

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

Мирисманова Алена Анатольевна,

студент 3-го курса кафедры профессионального обучения,
педагогике и психологии, СГУПС,
г. Новосибирск

ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО

Аннотация. В данной статье будут рассмотрены понятие панической атаки, теории их возникновения, причины и классификации, а также способы помощи себе.

Ключевые слова: паническое расстройство, паническая атака, адреналин, дереализация, деперсонализация, парастезия.

В современном обществе, все больше людей подвергаются паническим атакам. Темп нашей жизни стал быстрым, и мы за ним не успеваем, как и наша психика, которая выдает нам такие неприятные реакции, как панические расстройства. Что это вообще такое, какие симптомы, что делать и как помочь себе? Разберемся со всем по порядку в данной статье.

По МКБ-10 характерной чертой для панического расстройства являются " рецидивизирующие приступы резко выраженной тревоги (паники), которые не ограничены какой-либо особой ситуацией или комплексом обстоятельств и, следовательно, непредсказуемы". [1] Они могут носить единичный характер, а могут возникать повторно и приобретать новые симптомы. В данном случае констатируется паническое расстройство.

Паническая атака может протекать разное количество времени от 15 минут до нескольких часов. В среднем она длится 15-30 минут. Первые симптомы появляются неожиданно и достигают своего пика в течении 10 минут. Эти симптомы могут включать: palpitation, ускоренное сердцебиение; потливость; тремор; укороченное дыхание; чувство удушья; боль или

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

чувство дискомфорта в области груди; тошноту или беспокойство в области живота; ощущение головокружения. неуверенности, слабости; дереализацию или деперсонализацию; страх потерять контроль над собой или сойти с ума; страх смерти; парестезии, ощущение онемения или ползания мурашек; бросание в холод или жар. [2; 450] Помимо данных симптомов существуют и другие, которые не вошли в список: ком в горле, учащенное мочеиспускание, нарушение зрения или слуха, походки, судороги в руках или ногах, повышенная температура и другие. Ранее мы говорили, что атака может быть единичным случаем, при паническом же расстройстве она может возникать от 1-2 раз в месяц до нескольких раз в день.

Почему же возникает паническая атака и почему так тяжело с ней бороться? Точной причины почему появляется паническая атака, ученым выяснить еще не удалось. На данный момент существует несколько теорий, рассмотрим самые распространенные.

1. Катехоламиновая теория. Она основывается на том, что в крови присутствует большое количество гормонов мозгового слоя надпочечников. К катехоламинам относятся адреналин, норадреналин, дофамин. Они действуют как стимуляторы, из-за которых сужаются стенки сосудов и учащается сердцебиение, а также происходит стимулирование нервной системы.

2. Генетическая теория. Приверженцы данной теории считают, что генетика ответственна за предрасположенность к паническим атакам, у некоторых людей. Так в исследованиях удалось выяснить, что у каждого пятого человека, страдающего этим недугом, есть такой же родственник.

3. Психоаналитическая теория, которая основывается на внутриличностном конфликте, то есть на конфликте с самим собой и своими потреб-

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

ностями. Когда наши желания не совпадают с имеющимися возможностями, может возникать тревога.

Панические атаки имеют свою классификацию, самой распространенной из которых является классификация, разделяющая их по причине возникновения: спонтанные, ситуационные и условно-ситуационные. Спонтанная паническая атака внезапна и возникает без видимой на то причины. Ситуационные панические атаки - самый распространенный вид панической атаки, которые возникают как следствие серьезных психологических и эмоциональных потрясений. Например, автомобильная авария. После такого происшествия панические атаки могут возникать как перед предстоящей поездкой на машине или во время передвижения в транспорте, так и после. Причиной условно-ситуационных панических атак, является изменение химического фона в нашем организме. [3]

Побороть паническую атаку не всегда легко из-за цепной реакции. Начинается все с выброса адреналина в кровь, который, как мы уже упоминали выше, приводит к сужению сосудов. Далее происходит увеличение давления и учащается сердцебиение, что ведет за собой учащение дыхания и отдышку. Возникает ощущение невозможности дышать полной грудью, что заметно усугубляет ситуацию. В свою очередь, это приводит к снижению углекислого газа в легких и следом за этим происходит выделение молочной кислоты. Она же снова активизирует гормон адреналина, что усиливает панику, завершает круг и начинает новый.

