**ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ**

 В период пандемии коронавирусной инфекции население всё чаще стало обращаться на приём к врачу с такими симптомами, как чувство паники, беспокойство, страх смерти или страх заболеть неизлечимым заболеванием, а также такие неспецифические симптомы, как тахикардия, ощущение нехватки воздуха, ощущение кома в горле, повышение артериального давления и другие. Вышеперечисленные симптомы свидетельствуют о наличии панической атаки. В этой статье речь пойдёт о том, что делать при обнаружении у себя таких симптомов и к врачу какой специальности обращаться за помощью?

 **Паническая атака** (ПА) - внезапный неконтролируемый и беспричинный приступ паники, сопровождаемый вегетативными симптомами.
Однако многие люди, страдающие от подобных расстройств, не знают, что именно с ними происходит и не подозревают, что это поддаётся контролю и лечению.
КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?
Лечением панических атак занимается врач-психотерапевт.
ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ подразделяются на 3 вида:
1.СПОНТАННАЯ паническая атака-проявляется внезапно, без каких-либо видимых причин.
2.СИТУАЦИОННАЯ паническая атака-возникает на фоне конкретной психотравмирующей ситуации или в ожидании такой ситуации-например, во время экзамена или непосредственно перед ним, во время ссоры или в предчувствии конфликта.
3.УСЛОВНО-СИТУАЦИОННАЯ паническая атака-возникает из-за воздействия какого-либо химического или биологического «активатора» нервной системы-например, при приёме алкоголя, кофеина, при изменениях гормонального фона.

 Панические атаки не проходят сами собой. Иногда промежуток между эпизодами может быть очень большим-вплоть до нескольких месяцев. Однако рано или поздно они могут вернуться.
Оставлять ПА без внимания и терапии не следует - как правило, через некоторое время панические атаки значительно снижают качество жизни, негативно сказываются на работоспособности и провоцируют серьезные проблемы в плане социальной адаптации.

 Признаки ПА в большинстве случаев носят ярко выраженный физический характер, симптоматически схожий с сердечным приступом, поэтому многие «носители» ПА приписывают себе сердечную патологию. Однако все вегетативные проявления при панических атаках являются следствием нарушения функции нервной системы.

СОМАТИЧЕСКИЕ (ТЕЛЕСНЫЕ) СИМПТОМЫ:
✅ Тахикардия (увеличение частоты сердечных сокращений-ЧСС);
✅ Гипергидроз (повышенное потоотделение);
✅ Озноб, мышечная дрожь;
✅ Приливы(мгновенные ощущения жара);
✅ Физиологический тремор(трясущиеся руки);
✅ Диспноэ(одышка, затруднённое дыхание, чувство нехватки воздуха);
✅ Боль в груди;
✅ Абдоминальный болевой синдром(боль в животе);
✅ Нарушения стула(диарея, запоры);
✅ Тошнота;
✅ Учащенное мочеиспускание;
✅ Ощущение кома, инородного тела в горле;
✅ Парестезии(ощущение онемения, ползания мурашек, покалывания в конечностях);
✅ Дисбазия (нарушение походки);
✅ Головокружение, предобморочное состояние;
✅ Повышение артериального давления.

ПСИХИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ (когнитивные и поведенческие нарушения):
✅ Дереализация (ощущение нереальности, неотчётливости, чуждости окружающей действительности);
✅ Деперсонализация (расстройство самовосприятия личности и отчуждение её психических свойств);
✅ Дезориентация(отсутствие способности мыслить ясно),спутанность сознания;
✅ Навязчивый страх сойти с ума, потерять самоконтроль, страх смерти;
В основе всего вышеперечисленного лежит ТРЕВОГА

Ситуация сложилась странная. Сегодня весь мир и всё научное сообщество признаёт, что основа в лечении ПА-психотерапия. И давным-давно признана неэффективность лечения у:
-Кардиолога
-Гастроэнтеролога
-Невролога
-Терапевта,
однако, в реальности пациенты с ПА доходят до психотерапевта в среднем в течение 3-5 лет.

Обычный разговор на приёме у психотерапевта:
Пациентка сообщает врачу о том, что долго мучается от непонятных симптомов, к психотерапевту пришла уже от безысходности.
На вопросы: А зачем так долго? Чего сразу не пришли? Почему не лечились?
- Я лечилась! «Скорая» направила в кардиологию. У кардиолога прошла все обследования, сказали, симулянтка, ничего у Вас, девушка, не найдено. Направили к неврологу - принимала препараты. Сначала вроде бы как помогает, потом опять начинается. Посоветовали лечь в отделение пограничных состояний. Пока лечусь в отделении-вроде бы полегче. Как домой вернусь-снова «скорую» вызываю. Ко мне уже «скорая» ездить отказывается! Устала. Мне ничего не помогает.
Получается такой замкнутый круг и путь длинной в среднем 3-5 лет: скорая помощь – кардиолог – невролог – психотерапевт. За это время человек уже свыкается с мыслью, что у него неизлечимое заболевание.
РЕКОМЕНДАЦИИ пациентам с ПА:
1. Если вы выявили у себя симптомы панической атаки, не затягивайте -обратитесь на приём к психотерапевту.
2. Настройтесь на длительное лечение.
3.Читайте статьи, ищите информацию в которых поясняется суть панических атак.

4.Ведите здоровый образ жизни: ограничьте приём кофеина, алкоголя и табака.

5.Избегайте переутомления и рационально отдыхайте.

6.Высыпайтесь! Помните: «Хороший сон-залог здоровья».

 Врач – психотерапевт ПНД Дашкевич Жанна Игоревна