР может вызывать воспоминания или ночные кошмары, при которых может возникнуть ощущение, будто вы заново переживаете весь страх и тревогу, которые вы испытали во время реального произошедшего с вами травматического события.
- \* Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) – такой диагноз вам могут поставить, если ваши проблемы с тревогой связаны с повторяющимися мыслями, навязчивыми действиями или побуждениями.
- \* Тревога о здоровье - означает, что вы испытываете навязчивые мысли и действия, связанные с болезнями - изучаете симптомы или проверяете, есть ли они у вас. Это в какой-то степени имеет отношение к ОКР.
- \* Телесное дисморфическое расстройство (дисморфофобия) - означает, что у вас наблюдаются навязчивые мысли и действия, связанные с вашей физической внешностью.
- \* Перинатальная тревога или перинатальное ОКР - проблемы с тревогой, возникающие у некоторых женщин во время беременности или в первый год после родов.

Возможно, у вас нет диагноза конкретного тревожного расстройства или вы не хотите, чтобы вам его выставили, но всё же было бы полезно узнать больше об этих различных диагнозах, чтобы помочь подумать о своих собственных



Тревога и другие проблемы психического здоровья  
Очень часто тревога возникает наряду с другими проблемами психического здоровья, такими как депрессия или суицидальный настрой. Если у вас есть одновременно симптомы и тревоги, и депрессии, но ни одно из них не выражено сильнее другого, вам может быть поставлен диагноз смешанного тревожно-депрессивного расстройства.

### На что похожа тревога?

Тревога всеми ощущается по-разному. Вы можете испытать некоторые из перечисленных ниже проявлений, или же другие переживания и трудности, не приведённые здесь.

### Влияние на тело

- \* ощущение бурления в животе
- \* ощущение лёгкости в голове или сильного головокружения
- \* покалывание в теле
- \* чувство беспокойства или неспособности усидеть на месте
- \* головные боли, боли в спине или другие болевые ощущения
- \* учащенное дыхание
- \* быстрое, учащенное или нерегулярное сердцебиение
  - \* потливость или приливы жара
  - \* проблемы со сном
  - \* скрежет зубами, особенно ночью





## Воздействие на разум

- \* чувство напряжения, нервозности или неспособности расслабиться
  - \* чувство страха или боязнь худшего результата
  - \* ощущение, что мир ускоряется или замедляется
- \* ощущение, что другие люди видят, что вы встревожены и смотрят на вас
- \* ощущение, что вы не можете перестать беспокоиться или что, если вы перестанете беспокоиться, обязательно произойдёт что-то плохое
- \* беспокойство о самой тревоге, например, беспокойство о том, когда может случиться паническая атака
- \* поиск заверений у других людей или беспокойство о том, что люди сердятся на вас или расстраиваются из-за вас
  - \* беспокойство о том, что вы теряете связь с реальностью
- \* руминации – когда вы длительно размышляете о негативном опыте или снова и снова обдумываете свою ситуацию
- \* деперсонализация - чувство утраты связи со своим разумом и телом или ощущение, будто вы наблюдаете за собой со стороны
  - \* дереализация - чувство утраты связи с окружающим миром или ощущение, что мир нереален
    - \* много беспокойства о будущем.



## *Тревога и проблемы со здоровьем*

Некоторые исследования показывают, что тревога может увеличить риск развития определённых хронических проблем со здоровьем, включая диабет, язву желудка и сердечные проблемы. Но нет достаточных доказательств, чтобы точно сказать, каковы риски этого или какие группы людей, скорее всего, это затронет.

Физическая болезнь или инвалидность также может вызвать у вас стресс и беспокойство, поэтому иногда может показаться, что ваши проблемы с тревогой и физическим здоровьем являются частью одного порочного круга.

Иногда может быть трудно понять, связаны ли ваши симптомы полностью с тревогой или могут быть связаны с другой болезнью. Если вы испытываете какие-либо физические симптомы, лучше всего поговорить с вашим лечащим врачом, чтобы он мог проверить, что может их вызывать.  
Как еще тревога может влиять на мою жизнь?

Симптомы тревоги могут сохраняться длительное время или появляться и исчезать. Вы можете обнаружить, что у вас есть трудности с повседневными аспектами вашей жизни, включая:

- \* заботу о себе
- \* работу
- \* формирование или поддержание отношений
  - \* возможность пробовать что-то новое
  - \* простое наслаждение своим досугом.