Для смягчения панических атак и их отступления практикуют несколько способов.

1. Самое первое и необходимое что нужно сделать - это вспомнить, что от панической атаки не умирают. Это является ключевым, ведь именно

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

страх смерти, удушья, потери сознания, приводят к еще более сильной атаке.

2. Самым распространенным способом являются дыхательные упражнения, обычно применяют "5-2-5". Задействовав желудок или диафрагму, но не грудную клетку, необходимо медленно вдыхать воздух на протяжении 5 секунд, до предела. После этого дыхание задерживается на 2 секунды. Следом в течение 5 секунд происходит выдох. Так повторяется 2 раза. Потом дышим обычно в течении 5 циклов (1 цикл = 1 вдох+1выдох). Это помогает перевести свое внимание на дыхание и его контроль, а также успокоить сердцебиение.

3. Попробовать переключить свое внимание на что-то иное, например, на мытье посуды, уборку и так далее. Но не следует часто прибегать к этому способу и тем более к одному и тому же действию. По мнению некоторых психиатров, при периодическом повторении одних и тех же действий во время панической атаки может выработаться условный рефлекс. Соответственно потом, когда "успокаивающие" действие совершается в нормальном состоянии, это может спровоцировать новый приступ панической атаки.

4. Если панические атаки непродолжительные, длятся несколько минут, можно посчитать от 100 до 0, желательно медленно. Это также помогает перенаправить наше внимание с панической атаки на что-то другое, ведь как мы уже знаем, чем больше мы о ней думаем, тем сильнее она становится.

5. Еще один из способов отвлечь себя – это описывать мысленно предметы вокруг себя.

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

6. Противники третьего метода с переключением на действия, рекомендуют сесть и попробовать расслабить мышцы, а также "поговорить", с заставшим врасплох, приступом паники, тем самым отделив ее от себя.

7. Если рядом есть знакомые, близкие, то поговорите с ними на любую тему, кроме того, что происходит с Вами в данный момент.

Не стоит заниматься самолечением или обращаться к народной медицине, которые скорее всего только усугубят ситуацию. Паническое расстройство лечится, если обратиться к специалисту, который поможет установить причину и подберет лечение.

Таким образом, панические атаки имеют ряд симптомов, которые появляются неожиданно и в течение 10 минут достигают своего пика. Продолжительность панической атаки бывает разной, от нескольких минут до нескольких часов. Они могут быть единичным случаем или повторяться несколько раз в день/месяц. В таком случае, это определяют как паническое расстройство.

Точной причины возникновения панических атак, ученым установить пока не удалось и на данный момент существует множество теорий. Есть несколько классификаций панических атак, из которых мы рассмотрели самую популярную, а именно классификацию по причинам возникновения. Она выделяет: спонтанные, ситуационные и условно-ситуационные панические атаки.

Для улучшения своего состояния во время приступа, мы рассмотрели несколько способов. А также вспомнили, что нельзя заниматься самолечением, необходимо обращаться за профессиональной помощью.

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

Список литературы

1. МКБ-10: F41.0 // МКБ-10 - Международная классификация болезней 10-го пересмотра. – URL: <https://mkb-10.com/index.php?pid=4244> (дата обращения: 16.12.2020).
2. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психоанализ и психиатрия. – Новосибирск : НГПУ, 2003. – 667 с.
3. Липовая О.А., Соколовский Г.В. Психологические особенности панических атак // Вестник Таганрогского Государственного педагогического института. – 2017. – №1. – С. 57-60.