

# Как избавиться от панических атак? [Ключевые вопросы]

*Версия 1.0 от 03.07.2010*

*© О.М.Радюк, 2010*

*Онлайн-курс «Победить панику!»*

*[www.fobii.net/no-panic](http://www.fobii.net/no-panic)*

## Оглавление

1. Сколько времени нужно для полного излечения панического расстройства?.....	3
2. Почему говорят, что от ПА надо лечиться многие годы?.....	3
3. В чём причина приступов паники?.....	3
4. Есть ли связь между стрессом, паникой и тревогой?.....	3
5. Как устранить причины паники?.....	4
6. Можно ли избавиться от приступов паники полностью? .....	4
7. Что в лечении является главным? В чём ключ к выздоровлению?.....	4
8. Нужно ли «копаться в прошлом» и искать причины?.....	5
9. К каким специалистам надо обращаться?.....	5
10. Какие методы психотерапии наиболее эффективны? .....	5
11. Могу ли я справиться с паникой и тревогой при помощи только психотерапии, без таблеток?6	
12. Могу ли я справиться с паникой и тревогой с помощью лекарств, без психотерапии?.....	6
13. Какое физиотерапевтическое лечение более эффективно? .....	7
14. Что я ещё могу сделать, чтобы ускорить выздоровление? Какие книги и сайты можно использовать? .....	7
15. Связано ли паническое расстройство с серьёзной соматической патологией?.....	7
16. Панические атаки - результат сбоев в работе нервной системы? .....	7
17. Как максимально быстро вылечиться от панического расстройства?.....	7
18. Могу ли я справиться с паникой и тревогой самостоятельно, не обращаясь к врачу?.....	8

## 1. Сколько времени нужно для полного излечения панического расстройства?

Сроки индивидуальны. Обычно до трёх с половиной - четырёх месяцев, при частоте встреч с психотерапевтом 1 раз в неделю и самостоятельной работе над проблемой примерно по часу в день ежедневно. При этом методы психотерапии должны быть подобраны правильно. В лечении панического расстройства (да и вообще всех расстройств невротического уровня) наиболее эффективны поведенческие и когнитивные методики. При правильно подобранном лечении состояние начинает улучшаться уже в течение первых 2-3 недель.

Указанные сроки справедливы только для случаев с адекватным психотерапевтическим лечением. Если лечиться исключительно медикаментами, без психотерапии, лечение может растянуться на годы.

## 2. Почему говорят, что от ПА надо лечиться многие годы?

При использовании исключительно медикаментозных методов так обычно и происходит. Причина-то ведь с помощью лекарств (даже самых современных) не устраняется... Если же применять психотерапию (естественно, адекватную - ту, которая действительно эффективна при лечении ПА), то выздоровление (причём полное выздоровление!), наступает довольно быстро, через 2-3-4 месяца.

Есть такой афоризм: "Если вы будете делать то, что Вы делаете, то Вы будете иметь то, что Вы имеете".

Если Вы НЕ будете осваивать методы управления тревогой и Ваша жизнь останется такой же стрессовой и напряжённой, то и в состоянии заметных изменений не будет. Если же жизнь станет спокойнее, или Вы с помощью психотерапевта научитесь снижать уровень тревоги - паника отступит. Паническое расстройство ИЗЛЕЧИМО, его можно победить.

## 3. В чём причина приступов паники?

Паническое расстройство возникает не на пустом месте. Оно развивается на фоне постоянного, привычно повышенного уровня тревоги. Образно говоря, приступы паники "растут" на переживаниях из-за различных проблем, на тревожных мыслях, на спешке и суете (и это далеко не полный перечень)...

Чтобы не допустить приступов паники, нужно убрать их причины: повышенные уровни тревоги и стресса. Если человек научится жить в ином состоянии, в состоянии более спокойном, более расслабленном - то исчезнет основа панического расстройства, а вместе с ней - и приступы паники. Именно этому и учат когнитивно-поведенческие техники психотерапии.

## 4. Есть ли связь между стрессом, паникой и тревогой?

Да. Страх, тревога, паника не могут существовать без повышенного уровня напряжения (синоним: чрезмерного стресса). Стресс, напряжение – это фундамент, на котором держится страх. Уберите чрезмерный стресс - и страх исчезнет.

