АЗБУКА ВЕРЫ

Панические атаки

Панические атаки – материал раздела «Азбука здоровья» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/zdorovie/panicheskie-ataki

«Азбука веры» – некоммерческий просветительский проект, все материалы которого доступны бесплатно. Поддержать портал: azbyka.ru/kak-pomoch

Панические атаки

Паническая атака — это внезапный приступ интенсивной тревоги, который достигает пика за несколько минут и обычно длится не более 10–20 минут. Он сопровождается вегетативными симптомами: учащённым сердцебиением, нехваткой воздуха, потливостью, головокружением, тошнотой и мышечным напряжением. По статистике, с таким приступом хотя бы раз в жизни сталкивается каждый пятый человек; наиболее уязвим трудоспособный возраст 25–64 лет, причём женщины страдают в 3–4 раза чаще мужчин.

Паническое расстройство — это уже повторяющиеся, спонтанные и непредсказуемые приступы паники (как минимум четыре в месяц), не связанные с конкретной ситуацией или реальной опасностью. В основе механизма лежит порочный круг: тревожная мысль запускает выброс адреналина, тело отвечает симптомами, а страх перед этими ощущениями усиливает тревогу. Разорвать этот круг помогает понимание происходящего, дыхательные и мышечные техники расслабления, позитивные установки и грамотное планирование действий.

Этот раздел — практическое руководство: здесь собраны признаки панической атаки, способы самопомощи в момент приступа, упражнения на дыхание и релаксацию, рекомендации по образу жизни и питанию, а также памятка о том, что стоит всегда иметь под рукой. Материалы предназначены для медицинских работников и пациентов и не заменяют консультацию специалиста: при частых приступах важно обратиться к врачу.

Панические атаки

Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru/zdorovie

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch