

надежные способы преодоления страха

Выход из панического круга

Меня зовут Дмитрий Комаров
– я врач-психиатр, психотерапевт и психолог, специалист по тревожным расстройствам.



Я ежедневно помогаю людям, которые страдают от панических атак, и в деталях знаю, что работает для преодоления тревоги, а что её только усугубляет.

На основании современных медицинских стандартов и своего опыта я решил составить этот гайд для того, чтобы Вы быстрее сориентировались в этой проблеме.

Данное руководство состоит из следующих частей:

- Что происходит в теле
- Чего боимся?
- Замкнутый круг
- Как меняется жизнь: избегания
- Что НЕ работает
- Ответы на опасения
- Тренировки на выносливость
- Нужны ли лекарства?
- Глубинные причины

● Ощущения

Если с Вами случалась паническая атака, то Вы знаете, что её ни с чем не спутать. Она начинается с мощной бури ощущений:

Зашкаливающий пульс

Высокое давление

комок в горле

потемнение в глазах

дереализация

сдавление или боль в груди

внезапный жар или озноб

дрожь во всём теле

холодный липкий пот



● Мысли

Ощущения в теле всегда сопровождаются мелькающими как в калейдоскопе опасениями:

у меня инсульт

мне не хватает воздуха

я не смогу везти машину

другие люди увидят, что у меня проблемы

я с этим не справлюсь

я потеряю сознание

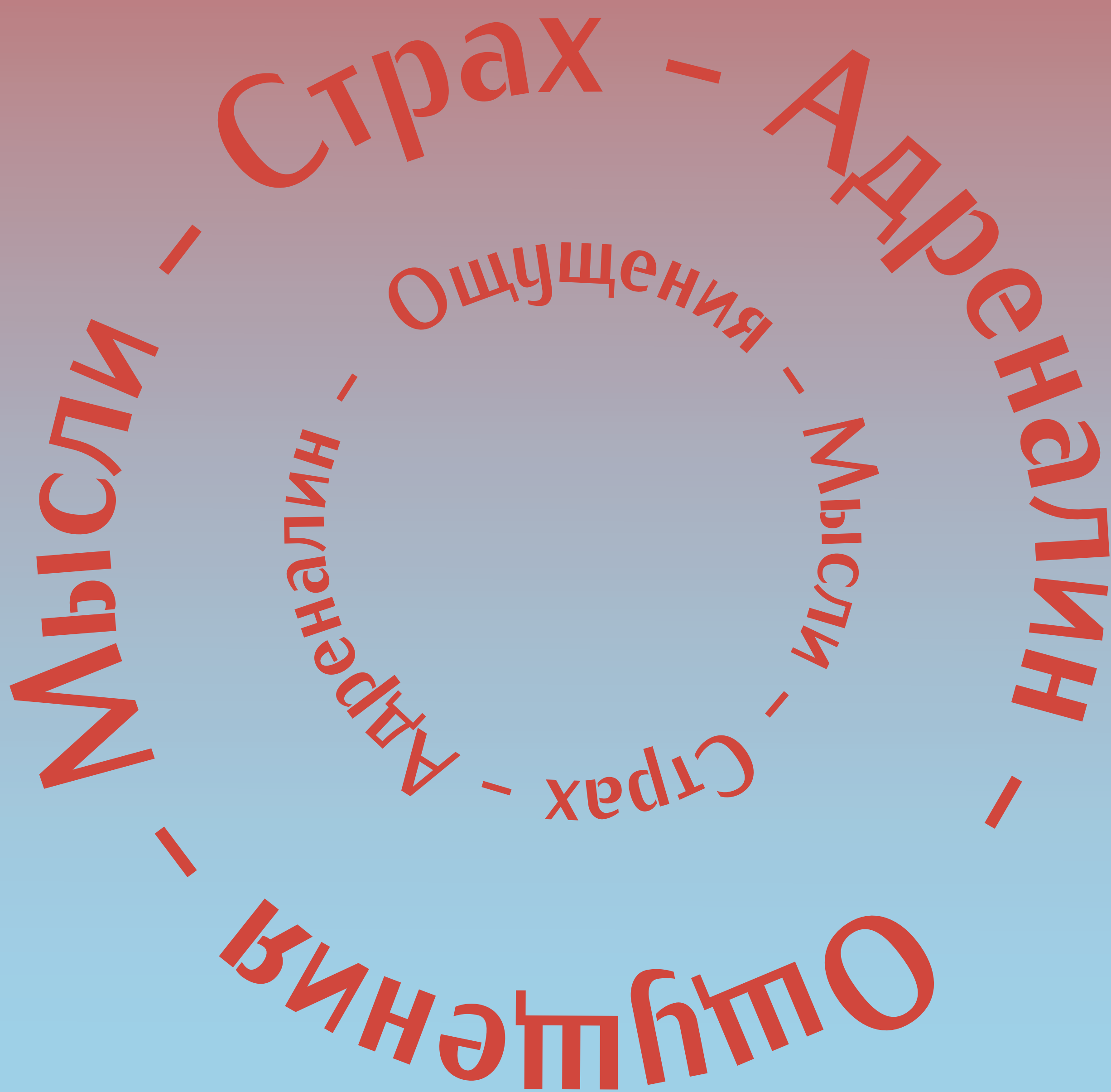
я схожу с ума

сердце остановится



Замкнутый круг

Всё это как ураган закручивается
в повторяющийся круг:



● Как меняется жизнь: избегания

Паническая атака может показаться самым ужасным событием, повторение которого вам захочется постараться во что бы то ни стало предотвратить. И поэтому вы можете начать невольно выстраивать жизнь вокруг избегания страха, подобные действия:

Постоянная проверка своего состояния

измерение пульса, давления, отслеживание дыхания, прислушивание к телу; Попытки "дышать правильно"

Чтение интернета про симптомы

чтобы опровергнуть (или подтвердить) страхи

Избегание ситуаций

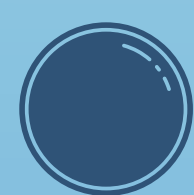
отказ от поездок в метро, посещения магазинов, выступлений

Избегание разговоров

на темы, которые могут вызвать страх. Избегание сильных эмоций.

Приём противотревожных лекарств

об этом ниже



Почему это не помогает

Такие изменения в поведении со временем лишь усложняют жизнь

Меньше встречаетесь со своими страхами



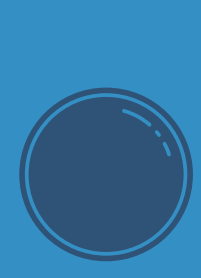
Меньше возможностей с ними справиться



Меньше уверенности в собственных силах



Больше страха



А что же делать?

В момент надвигающегося страха Вам следует не подчиняться этим угрозам, а активно их опровергать.

Вот памятка с ответами на мысли, которую можно использовать в панической атаке

Сердце остановится

Сердце не останавливается просто от высокого пульса. Оно способно выдерживать огромные нагрузки

Я потеряю сознание

Потеря сознания происходит от резкого снижения давления. А в состоянии страха артериальное давление наоборот повышается

Я схожу с ума

Мы не можем сойти с ума от страха. Для сумасшествия должны быть генетические причины. Например шизофрения у кого-то из родителей.

Мне не хватает воздуха

От страха вы дышите глубоко и часто. Поэтому воздуха сейчас даже в избытке

У меня инсульт

инсульты случаются у людей с высокими рисками: хронический атеросклероз, десятилетиями повышенное давление и избыточный вес

Другие люди увидят, что у меня проблемы

окружающие люди не способны увидеть, что происходит у вас внутри. Они слишком погружены в свои мысли чтобы заметить ваш страх

