

# Я

ЗНАЮ  
УМЕЮ  
МОГУ

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ –  
ПОЛОВИНА УСПЕХА

Для медицинских работников.  
Информация может быть представлена  
по усмотрению медицинских работников пациентам.



**Паническая атака** – представлена хорошо очерченным эпизодом интенсивной тревоги или недомогания, сопровождающейся<sup>1</sup>:

- вегетативной гиперактивностью (потливостью, учащением дыхания и сердцебиения, тошнотой, головокружением, обморочностью, сухостью во рту и общим мышечным напряжением)<sup>2</sup>.

Приступ достигает максимума в течение нескольких минут и длится не более 10–20 минут, который также внезапно и проходит<sup>1</sup>.

**Паническое расстройство** – одно из наиболее распространенных заболеваний, характеризующееся повторяющимися приступами (как минимум 4 панические атаки в месяц) резко выраженной тревоги (паники), не связанными с какими-либо специфическими ситуациями или предметами, или опасностью для жизни, а следовательно, непредсказуемыми и спонтанными.

**КАЖДЫЙ 5**

*человек хоть раз в жизни подвергается приступу паники<sup>1</sup>.*

*Основные причины панической атаки: технический прогресс, быстрый ритм жизни и постоянные стрессовые ситуации.*

**25–64**

*лет – трудоспособный возраст, в котором наиболее часто встречаются панические расстройства<sup>2</sup>*

*Женщины страдают в*

**3–4**

*раза чаще, чем мужчины<sup>2</sup>.*

Я знаю,

# что со мной происходит

Тревога и страх стимулируют выброс в кровь гормона стресса – адреналина.

Адреналин приводит к:

- 1 резкому сужению сосудов и повышению давления. На высоте повышенного давления наблюдается ощущение, что предметы нереальны или собственное Я отделилось или «находится не здесь»;
- 2 вызывает прилив жара или холода;
- 3 увеличению частоты сердцебиения, что приводит к появлению одышки и чувства нехватки воздуха. И это дополнительно усиливает страх и тревогу;
- 4 усилению и частоты дыхания, что провоцирует слабость, головокружение и онемение конечностей. В то же время в тканях накапливается молочная кислота, которая, согласно экспериментальным исследованиям, является стимулятором тревоги<sup>1,2</sup>.



Затруднение дыхания



Колотится сердце



Тошнит



Дрожат руки



Бросает в пот



Кружится голова



Ощущение нереальности



Знобит или бросает в жар

# Я понимаю, как к этому относиться

В механизме развития панической атаки важно разорвать порочный круг:

*«Чем быстрее я успокаиваюсь, тем меньше меня беспокоят ощущения удушья, тахикардии и другие симптомы».*

Тревожные мысли и ощущения приводят к выбросу адреналина

Адреналин усиливает волнение

ЦИКЛ  
ПАНИЧЕСКОЙ  
АТАКИ<sup>1</sup>

Паническая атака усиливает тревожные мысли и ощущения

Волнение вызывает паническую атаку

Я справляюсь с этим, начав с позитивных установок:

- *«Паника не представляет мне угрозы для жизни и не приводит к тяжелым исходам».*
- *«Паника меня не повреждает».*
- *«Я не болен».*
- *«Ничего худшего не произойдет».*
- *«Со мной все будет хорошо».*
- *«Я прекрасно себя чувствую».*

Я знаю,

что делать<sup>1</sup>

01

### Регуляция дыхания

- Дыхание животом (выдох длиннее вдоха)
- Дыхание при помощи бумажного пакета
- Дыхание в сложенные ладони

02

### Массаж

Шея, плечи, уши, мизинцы, основание больших пальцев

03

### Расслабление через напряжение

Последовательно вовлекаются различные группы мышц

04

### Контрастный душ

Обливание поочередно холодной и горячей водой с интервалом 20–30 секунд

05

### Отвлечение

- Физическая активность
- Счет
- Покалывание, пощипывание
- Концентрация на повседневных делах
- Пение песен
- Концентрация внимания на окружающих предметах (детали одежды, проезжающие машины определенного цвета, окна в доме напротив, в которых горит свет, телеграфные столбы, рекламные щиты и др.)
- Упражнения на воображение

Я умею

# восстанавливать дыхание<sup>1</sup>

## ***Дыхание животом***

- Замедлите дыхание до 8-10 вдохов в минуту. Положите руку на живот и медленно вдыхайте на счет три, надувая живот как воздушный шарик.
- Грудная клетка и плечи при этом остаются неподвижными.
- После вдоха задержите дыхание на 4 секунды. Затем ровно и медленно выдохните на счет три. Дышите так в течение 1-5 минут.
- Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот.
- Когда успокоитесь, уберите задержку и просто спокойно вдыхайте и выдыхайте на раз-два-три.