Вы выздоровеете окончательно, когда НАУЧИТЕСЬ самостоятельно снижать уровень тревоги/стресса/напряжения до приемлемого (приемлемого потому, что такой уровень стресса необходим

для эффективной деятельности, но, в то же время, он не вызывает симптомов тревоги). Лечение должно быть в большей степени обучением, чем собственно лечением (хотя это совершенно не отменяет фармакотерапии и общения с врачом).

## 5. Как устранить причины паники?

Чтобы избавиться от приступов паники полностью, нужно устранить их причины – высокие уровни тревоги и стресса. Этого можно достичь несколькими способами:

1. убрать или ослабить те факторы, которые заставляют организм вырабатывать слишком много адреналина;
2. изменить отношение к источникам тревоги и стресса на более спокойное и рациональное;
3. устранить избыточное напряжение с помощью релаксации и/или фармакотерапии.

Ключ к выздоровлению - обнаружение и устранение тех факторов, которые продолжают генерировать новые "порции" тревоги. Ведь она не существует сама по себе. Есть определенные факторы, которые её поддерживают, а точнее, воссоздают заново каждый раз. Каждая причина стресса состоит из двух частей: первая - ситуация (например, перегрузки на работе), вторая составляющая - Ваши мысли, Ваше отношение к ситуации. Чтобы полностью разрешить проблему, Вам нужно или уйти от стрессовых ситуаций, или изменить своё отношение к ним. Полное устранение стрессовых ситуаций вряд ли возможно, поэтому основное внимание правильнее уделять изменению мыслей (именно это является основной задачей когнитивно-поведенческой психотерапии). Но и об изменении самой ситуации совсем забывать тоже не следует: всё, что можно для этого сделать, нужно делать.

Снизить уровень напряжения (уровень стресса, уровень тревоги) можно либо с помощью фармакотерапии (транквилизаторы, антидепрессанты, фитоседатики), либо психотерапии (техники нервно-мышечной релаксации и других методов поведенческой психотерапии). Второй вариант медленнее, но надёжнее и не имеет свойственных фармакотерапии побочных эффектов. Можно использовать психо- и фармакотерапию одновременно.

## 6. Можно ли избавиться от приступов паники полностью?

Безусловно. Паническое расстройство - ИЗЛЕЧИМОЕ состояние. Но для полного излечения необходимо использовать такие методы психотерапии, которые научат Вас самостоятельно (без таблеток и психотерапевта) избавляться от чрезмерной тревожности. Речь идёт о так называемых "методах управления тревогой" и когнитивно-поведенческой психотерапии.

## 7. Что в лечении является главным? В чём ключ к выздоровлению?

Паническое расстройство излечимо, но одной лишь медикаментозной терапии, как показывает практика, недостаточно. Ключ к выздоровлению - овладение навыками управления тревогой (по-английски - anxiety management). Для полного выздоровления Вам нужно научиться снижать уровень собственной тревожности до тех границ, где возникновение приступа паники становится уже невозможным. Эта цель достигается с помощью психотерапевтического лечения и методов саморегуляции.

Осваивать методы управления тревогой проще всего под руководством психотерапевта, который специализируется на когнитивных и поведенческих методах психотерапии. Дополнительно можно почитать книги по управлению стрессом: методы стресс-менеджмента созвучны методам управления тревогой.

## 8. Нужно ли «копаться в прошлом» и искать причины?

Есть два исконно русских вопроса: "Кто виноват?" и "Что делать?". В борьбе с тревогой первый совершенно бесполезен: причины, вызвавшие начало тревожного расстройства, могли давно стать неактуальными, и для выздоровления совершенно не нужно выяснять, что именно явилось причиной. Гораздо важнее найти ответ на второй вопрос - "что делать?". Важно нейтрализовать те причины тревоги, которые продолжают действовать сегодня и продолжают поддерживать это нежелательное состояние. Это, пожалуй, главная задача психотерапии при лечении тревожных расстройств. Наиболее эффективными в лечении патологической тревоги являются когнитивные и поведенческие методы психотерапии. А поэтому правильнее всего было бы обратиться к врачу, который лечит не только медикаментами, но и владеет указанными методами.