## \* ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

К главным симптомам панических атак (F41, МКБ-10) относятся повторяющиеся приступы сильной тревоги, непредсказуемые по характеру, независимые от ситуации или обстоятельств. Как правило, приступ панической атаки сопровождается учащенным сердцебиением и болями в грудной клетке, вплоть до страха умереть от остановки сердца, ощущением нехватки воздуха, тошнотой, состояниями деперсонализации и дереализации, страхом потерять над собой контроль и сойти с ума



## \* СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ ПАНИЧЕСКИХ АТАК

- \* В клинической картине заболевания ведущими симптомами и признаками панических атак являются сильный не поддающийся рационализации страх, нарушения в работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, иные явления вегетативного характера. Как правило, приступ возникает мгновенно, длится около 15–30 минут.
- \* Частота возникновения панических атак варьируется от умеренной (F41.00, МКБ-10) до тяжелой (F40.01, МКБ-10) степени. Умеренной эпизодической пароксизмальной тревоге соответствует — от 4 приступов на дистанции в 28 дней; тяжелой — хотя бы 4 приступа за 7 дней на дистанции в месяц.

**\* Как правило, индивидуальная картина приступа включает следующие симптомы и признаки панических атак:**



**учащенное сердцебиение;  
дискомфорт в грудной клетке;  
покалывания в области сердца;  
подъем артериального давления;  
ощущение нехватки воздуха;  
затрудненное дыхание;  
головокружение;  
потливость;  
«волны» жара и холода;  
тошноту (вплоть до рвоты);  
диарею (иногда).**



**Объективно во время приступа окружающие могут зафиксировать изменение цвета кожных покровов, выделение пота, подъем АД, высокую частоту пульса, трудности с координацией движений, тремор. Впрочем, как сам человек, так и окружающие его люди, обычно ошибочно принимают симптомы панических атак за признаки инфаркта или инсульта (в особенности при дебюте — первом приступе ПА).**

**В некоторых случаях, при слабой психической конституции (низком пороге сопротивляемости стресс-факторам), сильный приступ панической атаки может привести к потере сознания. При повторных приступах ПА достаточно быстро развивается антиципационная тревога, расширяющая спектр негативных переживаний страхом ожидания приступа. Помимо этого, в клинической картине могут возникнуть агорафобия и поведение ограничительного типа.**





## \* СИМПТОМЫ ПАНИЧЕСКИХ АТАК У ЖЕНЩИН

Клиническая практика показывает, что эпизодической пароксизмальной тревожности в большей степени подвержены женщины, чем мужчины. Симптомы панических атак у женщин мало чем отличаются от признаков «мужского» варианта течения заболевания. Однако они все же отражаются на здоровье и корректируют жизнь взрослой женщины.

К основным симптомам панических атак у женщин относятся:

- нарушение менструального цикла;
- иные эндокринные нарушения, отражающиеся на репродуктивной функции;
- повышенный риск развития невротических и депрессивных расстройств;
- алкоголизм по женскому типу.

Помимо этого, развитие заболевания может стать причиной нарушения функционирования женщины в семье, вплоть до риска бракоразводного процесса. Косвенно заболевание неминуемо отражается как на мужчине, так и на детях, становясь причиной возникновения «вторичной» психопатологии, в том числе нарушений развития психического аппарата у детей.





## \* СИМПТОМЫ ПАНИЧЕСКИХ АТАК У МУЖЧИН

Симптомы панических атак у мужчин могут кардинально изменить жизнь человека, маскируя заболевание под особенности характера, образ жизни, необычные кредо. Вне брака такому человеку достаточно сложно сохранить отношения; в браке — сохранить семью или взаимоотношения в ней, создать благоприятные условия для воспитания детей, здорового развития их психического аппарата.

К типичным симптомам панических атак у мужчин, отражающихся на качестве жизни, относятся:

- проблемы с потенцией;
- риск развития тяжелой депрессии с суицидальными тенденциями;
- быстрая алкоголизация, интерес к ПАВ.

Если в картине заболевания доминируют депрессивные тенденции, быстро развивается алкоголизация или зависимость от ПАВ, с высокой вероятностью возникает риск суицидальных тенденций. Большинство успешных попыток свести счеты с жизнью на фоне течения заболевания отмечаются именно у мужчин.

## \* СИМПТОМЫ ПАНИЧЕСКИХ АТАК У ПОДРОСТКОВ И ДЕТЕЙ



Как правило, выраженные симптомы панических атак у подростков могут быть обнаружены в возрасте от 7-10 лет. Прежде всего, они проявляются в необычном ухудшении самочувствия детей, снижении настроения и активности. В рамках учебного заведения такой ребенок может стать жертвой буллинга или насилия со стороны одноклассников, отстать в успеваемости, замкнуться в себе.

К симптомам панических атак у подростков, возникающим на фоне повышенной тревожности или приступов страха, относятся:

- снижение тонуса;
- быстрая утомляемость;
- частые головные боли;
- нарушения со стороны ЖКТ;
- повышенная потливость;
- учащенное сердцебиение;
- боли в области сердца;
- одышка.