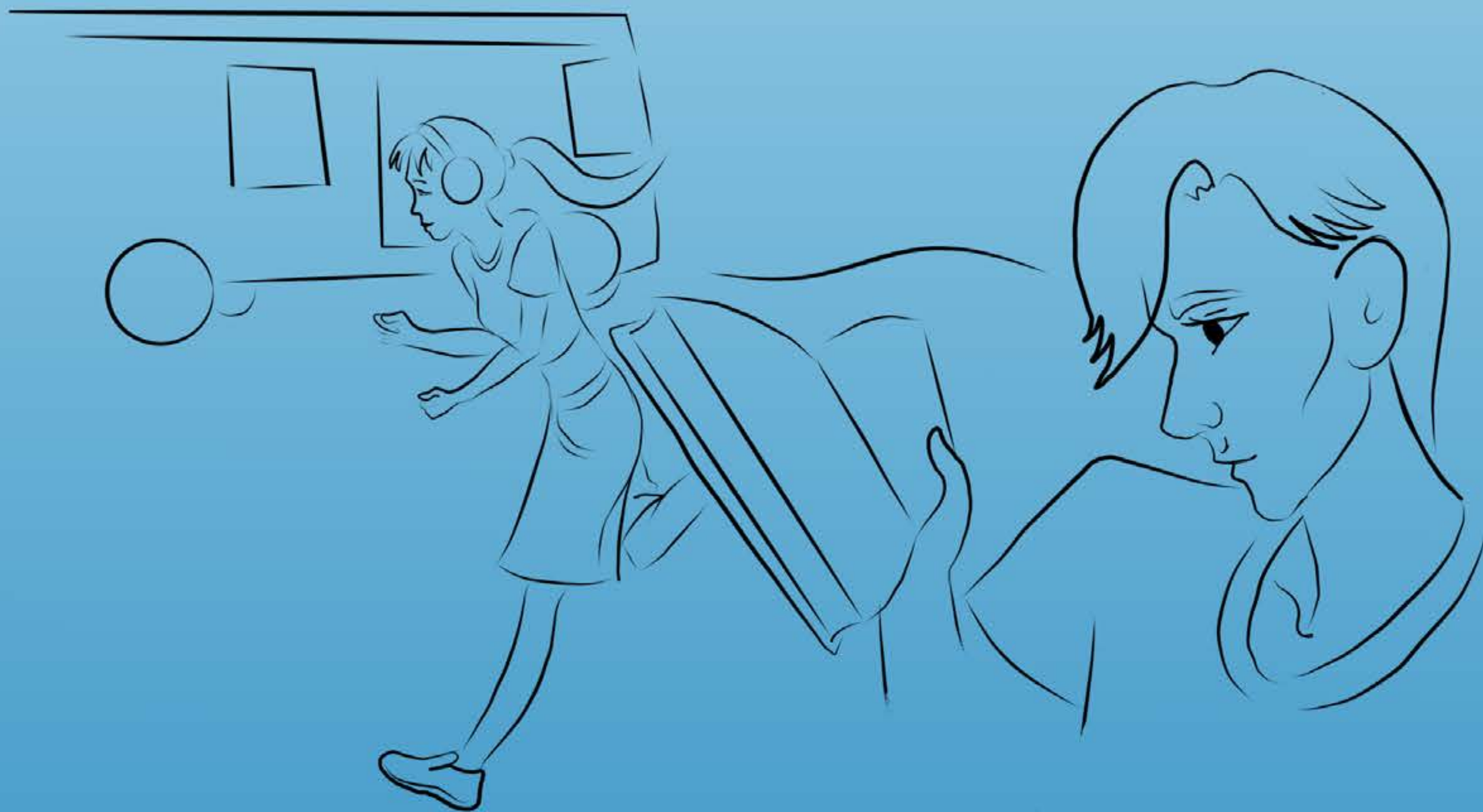
Я с этим не справлюсь

вам и не надо никак справляться. Паника пройдет сама собой.

● Тренировки на ВЫНОСЛИВОСТЬ

Теперь, зная что панические атаки не представляют опасности, Вы можете постепенно начать возвращать в свою жизнь нормальную активность:

- давать себе физические нагрузки
- удаляться от дома
- ездить на общественном транспорте
- оставаться наедине с собой

