**Напади панічних атак**

Багатьом хоч раз у житті доводилося відчувати хвилювання і тривогу, що супроводжуються посиленим серцебиття і тремтінням рук. Так наш організм реагує на виниклу небезпеку або загрозу, і в цьому немає нічого незвичайного. Однак, якщо подібний стан повторюється занадто часто, причому без об'єктивних причин, ситуація являє собою серйозну проблему, яка носить назву **панічна атака (ПА).**

Напади паніки можуть наздогнати людину в самій повсякденній ситуації: поїздці в транспорті, на роботі, в закритому приміщенні, в місцях великого скупчення людей. З підозрою на серйозні хвороби багато хто починає відвідувати фахівців, перевіряючись на всілякі недуги, але результати обстежень в таких ситуаціях показують, що організм повністю здоровий.

Вважається, що переважно до нападів схильні особливо недовірливі люди зі слабким емоційною захистом, однак насправді панічна атака може застати зненацька кожного.

Приміром, людина заходить в метро, і раптом без будь-якої причини у неї починають потіти долоні, тремтіти коліна, калатати серце, а через деякий час все знову повторюється. Як правило, в подібних ситуаціях люди починають уникати метро, вважаючи, що проблема пов'язана саме з цим місцем. Однак аналогічна ситуація може повторитися і в іншому виді транспорту або просто при звичайній прогулянці.

**Симптоми ПА:**

• часте серцебиття;

• тремтіння в будь-яких частинах тіла;

• підвищена пітливість;

• відчуття клубка в горлі;

• головний біль;

• нестача повітря;

• оніміння кінцівок;

• нудота.

Виникнення симптомів індивідуально: можуть проявлятися лише деякі з них або всі одночасно. Як правило, напад триває близько десяти хвилин, після чого відчувається слабкість і стан розбитості.

Панічна атака може супроводжуватися наявністю різноманітних фобій: часто людям, схильним до нападів, властиві такі емоційні розлади, як страх натовпу або публічних виступів, боязнь відкритого або закритого простору. При цьому в кров надходить величезна кількість адреналіну, при якому відбувається «передозування» організму цією речовиною.

**Як позбутися від нападів панічних атак**

Для початку слід зрозуміти, що незважаючи на лякаючі симптоми, панічна атака не завдає жодної шкоди здоров'ю, це всього лише підвищена чутливість організму до зовнішніх подразників. Однак боротися з цим можна і навіть потрібно! Невірно вважати, що панічні атаки пройдуть самі собою. Також не рекомендується уникати місця або ситуації, в яких виявляються напади - це тільки погіршить ситуацію.

При виникненні паніки рекомендується зосередити увагу на оточуючих предметах. Наприклад, якщо напад почався на вулиці, розгляньте будинки, повз які ви проходите, прочитайте напис на рекламному плакаті, подумайте про щось приємне. Можна подумки промовляти свій улюблений вірш чи наспівувати пісню. Міркуйте про що завгодно, але тільки не про сам нападі. Якщо є можливість, бажано присісти або прийняти зручне положення.

Намагайтеся нормалізувати дихання: робіть вдих, потім довгий видих. Така вправа можна проводити регулярно в якості профілактики. Для того, щоб організм навчився розслаблятися, є проста вправа, робити яке рекомендується кілька разів на день: потрібно прийняти зручну позу, бажано сидячи, потім на кілька секунд сильно напружити всі м'язи, після чого розслабитися. Далі повторити вправу знову. Таким чином, тренується м'язова пам'ять, і незабаром організм сам навчитися розслабленню. Не забувайте про здоровий спосіб життя. Більше часу проводьте на свіжому повітрі, займіться спортом, знайдіть хобі чи цікаве проведення часу для себе. Висипайтесь і намагайтеся мінімізувати кількість уживаного кави і алкоголю.

Головне - не піддаватися паніці! Пересилювати себе, посміхайтеся, настроюйтеся на те, що немає ніякої небезпеки і панікувати безглуздо. Незабаром з'явиться впевненість, що в панічної атаки немає нічого страшного і впоратися з нею можна самостійно, а симптоми ПА пройдуть безповоротно. Якщо відчуваєте, що не справляєтеся самі, завжди можна звернутися за допомогою до психотерапевта. У більшості випадків панічні атаки успішно лікуються і проходять безслідно.

**Медикаментозне лікування**

Для швидкого купірування нападу ПА використовуються лікарські препарати. Зазвичай фармакотерапію підключають у важких випадках, паралельно з психотерапевтичними сеансами або після курсу психотерапії. Використовуються наступні групи медикаментів:

**Анксіолітики (транквілізатори**) – бензодіазепіни (Діазепам, Феназепам, Алпразолам). Надають дуже швидкий ефект усунення симптомів. Однак ці препарати застосовуються в якості «швидкої допомоги», для зняття нападу. Призначаються на короткий час, так як викликають звикання.

**Антидепресанти** – не володіють стимулюючою дією (Анафраніл, Флуоксетин, Паксил). Роблять ефект після 2 – 3 тижнів застосування. Призначає курс лікування від 3 до 6 місяців. Антидепресанти під час курсу терапії слід застосовувати постійно (на відміну від транквілізаторів).

**Препарати інших груп** у якості допоміжного лікування – вітаміни групи В – для зміцнення нервової системи, ноотропи (Мексидол, Фенібут) – для покращення мозкового кровообігу.

Пам’ятайте! Все потрібно робити вчасно, щоб одужання прийшло якнайшвидше, а хвороба не набула хронічного характеру.