К сожалению, симптомы панических атак у детей выявляются несвоевременно.

Родители могут долго искать истинную причину ухудшения самочувствия ребенка, посещая из года в год врачей различной специализации,

игнорируя [лечение панических атак](#) у [детского психиатра](#) или [психоневролога](#).

Впрочем, научившись справляться с приступами ПА, такой ребенок становится «адаптирован» лишь внешне, сохраняя психопатологию в потенции. Вступив во взрослую жизнь, у таких детей имеется высокая вероятность рецидива заболевания и, следовательно, его развития.

# Реакция на **стрессовую** ситуацию



## \* ТИПЫ ПРИСТУПОВ ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ

- \* Приступы панических атак носят индивидуальный характер. Они различаются по преобладающим в клинической картине симптомам и состояниям. Условно, приступы делят на шесть типов, разворачивающихся по мере прогрессирования заболевания (от симптоматически бедных приступов до обширных фобических избеганий с вторичной депрессией):
  - типичные — преобладают вегетативные нарушения, недифференцированные фобии;
  - фобические — над картиной вегетативных нарушений доминируют субъективные страхи, возникающие в ситуациях, опасных лишь по мнению человека, страдающего от ПА;
  - аффективные — наблюдаются сильные депрессивные тенденции, болезненно-пониженное настроение, негативная раздражительность;
  - сенестопатические — акцентируются неприятные и пугающие соматические ощущения неизвестного характера (человек не может конкретно описать болезненное состояние);
  - гипервентиляционные — присутствуют ярко выраженные нарушения дыхания (учащенное и/или глубокое дыхание, приступы апноэ, парестезии и мышечные боли);
  - конверсионные — доминируют тенденции истерического характера, сенестопатические реакции, паника выражена незначительно или отсутствует вообще;
  - деперсонализационно-дерелизационные — на первый план выходят ощущения нереальности окружающего мира и восприятия человеком самого себя.
- \* Ночные панические атаки отличаются от ночных кошмаров и не связаны с образами, возникающими в снах во второй половине ночи, в фазе быстрого сна — именно такие сны запоминает человек. Их возникновение, как правило, наблюдается в первой половине ночи, с 12 до 4 часов утра. Аналогично «дневному» варианту, панические атаки ночью характеризуются внезапным приступом сильного страха за жизнь (страх остановки дыхания, сердца) либо невыносимой тревогой.

## \* ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СИМПТОМОВ И ПРИЗНАКОВ ПА

- \* Существуют факторы риска, которые предшествуют возникновению приступов панических атак. К ним относится психическая конституция человека с акцентуацией на общей негативной аффективности — со склонностью «застревать» на отрицательных эмоциях, давать отрицательную оценку практически всему, что происходит в жизни. Немаловажное значение в формировании такого взгляда на жизнь играет детство, характер взаимоотношений между родителями, стиль воспитания.

## \* «ГЕНЕТИЧЕСКИЙ» ФАКТОР И СИМПТОМЫ ПА

- \* На возникновение симптомов панических атак влияет воспитание в неблагоприятной семейной обстановке, где ребенок становится свидетелем ссор и жестоких конфликтов между родителями. Психологическое и физическое насилие в детстве, в том числе сексуальное, также является фактором риска развития признаков панических атак. Сюда же стоит отнести такие сильные стресс-факторы как отказ родителей от ребенка, лишение родительских прав, их преждевременную смерть.
- \* Клиническая статистика также указывает на «генетический» фактор появления **признаков панических атак**. Например, у детей, чьи матери страдали ПА, риск развития заболевания возрастает в разы. Следует понимать, что под генетическим фактором здесь понимается не только возможность передачи психопатологии по наследству, но и ее приобретения в качестве копирования ребенком «тревожного ответа», либо их комбинация. В частности, если родители страдают аффективными расстройствами (например, тревожным, депрессивными, БАР), также существует вероятность возникновения симптомов и признаков панических атак у ребенка.

## \* «СОЦИАЛЬНЫЙ» ФАКТОР И ПРИЗНАКИ ПА

\* В числе факторов риска, провоцирующих развитие симптомов панических атак в зрелом возрасте, находятся образ жизни и травмирующие события, негативно влияющие на психическое здоровье человека:



- активное курение;
- злоупотребление алкоголем;
- употребление наркотических веществ;
- побочные эффекты лекарственных препаратов;
- операционное вмешательство под общим наркозом;
- жизнь в постоянном стрессе;
- межличностные, семейные конфликты;
- развод, иные тяжелые жизненные ситуации;
- хронические соматические заболевания;
- пребывание в зоне военного конфликта;
- ДТП;
- нахождение в зоне техногенных и природных катаклизмов;
- смерть близкого человека.

\* Среди соматических заболеваний, наличие которых потенцирует риск возникновения симптомов панических атак, следует отметить бронхиальную астму, хронический бронхит, хроническую обструктивную болезнь легких, аритмию, стенокардию, гипертоническую болезнь, пролапс митрального клапана, гипо- и гипертиреоз, эпилепсию, соматоформные расстройства, ОКР, ПТСР.



## Что такое паническая атака?

Панические атаки - это разновидность реакции страха. Они являются преувеличением нормальной реакции вашего организма на опасность, стресс или волнение.

На что похожи панические атаки?

Во время панической атаки очень быстро могут нарастать её физические проявления. Они могут включать в себя:

- \* усиленное сердцебиение или учащение сердечных сокращений
- \* чувство слабости, лёгкое или сильное головокружение
- \* ощущение жара или холода
- \* потливость, дрожь
- \* тошнота (недомогание)
- \* боль в груди или животе
- \* затруднённое дыхание или ощущение, что вы задыхаетесь
- \* ощущение, что ваши ноги ослабли или трясутся
- \* ощущение утраты связи со своим разумом, телом или окружающей действительностью (это разные проявления диссоциации).







- \* **Во время панической атаки вы можете очень бояться, что вы:**
  - \* \* потеряете контроль
  - \* \* упадёте в обморок
  - \* \* переживаете сердечный приступ
  - \* \* умираете.
- \* Возможно, вы обнаружите, что боитесь выходить на улицу в одиночестве или появляться в общественных местах, потому что вы беспокоитесь, что у вас случится ещё одна паническая атака. Если этот страх становится очень сильным, его могут назвать агорафобией.
- \* **Когда могут случиться приступы паники?**
  - \* Приступы паники могут происходить как днём, так и ночью. Некоторые люди испытывают всего одну паническую атаку, и после никогда более не переживают подобного опыта. Другие же могут обнаружить, что приступы паники у них случаются регулярно, и может, даже за короткий промежуток времени - несколько раз подряд. Вы можете заметить, что панические атаки вызывают определённые места, ситуации или виды занятий. Например, она может случиться перед напряжённой деловой встречей.
  - \* Большинство панических атак длятся от 5 до 20 минут. Они могут развиваться очень быстро. Обычно симптомы достигают пика за 10 минут. Вы также можете испытывать проявления панической атаки в течение более длительного периода времени. Это может происходить



## \* Что помогает справиться с паническими атаками?

**Панические атаки могут вас пугать, но вы можете кое-что сделать, чтобы помочь себе с ними справиться. Может быть полезным сохранить распечатку этих советов и держать их в удобном месте, где можно легко их найти.**

**Во время панической атаки:**

**\* *Сосредоточьтесь на своем дыхании.* Может помочь концентрация на медленном (на пять счётов) вдохе и таком же медленном выдохе.**

**\* *Используйте ходьбу на месте.* Некоторые люди находят, что это помогает контролировать их дыхание.**

**\* *Сосредоточьтесь на своих ощущениях.* Например, пожуйте мятные леденец или жвачку, потрогайте или обнимите что-нибудь мягкое.**

**\* *Используйте техники заземления.* Техники заземления могут помочь вам чувствовать себя более уверенно. Они особенно полезны, если вы испытываете проявления диссоциации во время панических атак.**

# 6 СПОСОБОВ ЗАЗЕМЛИТЬСЯ

Если вы испытываете тревогу или интенсивные эмоции. Что можно сделать? Например:

## ТЕЛО



- ложитесь на пол
- уприте стопы в землю
- сжимайте в руках пластилин

## 5 ЧУВСТВ



- наденьте свой любимый свитшот
- используйте эфирные масла
- сделайте себе чашку теплого чая

## САМОУСПОКОЕНИЕ



- принять душ/ванну
- наденьте уютные носки
- обнять любимую игрушку

## НАБЛЮДАЙТЕ:



- опишите каждый объект в деталях: цвет, текстура, освещение, тени, контуры

## ДЫШИТЕ:

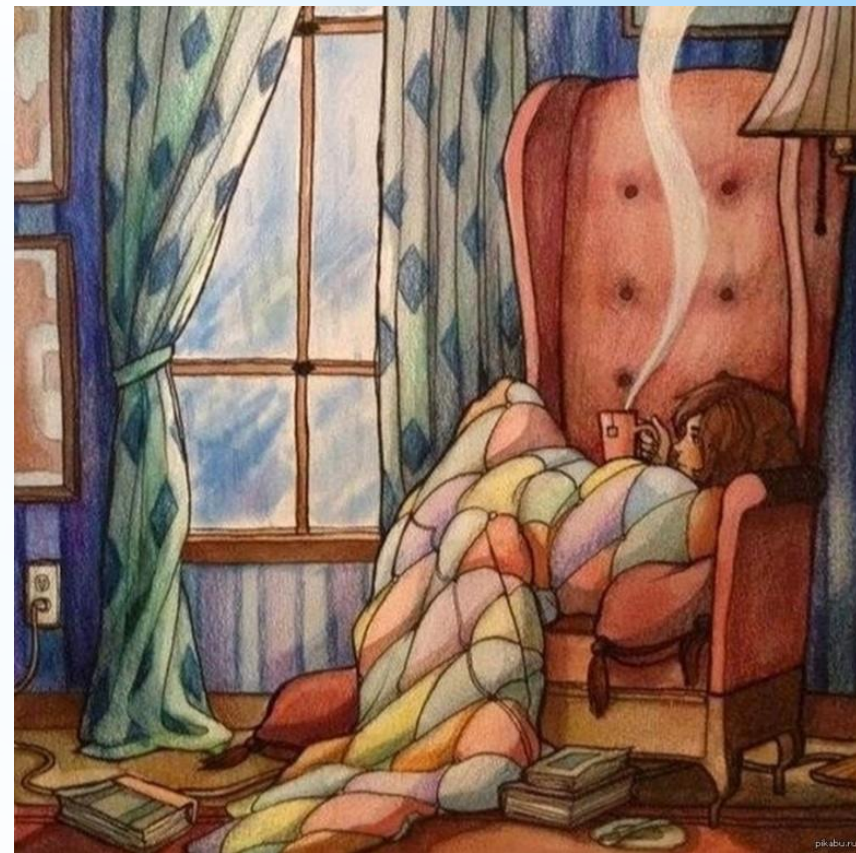


- сделайте вдох, пока считаете до 4-х, задержите дыхание на 7 секунд и в течении 8 секунд выдыхайте

## ОТВЛЕКИТЕСЬ:



- найдите, например, все зеленые объекты в комнате
- опишите подробно что вы видите за окном



\* После приступа паники:

\* *Проявите заботу о себе.* Важно обратить внимание на то, что нужно вашему организму после того, как у вас случилась паническая атака. Например, вам может быть необходимо отдохнуть в тихом месте, съесть что-нибудь или попить воды.

\* *Поговорите с кем-то, кому Вы доверяете.* Если вы чувствуете, что в состоянии это сделать, расскажите кому-то, что у вас была паническая атака. Было бы особенно полезно упомянуть, как этот человек может заметить проявления паники, на случай, если вдруг она у вас случится ещё раз, и как бы вы хотели, чтобы он вам помог.



## \* **Что такое паническое расстройство?**

- \* Если у вас часто и непредсказуемо случаются приступы паники и, кажется, нет определенного триггера или причины для их появления, вам может быть поставлен диагноз панического расстройства. Обычно вместе с паническим расстройством проявляется агорафобия - страх открытых пространств, нахождения вне дома.
- \* У людей с паническим расстройством могут быть периоды, когда панических атак мало или нет совсем, а в другое время может быть череда приступов.

## \* **Паническое расстройство и высокая чувствительность**

- \* Некоторые исследователи предполагают, что люди, страдающие паническим расстройством, могут быть очень чувствительны к сенсорным стимулам (таким как солнечный свет, звуки, запахи, изменения погоды), но пока нет достаточных доказательств, чтобы утверждать это наверняка. Кроме того, неясно, является ли наличие высокого уровня сенсорной чувствительности тем, что может вызвать у вас развитие панического расстройства или она может быть его следствием.

## \* **Что вызывает тревогу?**

- \* Никто точно не знает, что вызывает проблемы с тревогой, но, вероятно, здесь задействовано множество факторов. В этом разделе рассматриваются некоторые из обстоятельств, которые повышают вероятность возникновения проблем с тревогой:
  - \* прошлый или детский опыт
  - \* ваша текущая жизненная ситуация



## \* Могут ли проблемы с тревогой быть унаследованы генетически?

\* Исследования показывают, что наличие близкого родственника, имеющего проблемы с тревогой, увеличивает ваши шансы столкнуться с подобными трудностями. Но на данный момент нет достаточных доказательств, чтобы прояснить, происходит ли это потому, что у нас есть некие единые генетические факторы, делающие нас более уязвимыми к развитию тревожных расстройств, или потому, что мы научаемся определённым способам мышления и поведения у наших родителей и других членов семьи, пока растём.