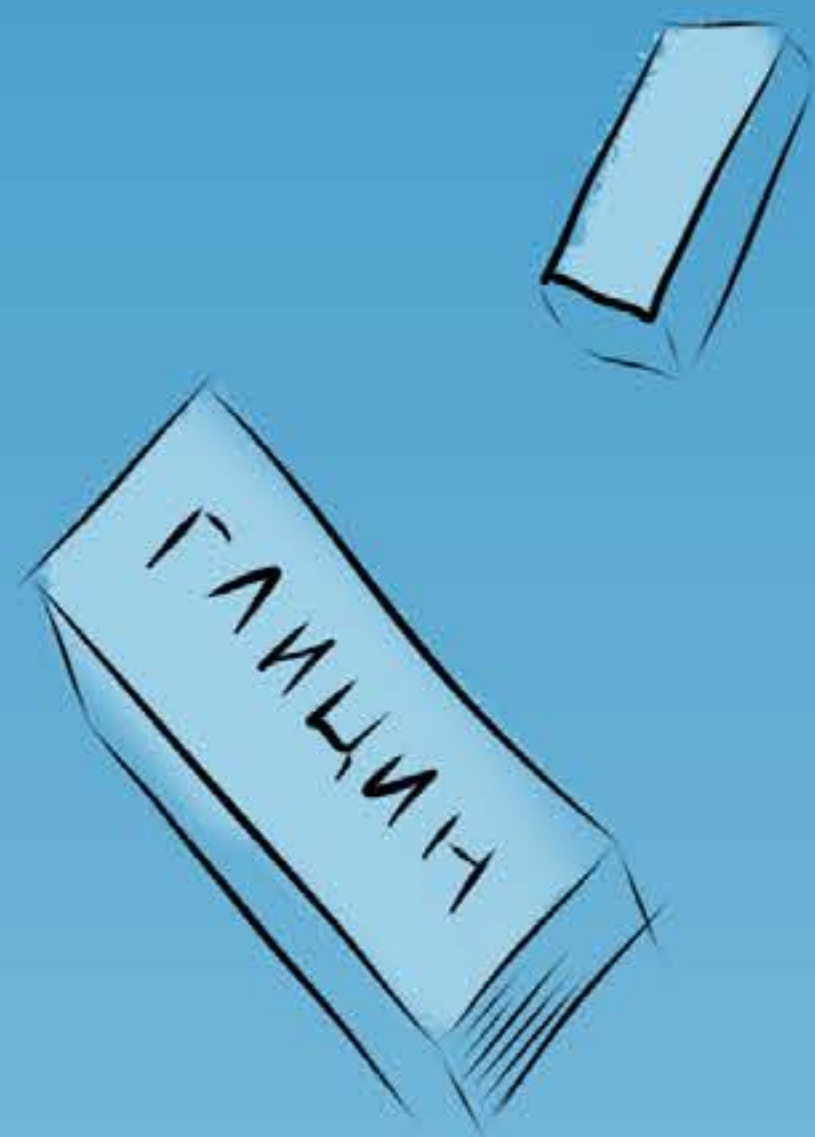


Это будет тревожно, но Вам нужно
НА ПРАКТИКЕ доказать себе и своему
страху, что никакой реальной угрозы нет. Чем
чаще Вы будете **СПЕЦИАЛЬНО** сталкиваться
с неприятными ощущениями, тем
быстрее они пройдут

● Нужны ли лекарства?

Есть лекарства, которые в принципе никак не могут подействовать (и их десятки!). Вот несколько примеров:

- тенотен
- адаптол
- фенибут
- глицин



Другие дают только временный эффект:

- атаракс
- феназепам
- алпразолам



Лекарства которые наиболее эффективны и действуют длительно – это антидепрессанты:

- ципралекс
- золофт
- флуоксетин



Да-да, антидепрессанты влияют на тревогу даже несмотря на то, что у Вас может не быть депрессии

● Почему возникают ПА?

Хорошо вроде теперь понятно, что делать. Но почему это вообще со мной происходит?

У тревожного расстройства могут быть разные глубинные причины, возникающие из Вашей личной истории и жизненных обстоятельств.

Таковыми факторами могу быть например:

- напряженность в отношениях с другим людьми
- сложности с отстаиванием своих границ и подавляемая злость
- взятие на себя сложновыполнимых обязательств
- чья-то внезапная болезнь или смерть, создавшая у Вас ощущение уязвимости собственного тела

Эти причины мы выявляем и исправляем на индивидуальных психотерапевтических консультациях (смотреть детали – [ссылка](#)).

Вот пример того, как могут возникать ПА:

Девушка 32 двух лет, работает менедже-ром по проектам. С детства она была очень ответственная: в школе и институте училась на одни пятёрки. Все 4 года работы на текущей должности, она с максимальной вовлечённостью выполняла свои обязанности, относилась к работе как личной миссии – в связи с чем часто уходила из офиса ближе к ночи и жертвовала своими выходными.

Однажды ей была назначена встреча с руководителем, на которой, как ожидалось, она должна была получить повышение в должности и прибавку к зарплате. Но вместо обещанного повышения, она услышала критику за малозначимые промахи и просьбу взять в работу еще один проект. Смиренно согласилась со всем что сказал начальник. А по дороге домой в метро почувствовала как у неё колотится сердце, не хватает воздуха и темнеет в глазах. В ужасе выбежала на улицу – и с тех пор уже полгода боится спускаться в метро.



В этой истории я выделил курсивом те особенности её личности, которые за годы жизни истощили её нервную систему и сделали её уязвимой к стрессу

сверхответственность

приоритет чужих нужд перед своими

неумение сказать Нет

● Резюме

– Панические атаки это неприятное, но не опасное явление. Они могут испортить жизнь, но вреднее всего – избегать своих страхов

– Важно давать себе рациональные ответы на опасения и тренироваться контактировать со своими триггерами

– Не все лекарства от панических атак действительно работают

– Для долгосрочного и надёжного избавления от паники возможно потребуются в чем-то поменять свой образ жизни и стиль взаимодействия с другим людьми