

Научно – Исследовательский Центр Психотерапии

Санкт – Петербург

Паническая атака

В каждом из нас, присутствуют 4 недостатка – (ипохондрия, психопатия, паранойя, шизофрения) конечно, мы не желаем этого понять и, согласится!

Одной из причин панической атаки соматического генеза, может послужить - остеохондроз в шейном отделе позвоночника, который влияет на нарушение кровоснабжения (кислородному голоданию) поступления кислорода в отделы головного мозга, к изменению костной ткани и болям, на фоне которых и, происходит вспышка паники.

Причины панических атак у женщин более обширны, чем у мужчин. Это связано со значительными естественными колебаниями гормонального фона в течение практически всей жизни. Среди психических причин панических атак у женщин – гипертрофированная потребность в привлечении к себе внимания либо навязчивое стремление занять лидирующую роль в социуме.

Приступы, могут быть физиологически связаны с ипохондрией, а психологически – со страхами потери здоровья на фоне общего недомогания, в том числе и в интимной сфере, сильной тревоги без видимой причины можно ощутить и ночью. В этом случае паническая атака выступает реакцией на сдерживаемые в течение дня субъективно значимые психологические противоречия. По утрам приступы могут быть реакцией на ожидание предстоящей психологически выматывающей ситуации. Паническая атака после еды характерна для больных вегетососудистой дистонией, и может быть вызвана:

- Изменением под действием психических факторов уровня нейротрансмиттеров, в первую очередь – серотонина;
- Аэрофагией, проявляющейся в заглатывании воздуха во время приступов паники;
- Соматическими нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта.

Симптомы панической атаки

Диагностировать приступ панической атаки с большой долей точности можно при наличии четырёх и более ассоциированных с паникой симптомов, проявляющихся на фоне приступа страха либо паники.

Классическими симптомами панической атаки и у мужчин, и у женщин выступают:

- Бессонница
- Боязнь умереть
- Затрудненное дыхание
- Озноб и дрожь в конечностях
- Онемение в конечностях
- Падение способности к произвольному мышлению
- Предобморочные состояния и головокружение
- Повышенное потоотделение с липким холодным потом
- Расстройства моторики
- Синдром деперсонализации -дереализации
- Страх сойти с ума
- Тахикардия либо аритмия

Список дополняют признаки соматических расстройств, характерных для неврастении. Тошнота и дискомфорт в области желудка, затруднения дыхания, ощущения кома в горле – все это сопровождает панические атаки различной интенсивности. Сердечно - сосудистая система на приступы паники или страха реагирует скачками артериального давления, которое при панических атаках обычно значительно повышается, и резким изменением частоты сердечных сокращений.

Первые симптомы начинающейся панической атаки, который ранее уже побывал в этом состоянии, сами по себе являются провоцирующим фактором, способным усугубить приступ. Зная, как начинается и проявляется паническая атака, предполагая ее длительность, интенсивность и силу воздействия на свой организм, человек, почувствовав ее приближение. У такого пациента развивается синдром тревоги «ожидания», ведущий к закреплению повторяемости приступов.

Рецидивы панической атаки, повторяющиеся в однотипных ситуациях (поездка в общественном транспорте, необходимость публичного проведения ответственных действий, пребывание в опасном либо связанном с психологической травмой месте), ведут к социальной дезадаптации. У пациента такое положение дел приводит к развитию агорафобии – патологии, характеризующейся избеганием мест и ситуаций, имеющих для него

однозначно негативную окраску. Если провоцирующая ситуация стандартна, то пациент может предсказать, сколько продлится приступ. Обычно вспышка длится 15-30 минут, однако иногда паническая атака может продолжаться несколько часов.

Человек, впервые столкнувшийся с приступом и не знающий, как проявляются панические атаки, как правило, не склонен подозревать у себя расстройство психики. Такие люди чаще всего за помощью обращаются к врачам терапевтического либо кардиологического профиля, которые назначаемое лечение никак не связывают со сферой психики пациента. Поэтому диагноз часто ставится ложный, а лечение проводится симптоматическое. Естественно, ни о каком облегчении течения заболевания говорить не приходится, что ведет ко все более тяжелым рецидивам, и в итоге, к более тяжелым расстройствам психики.

Довольно распространенной формой панических атак являются вспышки, которые пациент испытывает, находясь во сне. Как правило, приступ настигает пациента в период между 2 и 4 часами ночи, в то время, когда биологическая активность организма крайне низкая. Ночные приступы имеют следующую симптоматику:

- Внезапное тяжелое резкое пробуждение
- Давление либо боль в загрудинной области
- Удушье
- Расстройство работы желудочно-кишечного тракта
- Резкое и сильное изменение сердечного ритма
- Обильное потоотделение
- Стремительное изменение температуры тела
- Дрожь в конечностях
- Кратковременный паралич всего тела либо его частей
- Тяжелый необъяснимый страх и высокая степень тревоги.

Среди симптомов ночных атак наиболее часто встречаются такие:

- Навязчивые переживания - обсессии
- Страх перед развитием серьезной соматической либо психической патологии
- Обостренное чувство собственной ненужности и никчемности
- Ипохондрия.

К атипичным признакам этого психофизиологического расстройства относят:

- Ухудшение либо временная утрата зрения или слуха
- Спазмы голосовых связок
- Обморочные состояния
- Нарушения мышечно-моторной координации

- Судороги конечностей.

Как определить паническую атаку

Существуют объективные критерии, позволяющие определить, что человек действительно подвержен паническим атакам. Следует точно оценить свое состояние и определить, проявляются ли описанные выше симптомы, а также убедиться в наличии следующих моментов.

У людей, подверженным паническим атакам, приступы возникают резко и неожиданно, наблюдается около четырех приступов в месяц. По крайней мере, при одном из приступов человек ощущает страх проявления новой панической атаки. При приступе присутствует ощущение нереальности происходящего, человек испытывает страх умереть, заболеть. Предположить, что у человека развивается именно паническая атака, можно в том случае, если у него наблюдается, как минимум, четыре из следующих симптомов: сильный пульс и сердцебиение; тремор и ощущение озноба; потливость; болезненные или затрудненное дыхание; дискомфортные ощущения в грудной клетке слева; тошнота; и состояние, близкое к обмороку; ощущение страха сойти с ума или совершить неадекватный поступок; онемение или покалывание в руках и ногах, резкие приливы холода или жара.



Сильный страх



Тяжесть
и боль в груди



Повышение
давления



Дрожь



Учащенное
сердцебиение



Ощущение
распирания в груди



Приливы жара
к голове