## \* Прошлый или детский опыт

\* Трудный опыт в детстве, юности или зрелом возрасте является распространённым триггером для возникновения тревожных проблем. Столкновение со стрессом и травмой, вероятно, окажет особенно большое влияние, если это произойдёт в юном возрасте. Переживания, которые могут вызвать проблемы с тревогой, связаны с таким опытом, как:

\* \* физическое или эмоциональное насилие

\* \* пренебрежение

\* \* потеря родителя

\* \* буллинг или социальное отвержение.

\* \* Наличие родителей, которые относятся к вам без тепла, или чрезмерно вас опекают, или

\* Ваша текущая жизненная ситуация

Текущие задачи или проблемы в вашей жизни также могут вызвать тревогу. Например, это могут быть:

- \* переутомление или стресс
- \* ненормированный рабочий день
- \* безработица
- \* ощущение давления во время учебы или работы
- \* денежные проблемы
- \* бездомность или жилищные проблемы
- \* потеря близкого человека
- \* чувство одиночества или изоляции
- \* буллинг (травля), преследования или абьюз (эмоциональное или физическое насилие).

Проблемы с физическим или психическим здоровьем

Другие проблемы со здоровьем иногда могут вызывать беспокойство или усугублять тревогу. Например:

\* *Проблемы с физическим здоровьем.* Жизнь с серьёзным, хроническим или угрожающим жизни заболеванием может иногда провоцировать тревогу.

\* *Другие проблемы психического здоровья.* Тревожность также часто развивается на фоне наличия других проблем психического здоровья, например, при депрессии.

Наркотики и медикаменты

Тревога иногда может быть побочным эффектом приёма:

- \* некоторых психиатрических препаратов
- \* некоторых лекарств для лечения соматических болезней
- \* эпизодического приёма наркотиков или алкоголя.

Некоторые виды пищи или напитков могут вызвать симптомы



## \* **Как я могу помочь себе?**

Жить с тревогой может быть очень трудно, но есть шаги, которые вы можете предпринять, чтобы помочь себе.

В этом разделе вашему вниманию предлагаются некоторые способы самопомощи.

### **Например, Вы можете:**

- \* Поговорить с кем-то, кому Вы доверяете
- \* Постараться справиться со своим беспокойством
- \* Позаботиться о своём физическом здоровье
- \* Попробовать дыхательные упражнения
- \* Вести дневник
- \* Обратиться за поддержкой
- \* Попробовать дополнительную или альтернативную терапию.

### **Поговорите с кем-то, кому Вы доверяете**

Разговор о том, что заставляет вас беспокоиться, с человеком, которому вы доверяете, может помочь. Даже то, что кто-то слушает вас и проявляет к вам участие, само по себе может помочь. Если вы не можете открыться кому-то близкому, существуют телефоны доверия, по которым вы можете позвонить, чтобы поговорить с понимающим собеседником.





## \* **Постарайтесь справиться со своим беспокойством**

- \* Когда у вас тревога, перестать беспокоиться может быть очень трудной задачей. У вас могут быть проблемы, которые вы не можете контролировать. Или вы можете чувствовать, что вам нужно продолжать беспокоиться, потому что это кажется полезным. Или что могут произойти плохие вещи, если вы прекратите беспокоиться.
- \* Полезно попробовать разные способы решения этих проблем. Например, вы могли бы:
  - \* Выделить определенное время, чтобы сосредоточиться на своём беспокойстве – так вы сможете убедить себя, что не забыли о них подумать. Некоторые люди находят полезным для этого использовать таймер.
  - \* Записывать свои тревоги и хранить эти записи в определённом месте, например, в блокноте или на отдельных листочках бумаги, которые можно сложить в конверт или в контейнер.

## \* **Позаботьтесь о своём физическом здоровье**

- \* Постарайтесь высыпаться. Сон даст вам энергию, чтобы справиться с трудными чувствами и переживаниями.
- \* Подумайте о своей диете. Регулярное питание и поддержание стабильного уровня сахара в крови могут повлиять на ваше настроение и уровень энергии.
- \* Попробуйте заняться физическими упражнениями. Упражнения могут быть очень полезны для вашего психического здоровья.

## \* **Практикуйте дыхательные упражнения**



## \* **Может ли осознанность помочь справиться с тревогой?**

\* Осознанность - это способ полностью сосредоточиться на настоящем моменте. Это может помочь справиться с некоторыми тревожными расстройствами. Однако Национальный институт здравоохранения и передового опыта (NICE) – организация, которая выпускает рекомендации по передовой практике в области здравоохранения в Великобритании, утверждает, что практики осознанности не помогают при социальной тревожности.

