

**Многие люди сейчас встречаются с паническими атаками в связи с военными действиями на Украине. Кто-то переживал их ранее, и сейчас они вернулись, кто-то столкнулся с ними впервые. Клинический психолог Григорий Мисютин рассказал, как распознавать первые признаки панической атаки, что делать во время приступов и как себя поддерживать для того, чтобы уменьшить их частоту.**

### **Как начинается паническая атака?**

Паническая атака проявляется как вегетативная реакция организма на стресс. Это может быть сердцебиение, пульсация в висках, ощущение нехватки воздуха в легких, обильное потоотделение. Таким образом, организм начинает интенсивно сбрасывать уровень кортизола, гормона стресса.

### **Чем отличается паническая атака от других острых состояний?**

Сам по себе физический симптом человек может пережить без паники. По сути, паническая атака — это когда возникает страх своих телесных симптомов или ментальных состояний: а что, если я не справлюсь с этим, потеряю контроль, сойду с ума? Чаще всего люди описывают переживание панической атаки как ощущение, что «я сейчас умру».

### **Почему панические атаки повторяются снова и снова?**

По статистике они чаще происходят ночью в виде ночных кошмаров, на которые люди не склонны интенсивно реагировать. И за счет этого они не повторяются. Паническое расстройство становится расстройством только тогда, когда есть страх пережить этот опыт снова. Оно формируется из усиленного беспокойства, когда человек начинает напрягаться и уставать от этого еще больше.

### **Насколько опасны панические атаки?**

Панические атаки много с кем происходят, но от них нет еще никто не умер. Сердце бьется интенсивно, но оно не останавливается. Есть ощущение, что не хватает воздуха, но никто не задыхается. И очень важно запомнить, что это наш страх докручивает состояние. Чем больше мы напрягаемся, тем сильнее бьется сердце, и кажется, что оно ушло в какой-то бешеный бег.

### **Как правильно вести себя при панической атаке?**

Если вы заметили, что сердце как будто вырывается из грудной клетки — это норма. Так бывает, например, во время занятий спортом. Вина, страх, беспомощность, стыд — это реакции здоровой психики на обстоятельства, в которых мы оказались. То, что мы называем паническими атаками, может быть таким же условно здоровым сбросом напряжения. Поэтому часть рецепта, как избавиться от панических атак, — позволять им быть.

### **Могут ли физические нагрузки быть профилактикой в таком случае?**

Да, можно побегать, если есть такая возможность. Для тех, кто сидит в бомбоубежище или едет в такси, существует мышечная релаксация по Джейкобсу. Нужно сжимать и разжимать изолированные блоки мышц, например сжимать и разжимать кулаки. На 4 счета собрать пальцы, еще на 4 счета усилить напряжение, на 4 счета расслабить и распрямить пальцы, на 4 счета дать пальцам отдохнуть.

### **Что дальше?**

Шаг второй — сместить фокус внимания, например найти в комнате пять красных предметов. Когда люди занимаются парашютным спортом, им надо считать, в какой момент дернуть кольцо, чтобы парашют начал раскрываться. Такие точки опоры полезны и во время паники. Задайте себе вопросы: что я сейчас делаю, вижу, слышу? Как я ощущаю одежду: мне в ней жарко или холодно? У меня есть чувство голода или жажды?

### **Насколько реально вспомнить эти техники, когда паническая атака случилась впервые?**

Для этого важно проводить физические тренировки, чтобы сформировалась мышечная память. Можно часто дышать одну минуту, чтобы поймать дискомфорт, который есть при панических атаках. Можно крутиться на кресле до головокружения. Можно спускаться и подниматься по лестнице, вызывая ощущение тахикардии. Но когда вы почувствовали головокружение, нехватку воздуха или тахикардию, позвольте себе ничего не делать. Не измерять давление, не вызывать скорую, не пить валидол —  
— а позволить себе прожить знакомство с собой.

### **Панические атаки бывают разной степени интенсивности?**

Всё зависит от устойчивости нервной системы к выбросам кортизола, потому что он провоцирует подъем адреналина. В том числе поэтому начинает биться сердце, дрожат колени или руки. С помощью такого изолированного тремора сбрасывается избыточный кортизол. Наш организм и наша психика имеют много секретов. А если вы что-то испытываете, то надо найти в этом смысл, познакомиться с собой и узнать себя: это я, это моя паническая атака, я буду за ней наблюдать.