## 9. К каким специалистам надо обращаться?

Лечить паническое расстройство лучше всего у психотерапевта. Идеальный вариант - психотерапевт, который владеет когнитивными и поведенческими методами психотерапии: они наиболее эффективны в лечении панического расстройства.

Психотерапия может проводиться индивидуально, в группе или в семье. Оказывать психотерапевтическую помощь может не только врач-психотерапевт, но и психолог, который специализируется в сфере когнитивно-поведенческой психотерапии.

Фармакотерапию тревожных расстройств может проводить ТОЛЬКО врач-психотерапевт либо врач-психиатр.

*Таблица 1. Кто может проводить психо- и фармакотерапию?*

	Психотерапия	Фармакотерапия
Психиатр	Нет	Да
Психотерапевт	Да	Да
Психолог	Да	Нет

## 10. Какие методы психотерапии наиболее эффективны?

Из всех методов психотерапии наиболее эффективными являются когнитивно-поведенческие. Когнитивная психотерапия помогает найти и нейтрализовать мысли, которые являются "генераторами" тревоги, а также она учит иначе (правильнее, рациональнее) реагировать на стрессогенные ситуации. Поведенческая психотерапия помогает заменить дезадаптивное поведение более позитивным, уменьшить уровень напряжённости и научиться справляться со стрессом. Когнитивные и поведенческие методы психотерапии успешно сочетаются друг с другом и могут применяться параллельно.

Из методов саморегуляции лучше всего использовать метод нервно-мышечной релаксации. Релаксационный тренинг в сочетании с когнитивно-поведенческой психотерапией в большинстве случаев позволяет полностью избавиться от ПА (даже без применения лекарств).

Задача психотерапии – не только на время улучшить состояние, но и устранить причины панических приступов. Поэтому общая цель у всех методов одна: помочь научиться жить в менее тревожном, менее напряжённом состоянии и тем самым устранить почву, на которой возникают панические атаки.

Указанные выше методы часто объединяются под названием «управление тревогой» или «управление стрессом».

## 11. Могу ли я справиться с паникой и тревогой при помощи только психотерапии, без таблеток?

Возможно ли полное излечение при помощи психотерапии, вообще без лекарств? Да! Причём психотерапия более эффективна. Правда, это обременительнее, чем пить таблетки: нужно тратить время и силы на психотерапию, но результат того стоит.

Значительная часть тревожных расстройств могут быть излечены без применения фармакотерапии, поэтому медикаментозное лечение рекомендуется назначать тогда, когда нефармакологические методы не дали результата, а также для оказания неотложной помощи и в начале курса психотерапии.

Использование препаратов необязательно, но при высоком уровне тревоги может быть целесообразно, поскольку лекарства улучшают состояние и создают условия для более быстрой и эффективной психотерапии. Осваивать релаксацию, к примеру, лучше с нормальным уровнем тревоги, а не с повышенным: обучение идёт намного легче и быстрее. Но можно и без них...

## 12. Могу ли я справиться с паникой и тревогой с помощью лекарств, без психотерапии?

Конечно, лучше принимать лекарства, чем ничего не делать. Но ещё лучше - устранять причины паники и тревоги, работая над проблемой под руководством психотерапевта, а не снимать симптом, проглатывая привычную пилюлю.

Не рассчитывайте только на лекарства. Одна лишь фармакотерапия не может гарантировать полное и стабильное выздоровление. Надо убирать причины паники. А это чаще всего собственные мысли и привычки пациента. Лекарства здесь бессильны. Нужна самостоятельная работа пациента над проблемой. Необходимо изменение образа жизни (например, больше отдыхать и меньше торопиться), и изменение отношения к тем стрессорам, которые не получается полностью устранить и т.д.

Кроме самостоятельной работы, очень желательна помощь психотерапевта или психолога. Используются лекарства или нет, но в комплекс лечения настоятельно рекомендуется обязательно включить когнитивно-поведенческие методики психотерапии и методы саморегуляции. Тогда лечение будет более эффективным, а его результаты - более стабильными.