\* Одни люди находят техники осознанности полезными для преодоления тревожных расстройств, другие же говорят, что они заставляет их чувствовать себя хуже, особенно если сохранение занятого ума является для вас важным копингом (способом совладания с трудными ситуациями). Лучше всего попробовать эти техники под руководством обученных профессионалов, если это возможно, или получить совет от врача или терапевта, прежде чем пробовать обращаться к ним самостоятельно.

\* **Ведите дневник.** Когда вы встревожены или у вас паническая атака, полезно делать записи о том, что происходит. Это может помочь вам определить закономерности в том, что вызывает у вас эти переживания или заметить их ранние начальные признаки.

\* Вы также можете делать заметки, когда всё идёт хорошо. Жизнь с тревогой часто означает, что вы много думаете о вещах, которые вас беспокоят или которые трудно реализовать. Важно быть к себе добрее и замечать также позитивные моменты.

\* **Обратитесь за поддержкой.** Группы поддержки объединяют людей с похожим опытом, чтобы они могли поддержать друг друга. Многие находят полезным делиться идеями о том, что помогает им поддерживать хорошее самочувствие, общаться с другими и чувствовать себя менее одинокими. Вы могли бы обратиться в профильную организацию. Например, можно найти подробную информацию о группах поддержки на специализированных сайтах, или тематических форумах, или обратиться за поддержкой по телефону доверия.

## \* **Попробуйте дополнительную или альтернативную терапию**

\* **Йога**, медитация, ароматерапия, массаж, рефлексотерапия, травяные процедуры, цветы Баха и гипнотерапия – это всё виды дополнительной терапии, которые вы можете попробовать и посмотреть, помогают ли они вам. Некоторые находят, что один или несколько из этих методов помогают им расслабиться или лучше спать.



- \* Какие методы лечения доступны?
- \* Существуют различные научно обоснованные методы лечения, которые, как было установлено, помогают при тревожных и панических расстройствах.
- \* Ресурсы самопомощи могут быть первым вариантом лечения, который предложит вам ваш врач. Они довольно доступны, и есть шанс, что это может помочь вам почувствовать себя лучше, не прибегая к другим вариантам лечения. Самопомощь можно получить, используя Интернет. Ваш врач может рекомендовать вам конкретные названия из цикла «Популярная психология» (если вы читаете эти материалы, вы можете найти в Интернет-магазинах, так что вы можете легко приобрести их) и вам может быть предложено попробовать некоторые из предложенных в КПТ-подходе (когнитивно-поведенческой терапии) для тренировки с другими людьми, испытывающими подобные трудности.
- \* Разговорная терапия. Не все ресурсы самопомощи вряд ли помогут вам справиться с испытываемыми вами тревожными расстройствами, но вы можете попробовать. Если вы чувствуете, что вам нужна дополнительная поддержка, ваш врач может предложить вам разговорную терапию. Разговорная терапия может помочь вам справиться с тревогой и паническими атаками, а также помочь вам изменить негативные мысли, убеждения и установки, которые могут вызывать напряжение и беспокойство. Она может помочь вам научиться тому, как расслаблять мышцы в ситуациях, когда вы обычно испытываете напряжение и беспокойство.
- \* Лекарственная терапия
- \* Ваш врач может предложить вам назначить медикаменты, чтобы помочь справиться с некоторыми симптомами. Некоторые люди считают полезным попробовать один или несколько лекарств, а также терапию и психотерапию, и медикаментов, но лекарства не должны быть единственным, что вам предлагается.

## \* *Как получить доступ к лечению?*

Для получения лечения первым делом стоит посетить врача-психиатра или психотерапевта. Врач проведёт диагностику, которая может включать в себя беседу и заполнение анкет о том, как часто вы чувствуете беспокойство, тревогу и нервозность. Затем вам должны объяснить варианты лечения, и вы можете вместе решить, что вам больше подходит.

### *Что, если моя тревога мешает мне обратиться за помощью?*

Особенно трудно получить доступ к лечению, если запись на приём к врачу или его посещение включает в себя выполнение чего-то, что вызывает у вас беспокойство. Например, вы, возможно, не чувствуете себя в состоянии разговаривать по телефону или выходить из дома. Возможно, в таких случаях вы могли бы попробовать следующее:

\* Спросить своего врача, возможен ли визит на дом или онлайн консультирование. Если нет, может, вас могут записать на приём на то время, когда вам будет более спокойно.

\* Некоторые практикующие терапевты делегируют кому-то другому - регистратору или медсестре – звонить и записывать пациентов на





**\* Как могут помочь другие?**

Это может быть очень трудно, когда кто-то, о ком вы заботитесь, имеет проблемы с тревогой или переживает приступы паники, но есть вещи, которые вы можете сделать, чтобы ему помочь.

