

Панічний розлад та як із ним впоратися

Джерело: <https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://moz.gov.ua/article/health/panichniy-rozlad-ta-jak-iz-nim-vporatisja&ved=2ahUKEwinkI3Zv731AhVm8LsIHX7ABaMQFnoECAIQAg&usg=AOvVaw1Cnh4Xq03RCPaPM3Z6DWBv>

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, приблизно 264 млн людей у всьому світі — що складає 3,6% населення планети — мають панічні розлади.

Панічний розлад характеризується раптовими й повторюваними панічними атаками. Кожна з них може тривати від кількох хвилин до години, а іноді й довше. Поодинокі панічні атаки не є панічним розладом: вони можуть виникати на ґрунті стресу чи перевтоми. Проте, якщо йдеться про панічний розлад, людина відчуває надмірну тривогу, стрес та переживає панічні атаки в будь-який час та за різних обставин і часто без видимої на те причини. Ті, хто страждають від панічних розладів, можуть почати уникати певних ситуацій через страх, що вони спровокують нову панічну атаку. Таким чином є ризик опинитися в замкненому колі «страху перед страхом» — така тривожність може сприяти частішим атакам та спричиняти депресивні розлади.

Важливою особливістю панічного розладу є періодичні напади сильної тривоги (паніки), які не обмежуються будь-якою конкретною ситуацією або набором обставин, — і тому є непередбачуваними.

Достеменно невідомо, чому в деяких людей розвивається панічний розлад, проте є кілька чинників, які формують підвищений ризик:

- стресові або травматичні події в житті;
- випадки панічних розладів у членів родини;
- інші медичні або психіатричні фактори чи негаразди.

Симптомами панічного розладу можуть бути:

- прискорене серцебиття;
- біль у грудях та інші симптоми, схожі на серцевий напад;
- надмірне потовиділення;
- тремтіння, озноб або припливи жару;
- задишка та відчуття задухи;
- нудота та/або біль у животі;
- запаморочення;
- почуття нереальності того, що з вами відбувається (знеособлення або дереалізація);
- страх втратити контроль, «збожеволіти» чи померти;
- окремі специфічні симптоми.

Як допомогти собі під час панічної атаки?

Під час панічної атаки дуже важливо спробувати концентруватися на поточному моменті й ситуації всіма видами почуттів, «заземлитися». Головний прийом — поставити ступні на підлогу (це допоможе відчувати опору).

Однією з найпопулярніших технік є **техніка «5–4–3–2–1»**. Назвіть:

5 речей, які ви бачите (наприклад, ваші руки, стіл, небо).

4 речі, які ви відчуваєте фізично (наприклад, тверда поверхня під ногами, одяг на тілі тощо).

3 речі, які ви чуєте (наприклад, спів пташок, звук машин, музика).

2 речі, які ви відчуваєте на нюх (наприклад, кава, опале листя, парфум).

1 річ, яку ви можете відчувати на смак (м'ятна гумка, чай тощо).

Панічний розлад може засмучувати і турбувати людину, негативно впливати на її соціальне й робоче життя. Хоча панічні атаки лякають, вони не є небезпечними й не завдають вам жодної фізичної шкоди. Проте вони можуть бути симптомом якихось інших психічних розладів, саме тому у разі виявлення найперших симптомів варто звернутися до лікаря. Коректний діагноз та особливості допомоги може встановити лише спеціаліст. Завжди звертайтеся для діагностики до свого сімейного лікаря, а за необхідності й до спеціаліста з психічного здоров'я.

Пам'ятайте, що турбота про психологічне благополуччя — запорука міцного здоров'я!