

Онлайн марафон
ПЕРВЫЕ ШАГИ
к жизни, свободной от
панических атак

День 1

Регламент работы

- Работаем с пятницы по вторник ежедневно
- Начинаем каждый день в 20:00 по МСК
- Длительность вебинара 45-60 минут
- Ссылка на трансляцию на стене группы за 30 мин
- Записей не будет
- Домашние задания даются на стене группы, выполнение в комментариях под постом с д/з
- Вопросы можно задавать в чате во время вебинара и в теме Обсуждения в группе, 4 день полностью отведён под ответы на вопросы



Правила работы

- Во время вебинара работаем продуктивно, за спам и троллинг буду отправлять в спам
- Вопросы только по теме, в чате не флудить
- Если возникают технические проблемы пишем в чат
- Если проблемы на вашей стороне, решаем их самостоятельно, чат не спамим



Кто я такая?

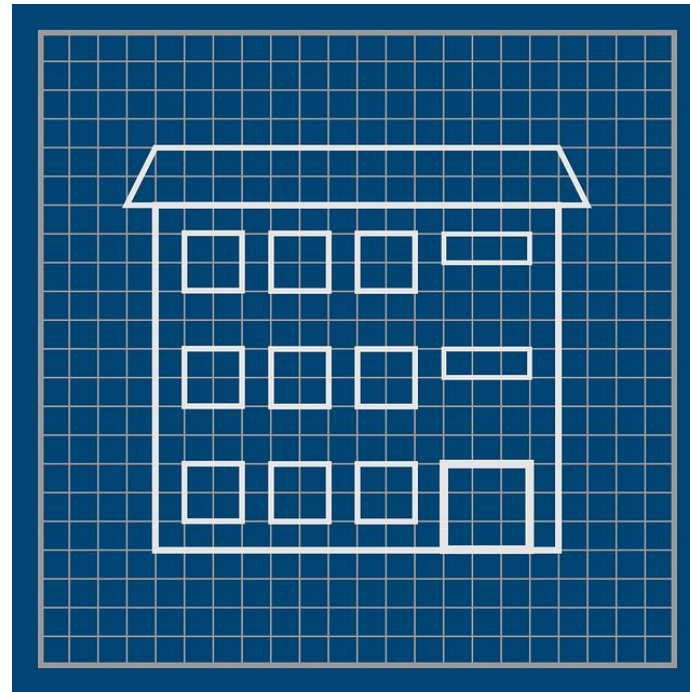
- **Виктория Паксеваткина-**
- Психолог
- Автор книги «Панические атаки в вопросах и ответах» и десятков статей в профессиональных журналах
- Эксперт СМИ
- Более 20 лет работаю заведующей отделением экстренной психологической помощи
- Специалист в области немедикаментозной психокоррекции панических атак



Поехали!



С чего нужно начинать?



I этап - диагностика



Симптомы ПА

- учащенное сердцебиение;
- чувство нехватки воздуха;
- ощущение удушья;
- головокружение;
- потливость;
- тремор, «внутренняя дрожь»;
- дурнота, предобморочное состояние;
- дискомфорт или боль в груди;
- тошнота или другие гастроинтестинальные симптомы;
- Парестезии (покалывание, жжение, онемение)
- озноб или прилив крови к лицу;
- чувство отстраненности, обособленности от себя (деперсонализация) и чувство отдаленности, нереальности (дереализация);
- страх смерти;
- страх утраты самоконтроля, страх сойти с ума.



Что такое паническое расстройство?

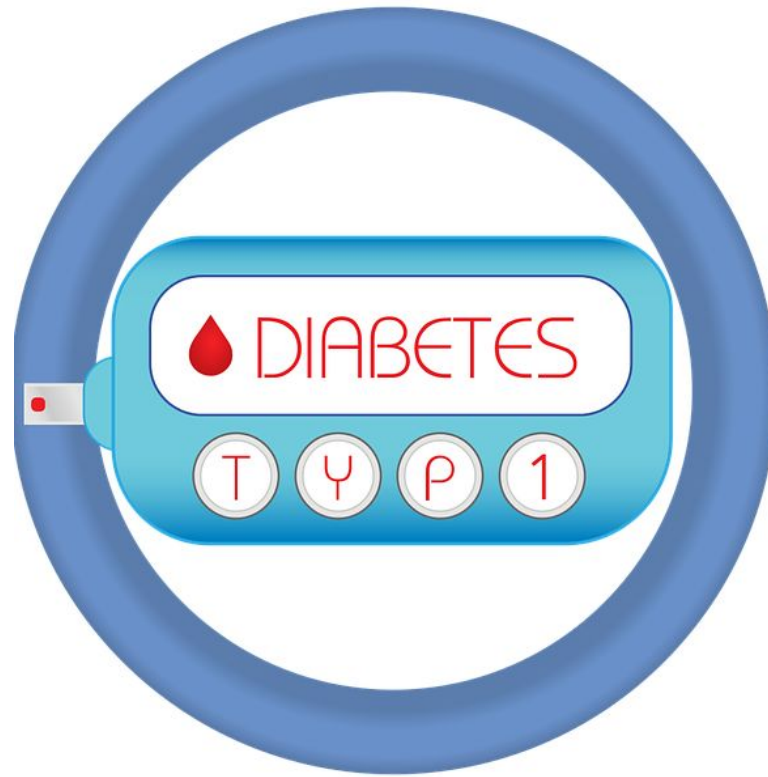
1. Повторно проявляющиеся панические атаки внезапной, захлестывающей тревоги и соматического дискомфорта, возникающие, как правило, спонтанно и не связанные со специфическими ситуациями (объектами) или реальной угрозой для жизни.
2. Паническая атака достигает максимума в течение 10 минут и может продолжаться обычно не более часа.
3. Паническое расстройство не обусловлено другим психическим нарушением, соматическими и неврологическими заболеваниями.
4. Между атаками состояние должно быть сравнительно свободным от тревожных симптомов (хотя тревожное ожидание атаки является обычным).
5. Должны присутствовать во время панической атаки не менее 4-х симптомов ПА, которые мы рассмотрели на предыдущем слайде.

