

Уровни панических атак

Внезапный страх, парализующий способность мозга к сопротивлению и исключающий возможность действия, имеет три уровня глубины:

- **Психологический.** Страх возникает без причины и создает впечатления внешнего воздействия, «наведения». Дополнительный ужас приносит inferнальность его появления.
- **Реактивные физические приступы.** Первым чувствуется сердце, начинается тахикардия и другие формы аритмии. Возможно оцепенение мускулов, жар, внезапное потоотделение, сильная дрожь. Человек начинает бояться уже не страха, а болезни сердца, не сознавая того, что это не самостоятельный симптом, а один из уровней атаки.
- **После снижения интенсивности симптомов** и ухода атаки у человека остается ужас от того, что она возникла, и боязнь повторения. Могут возникнуть необъяснимые состояния деперсонализации.

Помимо длительного нервного напряжения и особенностей психики, еще одна из причин атак — биохимическая. В крови создается переизбыток адреналина, вызванный повреждением нервной ткани. В центре любой атаки лежит подавленная эмоция. Поэтому наряду с комплексной терапией мгновенный перехват и купирование этой эмоции снизит остроту криза. Возникают приступы в двух ситуациях: ночью, в момент раздумий о будущем дне, или днем, перед выполнением важного дела.

Возможно ли лечение панических атак в домашних условиях? Помимо обязательного обращения к неврологу, потребуется комплексная терапия, включающая:

- снятие кризов при их возникновении;
- успокоение нервной системы, создание устойчивых навыков релаксации;
- фиксация результата.

Для реализации первого и второго пункта центральной составляющей станут техники дыхания при панических атаках. Они предотвратят повторение приступов и помогут быстро снять острые симптомы при их наступлении. В момент атаки поможет последовательное сочетание двух дыхательных практик:

- правильное дыхание;
- дыхательная гимнастика при панических атаках.

Ночью они помогут вернуть сон, днем — овладеть собой и начать выполнять намеченное дело.

Правильное дыхание

Наступление криза часто не дает возможности человеку сосредоточиться на своих действиях и перейти к специальным упражнениям. Начинать выход следует с глубокого и размеренного дыхания, оно поможет вернуть самоконтроль. Алгоритм дыхания:

1. Сесть ровно, выпрямить спину, при наличии практики – в позу лотоса или полулотоса.
2. Глубоко вдохнуть, на выдохе выпустить внутреннее напряжение.
3. Концентрировать внимание на спинке носа, на холоде — при вдыхании и тепле — при выдохе.
4. После 10–15 глубоких и осознанных выдохов можно переходить к упражнению — диафрагмальному дыханию.

Правильное дыхание не только снимет периодические кризы, но и при регулярном применении позволит справиться с задыханиями, внезапным сильным сердцебиением, одышкой. Выполняя упражнения, необходимо связывать их с позитивными воспоминаниями, добиваясь создания устойчивого комплекса релаксации на физиологическом и эмоциональном уровнях.

Для закрепления успеха потребуется использовать физиотерапию, успешно применяется акупунктура: активные точки при панических атаках расположены на ушных раковинах. Поэтому даже простой самомассаж ушей поможет зафиксировать расслабление.

Дыхательные упражнения при панических атаках, тревогах и расстройствах сна

После расслабления глубоким дыханием применяется одна из двух практик:

- Диафрагмальное дыхание при панических атаках.
- Дыхание в пакет при панических атаках. Его можно заменить дыханием в сложенные в лодочку кисти или воротник одежды. Это помогает контролировать каждый вдох и выдох и восстановить баланс углекислого газа.

Диафрагмальное дыхание выполняется по алгоритму:

1. После расслабления в процессе правильного дыхания перейти к дыханию через диафрагму.

2. Положить руку на живот, чтобы контролировать движения диафрагмы.
3. Вдыхать на 3–4 счета.
4. Задерживать дыхание на 1–2 счета.
5. Медленно выдыхать через рот на 5–6 счетов.
6. Сосредоточиться на расслаблении тела, оставив в покое мысли.
7. Повторять 10-15 минут.

Если сложно выполнять предложенный темп, можно вдыхать и выдыхать без задержки на 5 счетов, но при выдохе отсчет вести в два раза медленнее. Упражнение можно делать не только в домашних условиях. Если криз застиг на улице, в транспорте, в супермаркете, надо отойти в сторону, опустится на любую лавочку в уединенном месте и приступить к практике.

Дыхательная гимнастика при панических атаках при [ВСД](#) (вегетососудистой дистонии) поможет предотвратить такие симптомы, как потемнение в глазах, головокружения, обморочные состояния. Она показана для регулярного применения.

Другие техники релаксации

После того как тело расслаблено, можно вспомнить физические упражнения при панических атаках. Хороший комплекс был разработан американцем Джекобсоном в начале прошлого века. В его основе лежит последовательное напряжение и расслабление мышечных групп:

- руки — поочередно от кисти до плеча;
- голова — мышцы лба, глаз, рта;
- тело — шея, грудные мышцы, мышцы живота;
- ноги — бедро, стопа.

Каждая мышца напрягается на 5–7 секунд, затем расслабляется. Комплекс повторяется до момента полного расслабления. Его также можно использовать при бессоннице, лежа в постели, он быстро расслабит тело и даст мозгу команду на переход ко сну.

Для предотвращения приступов полезны будут любые практики медитации и йога, все состояния, в которых позитивное воздействие на организм начинается с контроля за правильным дыханием.

Все предлагаемые упражнения необходимо отработать в спокойном состоянии. Тогда в момент криза удастся вспомнить, как дышать при панической атаке, и повторить цикл упражнений на рефлекс. Регулярная тренировка помогает стабильной выработке гормона ацетилхолина. Его присутствие в организме подавляет выброс адреналина, отвечающего за провоцирование паники.

Для дыхательных упражнений оптимальным циклом повторений станет ежедневный: по 5–10 минут утром и вечером. Физические упражнения необходимо повторять 2–3 раза в неделю. Это решит две задачи:

1. Стимулирует постоянную выработку гормона, противоположенному по действию адреналину.
2. Активирует память тела и при вегетативном кризе оно повторит упражнения без запинки и без контроля разума.