

Панические атаки: признаки, симптомы, причины



Панические атаки – неконтролируемые и беспричинные приступы паники, один из очень распространенных недугов современного человека. Однако многие люди, страдающие от подобных расстройств, не подозревают, что панические атаки прекрасно поддаются контролю и лечению.

Классическое определение говорит, что паническая атака — это спонтанный приступ, сопровождающийся тревогой. Чаще всего панические атаки появляются после частых стрессовых состояний. Надо понимать, что состояние паники свойственно людям, если есть свои причины, но паническая атака характеризуется

внезапностью. Человек испытывает страх, непонятную тревогу, панику, ужас без всяких на то причин. Биологически в кровь поступает большое количество адреналина, а приступ длится от одной минуты и до сорока.

Причины возникновения панических атак

Парадоксально, но далеко не все люди, подверженные паническим атакам, знают, что именно с ними происходит. Очень часто паническую атаку путают с сердечными заболеваниями. Их симптомы на самом деле в чем-то схожи. Паническая атака или, как ее еще называют, вегетативный криз, может начинаться с болей в области груди, ощущения нехватки воздуха и учащенного сердцебиения. Больные часто пытаются снять эти симптомы при помощи корвалола или других подобных средств, однако в случае панической атаки это, как правило, не дает никакого эффекта.

Причинами панических атак могут послужить физиогенные, биологические и психогенные факторы. Зачастую это может быть не один фактор, а сразу несколько. В этом случае один фактор вызывает первоначальный приступ, а другие - его рецидивы.

Физиогенные триггеры проявляются в результате физических перегрузок, акклиматизации, метеорологических колебаний, приема наркотиков. Некоторые медикаменты также способны в той или иной степени повлиять на возникновение панических атак. Иногда панические атаки начинаются после заметных перемен в жизни (причем это могут быть и хорошие перемены) или после пережитой стрессовой ситуации. Частично причины панических атак могут крыться и в физических заболеваниях – например, при некоторых сердечных патологиях, гипертиреозе, гипогликемии и других. Приступ панической атаки может быть спровоцирован приемом некоторых лекарств или стимулирующих средств - от кофеина до сильных стимуляторов ЦНС. И, наконец, паническое расстройство может являться одним из проявлений депрессии.

Симптомы панической атаки

- ощущение беспричинного страха и паники;
- боль в груди;
- затруднённое дыхание;
- учащённое сердцебиение;
- повышенный пульс;
- изменение давления;
- головокружение;
- бессонница;
- онемение конечностей;
- затуманенность сознания.

Паническая атака может продолжаться от нескольких минут до нескольких часов, но в среднем длится около получаса. В зависимости от тяжести заболевания приступы могут повторяться как 1-2 раза в месяц, так и несколько раз в день.

Лечение

Лечением панических атак занимается психотерапевт. В ходе консультаций специалист обучает больного преодолевать беспричинный страх. Подбор медикаментозного лечения зависит от степени тяжести заболевания. Но все рекомендации может дать только врач. В серьезных случаях, когда панические атаки связаны с депрессией, больному подберут антидепрессанты. Продолжительность лечения зависит от развития болезни. В целом оно занимает от 1-2 месяцев до года.

Ответственная по СПР

Е. С. Гранчакова