Заболевания, симптомы которых сходны с ПА

- бронхиальная астма;
- стенокардия;
- аритмии сердца;
- гипертоническая болезнь;
- гипогликемия
- ишемические болезнь сердца;
- описторхоз
- эндокринные нарушения;
- височная эпилепсия.



Гипогликемия



Эпилепсия



Бронхиальная астма



Стенокардия



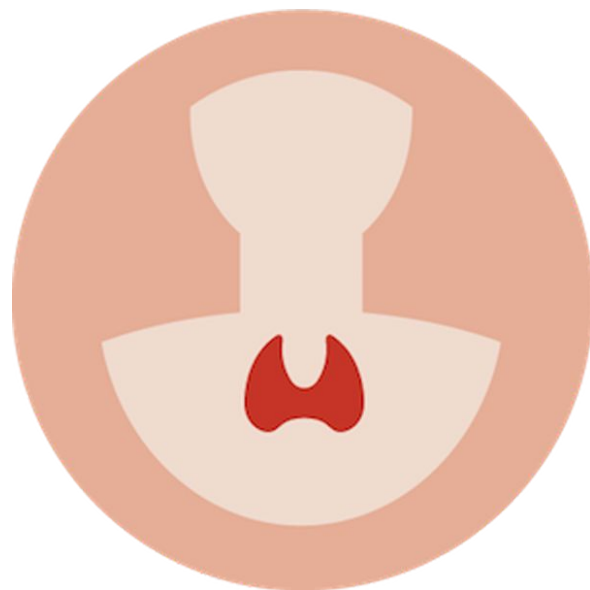
Аритмия



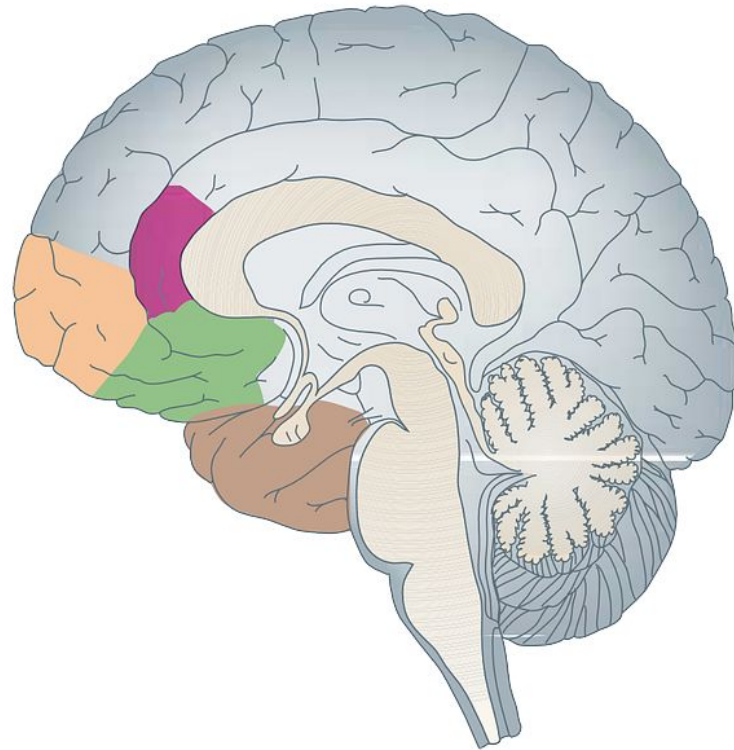
Гипертония



Эндокринные нарушения



Гипоталамические расстройства



Эписторхоз



План полного медицинского обследования

- кардиолог
- невролог
- эндокринолог
- инфекционист



Домашнее задание

- Какие симптомы ПА есть у вас?
- Как давно вы живете с ПА?
- Какие способы лечения ПА вы уже пробовали, что давало результат, а что не давало?
- У каких из перечисленных врачей-специалистов вы уже консультировались?



PS. Про подарки!

- Все, кто успешно зафиналит марафон, получат в подарок мою книгу "Остановите панику" в электронном виде.
- Все, кто не только успешно зафиналится, но и выполнит все домашние задания, получат в подарок электронную версию моей книги "Панические атаки в вопросах и ответах", которая уже включает себя материалы книги "Остановите панику".
- А призом за самый интересный вопрос, заданный мне во время марафона, будет моя личная онлайн консультация.



До завтра!

