

Паническая атака

Паническая атака - неожиданный приступ неконтролируемого страха и паники у человека, часто сопровождающийся такими симптомами, как сильное сердцебиение, одышка, липкий пот. Причины возникновения тревоги, методы лечения, как самостоятельно избавиться от приступа и не допустить его в дальнейшем – в экспертном комментарии Руслана Воробьева, врача-психотерапевта Европейского медицинского центра, кандидата медицинских наук.

Паническая атака – приступ внезапного страха, не всегда связанный с каким-то внешними причинами, может возникать абсолютно спонтанно и его начало невозможно контролировать. Для панической атаки характерна очень интенсивная тревога, граничащая с каким-то таким витальным ужасом, каким-то ощущением надвигающейся катастрофы, то есть это очень интенсивная тревога, по сути, это и есть тревога, просто она очень интенсивная и она возникает приступообразно, внезапно, вот и не всегда под какими-то конкретными внешними провокациями. То есть иногда она возникает в специфических ситуациях. Например, у некоторых людей в метро, на площадях, в толпе, в лифте, в аппарате МРТ, в самолёте, а иногда они возникают абсолютно как-то беспричинно, внезапно. То есть во сне бывают, ночью могут быть, ночные пробуждения, ассоциированные с паническими атаками. У кого-то они могут возникать на изменениях общего физического самочувствия. Например, у людей, чувствительных к телесным изменениям, какое-то лёгкое головокружение, сердцебиение, недомогание, слабость – они могут быть как провокатором, который потом толкает раскручивание тревоги, и эта тревога может закончиться панической атакой.

Для панической атаки характерна интенсивная тревога, сопровождающаяся вегетативными компонентами тревоги – это сердцебиение, одышка, нехватка воздуха, потливость, прилив жара и холода в теле, головокружение, тремор, изменение работы желудочно-кишечного тракта, позывы в туалет, например, подёмы давления и различные вообще телесные ощущения, такие не специфические, которые очень индивидуальны, но возникает такая комплексная реакция – вегетативная, по сути проявляющаяся, которая является отражением того, что организм находится в особом режиме. На самом деле, тревога – это развившаяся защитная реакция, которая позволяет спастись от угрозы и, по сути, вегетативное проявление тревоги – это мобилизация организма на то, чтобы он мог резко отреагировать на внезапно возникшую опасность. Просто при сильной панике эта реакция возникает без реальной причины и отсутствию реальной угрозы и поэтому она для человека очень непонятная, необычная, неприятная, пугающая. То есть вдруг организм мобилизовался, началось тахикардия, сердцебиение, нехватка воздуха, голова кружится, ноги ватные становятся, человек не понимает, что происходит, – и поэтому эти ощущения начинают автоматически сразу же ошибочно интерпретироваться как какие-то угрозы для жизни, для здоровья. То есть, для паники характерен страх смерти, страх потери контроля над собой. То есть, кто-то больше фиксирует это на ощущение в голове и ему может казаться, что будет инсульт, кто-то на сердцебиении и может сказать, что сейчас будет инфаркт, у кого-то меняется визуальное восприятие реальности и тогда возникает страх потери контроля над собой.

Паническая атака длится обычно не долго, от пяти минут до получаса. Иногда бывают такие повторяющиеся панические атаки - тогда пациент жалуется, что паническая атака длится долго в течении многих часов, но, по сути, изолированная паническая атака достаточно быстрая реакция, потому что в организме на реакцию возбуждения наступит реакция торможения, то есть если произойдёт всплеск выброс адреналина. Какое-то время гармоны обрабатывают, стабилизируются освободят рецепторы через какое-то время. Парасимпатическая система начнёт доминировать над симпатической и наступает успокоение. В принципе, от пяти минут до получаса, человек начинает постепенно успокаиваться, обычно именно такая ситуация и попытки себя спасти от какой-то ситуации, они происходят не на пике тревоги, то есть человек может боясь, что у него будет инсульт или инфаркт, вызвать срочно скорую помощь, а потом пока скорая помощь до него доезжает, он уже говорит, что ему легче, ему спокойнее и сразу успокаивается. Поэтому это вот отличается от какого-то страха, связанного с конкретной пугающей ситуацией, какими-то обстоятельствами, которые для человека субъективны с каким-то риском грядущей опасности, потому что мы тревожимся, когда мы думаем вперёд, что что-то пойдёт не так: экзамен не сдашь, уволят. То есть, когда мы

думаем, что что-то случится, мы чувствуем тревогу. От обычной тревоги, когда мы понимаем, что есть конкретное обстоятельство, есть конкретные причины, есть конкретное содержание тревоги. То есть, это бесконтрольно, быстро, внезапно, такой взрыв тревоги и человеку трудно с ней совладать.