## ***Дыхание при помощи бумажного пакета***

- Приложите ко рту и носу пакет и прижмите его плотно к лицу, чтобы внутрь не проходил воздух. Далее нужно начать медленно вдыхать и выдыхать воздух из пакета до тех пор, пока дыхание не станет ровным.

## ***Дыхание в сложенные ладони***

- Если при приступе панической атаки нет в наличии пакета, можно нормализовать дыхание при помощи ладоней. Для этого их следует сложить чашечкой и приложить ко рту и носу.



# Я применяю способы снятия мышечного напряжения<sup>1!</sup>

**1. Включите спокойную музыку, лягте спиной на ровную поверхность и постарайтесь максимально расслабить все мышцы тела, начиная от мышц лица и головы, мысленно двигаясь вниз к стопам ног. Достигнув полного расслабления, оставайтесь в этом положении 5-15 минут.**

## **2. Расслабление через напряжение:**

- Сесть на удобный стул, не скрещивая ног и широко расставив ступни на полу.
- Растегнуть ворот рубашки и снять одежду, которая сковывает движения.
- Повторить 4-6 раз

- Вытянуть вперед пальцы ног и напрячь мышцы стоп и икр.
- Удерживать их в таком положении несколько секунд.
- Резко расслабить напряженные части тела.
- Повторить 4-6 раз.

- Обопритесь пятками о пол и, заводя пальцы ног наверх, напрячьте мышцы стоп и голеней.
- Спустя 10 секунд мышцы нужно расслабить.
- Повторить 4- 6 раз.

1

2

3

4

- Поднять ноги над полом на высоту 10 сантиметров, отводя при этом пальцы ног к себе.
  - Через 10 секунд следует расслабить мышцы и позволить ногам упасть вниз.
  - Далее нужно приподнять ноги выше, параллельно полу и также выдержать 10 секунд,
  - После чего сбросить напряжение.
  - Чередовать высоту подъема ног.
  - повторите данное упражнение 4–6 раз.
- 

5

- Поднять руки параллельно полу, сжать кулаки и напрячь мышцы.
  - Спустя 10 секунд нужно расслабиться.
  - Повторить действие с раскрытыми ладонями и растопыренными пальцами.
  - Повторить 4–6 раз.
- 

6

- Вытянуть губы в виде буквы «О» и широко раскрыть глаза.
  - Через 10 секунд расслабиться.
  - Широко улыбнуться, напрягая мышцы рта.
  - повторить 4–6 раз.
- 

7

- Принять максимально неудобную позу.
- Напрячь мышцы и задержать в таком положении до тех пор, пока можно это терпеть.
- После этого нужно расслабиться и принять удобную комфортную позу.
- Повторить 4–6 раз.

# Я всегда ГОТОВ<sup>1</sup>!

Цель – быстро справиться с приступом и предупредить его появление.

## ***1. Ведение дневника.***

- Разделите альбомный лист на три колонки. В первой опишите ситуации и обстоятельства, при которых возникают приступы паники, во второй – возможные причины (страх, агрессия, переутомление и т.п.), а в третьей – симптомы панического состояния (чувства и эмоции, которые испытываете).
- Записывайте, что вы пытались сделать для повышения самоконтроля и что больше помогло в той или иной ситуации.

## ***2. Изучение способов релаксации – дыхательной и мышечной гимнастики.***

## ***3. Подготовка вещей, которые помогут пережить тревожное состояние:***

### **Средства для релаксации во время панической атаки:**

- детальная инструкция дыхательных техник и методов мышечной релаксации;
- резиновый тренажер для кистей рук;
- эфирное масло лаванды – обладает седативным действием;
- крем для рук – втирание крема снимет спазмы в мышцах рук;
- устройство для прослушивания музыки и записи музыкальных произведений, способствующих успокоению;
- травяной чай с (мятой, мелиссой, липой, ромашкой);
- открытки, письма, фотографии близких людей.