***Не давите***

Старайтесь не давить на своего друга или члена семьи, заставляя их делать больше, чем они могут, сохраняя комфортное самочувствие. Очень важно быть терпеливым, прислушиваться к желаниям близкого человека и выбирать тот темп, который ему больше подходит.

Понятно желание помочь справиться со страхами или найти практические решения, но если человек ощущает, что его принуждают к действиям, прежде чем он почувствует себя к ним готовым, для него это может быть очень неприятно. И это может даже усугубить беспокойство. Постарайтесь помнить, что неспособность контролировать свою тревогу – это часть проблемы, и люди не выбирают, как им себя чувствовать.



## \* **Помощь по время панической атаки**

\* Вполне понятно, что вас может испугать, когда человек, о котором вы заботитесь, переживает паническую атаку – особенно если это происходит внезапно. Однако вы очень поможете, если:

\* \* постараетесь сохранять спокойствие

\* \* мягко дадите понять близкому человеку, что вы полагаете, что то, что сейчас с ним происходит – паническая атака, и что вы рядом

\* \* поощряйте человека дышать медленно и глубоко – вы может помочь, считая вслух или попросив смотреть, пока вы плавно поднимаете руку вверх и вниз, в ритм с дыханием

\* \* поощряйте потопать ногами на месте

\* \* предложите спокойно посидеть где-нибудь, пока человек не почувствует себя лучше.

\* Вы не должны поощрять кого-то дышать в бумажный пакет во время приступа паники. Это не рекомендуется делать, и даже может быть небезопасно.

## \* **Попытайтесь понять**

\* \* *Узнайте как можно больше о тревоге.* Это поможет вам понять, через что проходит близкий вам человек. Чтение описаний личного опыта других тоже может помочь пониманию.

\* \* *Спросите у человека о его опыте.* Вы можете спросить, как тревога влияет на повседневную жизнь, что делает её лучше или хуже. Прислушиваясь к личному опыту человека, вы сможете сопереживать его переживаниям.



## *Берегите себя*

Иногда бывает очень сложно поддерживать человека, имеющего проблемы психического здоровья. Вы не одиноки, если временами чувствуете себя подавленными. Важно помнить, что нужно заботиться и о своём психическом здоровье, и тогда у вас будут энергия, время и ресурсы, необходимые для того, чтобы помочь.

Примеры заботы о себе:

\* *Устанавливайте границы и не берите на себя слишком много.* Если вы сами почувствуете недомогание, Вы не сможете оказать той поддержки, что могли бы. Также важно решить, каковы ваши пределы и насколько вы чувствуете себя способным помочь.

\* *Делитесь своей заботой с другими, если можете.* Часто легче поддерживать кого-то, если вы делаете это не в одиночку.

\* *Поговорите с другими о том, как вы себя чувствуете.* Вы можете проявлять осторожность относительно той информации, что Вы раскрываете о человеке, которого поддерживаете, но разговор о ваших собственных чувствах с кем-то, кому Вы доверяете, может помочь вам также почувствовать поддержку.

\* *Найдите поддержку для себя.* Организации, оказывающие помощь, форумы поддержки и все



\* Упражнение при работе с повышенной тревожностью методом эмоционально-образной терапии



Прислушайтесь к своему телу и найдите в нём место, где вы ощущаете свою тревожность. Получилось?

Отлично! Теперь представьте свою тревожность в виде какого-либо образа (что первым придет на ум, то и правильно). А теперь, внимание, открываю секрет: Ваши образы умеют разговаривать! Да, да! Спросите у образа, чего он боится и спросите, что поможет ему чувствовать себя безопасно. Он вам обязательно ответит! (Помните, что первые мысли самые нужные). Ответил? Отлично! Теперь представьте образ этого «безопасно»

и отдайте образу тревожности. Что-то происходит? Если нет, то проработать свое состояние вы можете в индивидуальной консультации с психологом. Если да, то продолжайте наблюдать, и вы увидите, что образ тревожности изменился и ему уже не страшно, а радостно и спокойно. И новый образ примите в тело вместо старого и наблюдайте как отреагирует тело.

Если тело отреагировало теплом и расслаблением, то поздравляю, у вас получилось проработать данный уровень тревожности и достигнуть ресурсного состояния. Если нет, то это не беда, психолог поможет вам доработать это упражнение и достигнуть приятного расслабления. Важно понимать, что необходимо работать с глубинными причинами тревоги и панических атак. Записывайтесь на личные консультации, и вы приятно будете удивлены достигнутыми изменениями.







\* м. Академическая  
Тел. (499) 724-26-05 ул. Новочеремушкинская, д.9  
Пн. - Пт.: 9:00 - 21:00  
Сб.: 9:00 - 16:45

**Спасибо за внимание !**