На самом деле, справиться с панической атакой без лекарств возможно, но это требует уже достаточного уровня осознанности, понимания того, что такое паническая атака, какие ощущения могут возникнуть в рамках тревоги, как интерпретировать. Человеку легче справиться с панической атакой, когда у него развиты навыки самопомощи, он умеет расслабляться, успокаиваться, используя разные дыхательные практики, практики управления дыханием, плюс уверенность перед лицом панических атак, мы стремимся её развить, занимаясь с пациентом психотерапией. Дело в том, что мы можем рационально размышлять о том, что паническая атака не опасна, может начать понимать, что это не так угрожающе, либо из объяснений специалистов, либо из той информации, которую он почтал, либо пройдя курс обследований, которые обычно пациенты с паническими атаками начинают проходить. Вот когда человек прошёл некий круг, он уже понимает, что паника не опасна, он рационально уже может размышлять, что она не опасна, но когда она случается в моменте - это сложно отловить, потому что из-за тревоги мышление становится иррациональным и все страхи по поводу инсульта, инфаркта, или потери контроля над собой и страх смерти – снова возвращаются. Потом паника проходит и человек снова возвращается к более рациональному восприятию. С таким рациональным взглядом на ситуацию не всегда получается справиться, это нормально, но с этого надо начать. Сначала надо понять, что такое паника, как она работает, это первый шаг. Второй шаг, это когда мы начинаем следить за поведением человека и выявляем есть ли страх перед самим страхом, тревога перед тревогой, мы работаем с этим. Потом мы человека аккуратно подводим к тому, чтобы пройти цикл экспозиций, то есть таких видов активностей, которые причают меньше бояться тревоги, формируют в нем уверенность, что он может, её пережить, может её пройти. Глобально, философия избавления от паники - научиться с паниками ничего не делать. Чем больше человек хочет научиться её контролировать, тем больше уровень тревоги. Методы на сегодняшний день уже очень продвинуты, проработаны на многих миллионных пациентов. Так однозначно говорить, что есть способы как альтернатива лекарства можно использовать это не совсем верно. Для каких-то лёгких случаев можем обходиться психотерапевтическими методами, но это должен оценивать врач. То есть с паникой – подышать, не думать об этом, – не работает. Расстройство требует лечения. То есть это лекарственная терапия и психотерапия. Но в простых случаях это может быть психотерапия, даже лучше, чем в сочетании с лекарствами, но всё зависит от клинической ситуации.

К врачу обязательно обращаться, по крайней мере, к клиническому психологу, который работает именно с расстройствами, не просто к психологу, коучу. Клинический психолог не может назначать лекарства, но он может оценить степень тяжести ситуации и посоветовать, стоит ли обратиться к психиатру. Если же есть возможность, то лучше к психиатру, он даст оценку ситуации, он понимает методы лекарственной терапии и психотерапии и имеет представление об этом, а дальше направить к когнитивной поведенческой терапии. Есть шанс избавиться раз и навсегда, можно добиться устойчивой ремиссии, научиться справляться с паниками. То есть человек страдает не от паники, а от тех поведенческих стереотипов, которые формируются под влиянием этих паник. Поэтому если у человека есть навыки совладения с этим, он понимает логику, понимает вредоносность, то меньше шансов, что он будет им поддаваться. Поэтому однозначно этот вопрос, с которым надо разбираться наедине с собой – сейчас много книг, самоучителей, литературы. Либо можно работать с когнитивно-поведенческими терапевтами, которые всё это объясняют, советуют начать с такой литературы. Панические атаки могут уйти навсегда. Бывает, что у человека в целом тревожное состояние: как инфекционное заболевание – ковид перенёс, интоксикация, болезнь, ослаблен организм, череда стрессов, так и плохой период, - но потом общее состояние стабилизируется и паника уходит. Важна адекватная помощь, чтобы предотвратить развитие невроза. Поэтому, всегда надо надеяться, что они пройдут, но думать, но не концентрироваться на том, как научиться справляться с тревогой – что я могу сделать, если мне тревожно.