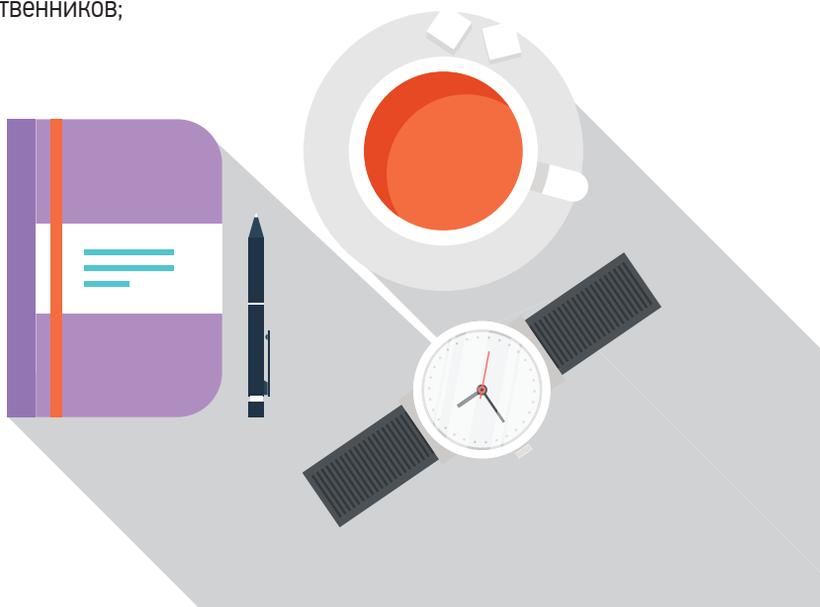
### **Средства для отвлечения внимания в момент панической атаки:**

- сканворды и кроссворды; журналы, газеты, аудиокниги, распечатки стихов,
- написанные на бумаге утверждения о том, что переживаемые ощущения не несут вреда организму;
- ручка, карандаш, блокнот;
- предметы для оказания экстренной помощи;

**экстренная помощь в первую очередь заключается в приеме лекарств!**

### **5. Всегда имейте с собой:**

- мобильный телефон и дополнительную заряженную батарею;
- телефонную книжку с телефонами врача и близких родственников;
- лекарства;
- деньги.



**Я знаю**

# как предупредить<sup>1</sup>!

## **1. Борьба с депрессиями, неврозами, стрессами.**

- Развитие устойчивости к стрессу, повышение самооценки, избавление от переживаний прошлого.
- Установите воображаемый барьер между событиями прошлого и настоящего.
- Избавьтесь от предметов, которые могут прямо или косвенно напомнить о произошедшем событии.
- Попробуйте мысленно изменить ход событий, сделав исход истории положительным.

## **2. Положительные эмоции.** Смех снижает выработку гормонов стресса.

Откажитесь от просмотров фильмов ужасов, передач с негативным содержанием и других источников отрицательных эмоций.

## **3. Борьба с негативными эмоциями.** Не следует копить отрицательные эмоции, так как они разрушают ваше здоровье. Для того чтобы дать выход негативу, можно сходить в спортзал, побегать, порвать бумагу, поломать заранее подготовленные палочки.

## **4. Правильный образ жизни.**

- Высыпайтесь – отсутствие здорового сна снижает устойчивость нервной системы и увеличивает риск возникновения приступов паники.
- Сократите количество употребляемого алкоголя.
- Не злоупотребляйте кофе, чаем, никотином и другими стимуляторами.
- Не пропускайте приемы пищи – при голоде в организме снижается уровень сахара, что может вызвать приступ паники. Рацион питания должен быть сбалансированным.
- Отдыхайте – полноценный отдых представляет собой залог крепкого физического и эмоционального здоровья. Слушайте любимую музыку, наслаждайтесь красивыми пейзажами, потакайте себе в маленьких слабостях.
- Займитесь спортом – физические упражнения уравнивают нервную систему и помогают снять напряжение.

## **5. Лечение соматических (телесных) заболеваний.**

## **6. Контроль за приемом лекарственных препаратов (успокоительных, антидепрессантов, гормональных).**

# Мое меню<sup>1</sup>!

- Творог, тофу, сыр, лосось – содержат большое количество кальция, который при стрессовых состояниях выводится из организма



- Авокадо, коричневый рис, курага, бананы – содержат много магния, который помогает бороться с депрессией и снижает раздражительность



- Говядина, индейка, цельнозерновые продукты – обладают достаточным количеством цинка, который нормализует работу эндокринной системы



- Апельсины, киви, яблоки, болгарский перец – источник витамина С – используется надпочечниками для выработки гормона стресса, необходимость в котором возрастает при тревожных состояниях



ООО «Пфайзер»:  
Россия, 123112, Москва, Пресненская наб., д. 10, БЦ «Башня на набережной» (блок С).  
Тел.: +7 495 287-50-00. Факс: +7 495 287-53-00.

## Литература

1. <https://www.israelclinic.com/nashi-publikatsii/psixiatriya/2315/>
2. Клинические рекомендации по диагностике и лечению панического расстройства и генерализованного тревожного расстройства. Российское общество психиатров. <http://psychiatr.ru/news/392>