### 13. Какое физиотерапевтическое лечение более эффективно?

В первую очередь, расслабляющие процедуры: массаж воротниковой области, тёплые водные процедуры и т. п. Ориентируйтесь на самочувствие: всё, что комфортно, приятно, - расслабляет. Если физиотерапевтическая процедура Вам нравится - она пойдёт на пользу. Если же доставляет дискомфорт - это (пока) не для Вас.

### 14. Что я ещё могу сделать, чтобы ускорить выздоровление? Какие книги и сайты можно использовать?

Универсальный "рецепт" при связанных со стрессом психических расстройствах (а тревожные расстройства тоже относятся к данной группе) - минимизировать занятия, которые вызывают тревогу, дискомфорт, неприятные эмоции и т.д. И наоборот: увеличить количество времени, выделяемое на приятные, радостные, комфортные занятия (книги, музыка, общение и проч.). Неприятные эмоции сопровождаются напряжением, приятные - расслаблением. Первое будет ухудшать состояние, второе - наоборот, "лечить". Рекомендуется избегать, по возможности, того, что ухудшает состояние, и больше времени уделять приятным, расслабляющим занятиям.

В качестве источника дополнительной информации будут полезными любые сайты и книги из серии "Для пациентов", в которых описаны когнитивные и поведенческие методы борьбы с паникой и тревогой.

### 15. Связано ли паническое расстройство с серьёзной соматической патологией?

Нет. Даже наоборот. Панические расстройства - это болезни молодых и здоровых людей. Повторюсь: молодых и здоровых. Посмотрите на статистические данные. На какой возраст приходится пик заболеваемости? 20-30 лет. И если организм в 40 и более лет позволяет себе такую «роскошь», как приступы паники, значит, он чувствует себя молодым и здоровым. Если бы были серьёзные проблемы со здоровьем, паники уже не было бы.

Нередки случаи, когда тревога и паника исчезали неведомо куда при появлении серьёзных соматических проблем (тяжёлая болезнь, операция) и затем появлялись вновь, когда силы и здоровье возвращались к человеку.

### 16. Панические атаки - результат сбоев в работе нервной системы?

Нервная система никак не связана с паническими атаками. Она, конечно, участвует в запуске приступа паники (особенно симпатический её отдел), но точно так же она участвует в любых других действиях человека и процессах в организме. Панические атаки - это психическое расстройство, а не неврологическое заболевание, и к патологии нервной системы оно не имеет никакого отношения.

### 17. Как максимально быстро вылечиться от панического расстройства?

Оптимальный вариант - найти психотерапевта, который специализируется на когнитивно-поведенческой психотерапии и работать с ним регулярно (примерно раз в неделю) на протяжении месяцев двух-трёх-

четырёх. И, естественно, Вам нужно будет ежедневно самостоятельно работать над проблемой, выделяя на это не менее часа в день.

Фармакотерапия (транквилизаторы и/или антидепрессанты - обязательно под контролем врача-психотерапевта, плюс седативная фитотерапия) в сочетании с когнитивно-поведенческой психотерапией и методами саморегуляции помогут максимально быстро нормализовать уровень тревоги и избавиться от приступов паники.

Одна лишь психотерапия без фармакотерапии «работает» несколько медленнее, но и результаты в таком случае будут более стабильными.

Ключ к выздоровлению - в обучении умению самостоятельно, без таблеток и врача, снижать уровень тревоги до нормы. Под руководством когнитивно-поведенческого психотерапевта этому можно научиться в среднем месяца за три.

## 18. Могу ли я справиться с паникой и тревогой самостоятельно, не обращаясь к врачу?

Это возможно, поскольку когнитивные и поведенческие методы психотерапии по своей сути являются обучением (поведенческий психотерапевт скажет "научением", но это профессиональные тонкости, не имеющие значения для ответа на данный вопрос). А учиться можно и самостоятельно, и заочно. Другое дело, что освоить что-либо под непосредственным руководством специалиста можно быстрее и эффективнее. Но если других реальных вариантов нет, то лучше работать над проблемой самостоятельно, чем вообще никак. Конечно, Вы потратите больше времени и сил, но результат всё равно будет достигнут.

## Онлайн-курс «Победить панику!»

*Простые, научные и эффективные методы управления тревогой.*

*Начните своё движение к жизни без паники и тревог!*

[www.fobii.net/no-panic](http://www.fobii.net/no-panic)