

Тревога

и

панические

атаки

ТРЕВОГА И ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

В этой брошюре объясняется, что такое тревога и панические атаки, обсуждаются их возможные причины, какие возможны варианты лечения, как получить доступ к терапии и поддержке.

Также включены советы по самопомощи и рекомендации для друзей и членов семьи.

Данный текст публикуется по материалам организации

Mind (Mental health charity), Великобритания

Оригинальную версию вы можете найти на сайте www.mind.org.uk

Перевод, адаптация, дизайн

Фиденко Екатерина

Региональное отделение Приморского края
Межрегиональной общественной организации психиатров
«ПСИХИАТРИЯ: нить Ариадны»



Владивосток, 2021

Распространяется бесплатно

Содержание

□

Что такое тревога?

□

Что такое тревожные расстройства?

□

На что похожа тревога?

□

Что такое паническая атака?

□

Что вызывает тревогу?

□

Как я могу помочь себе?

□

Какие методы лечения доступны?

□

Как могут помочь другие?

□

Полезные контакты

□

Что такое тревога?

Тревога - это то, что мы чувствуем, когда обеспокоены, напряжены или испуганы. Обычно она проявляется по поводу того, что должно или может произойти в будущем. Тревога - это естественная человеческая реакция в ситуациях, которые воспринимаются нами как угроза. Она может проявлять себя в наших мыслях, чувствах и физических ощущениях.

"Мне кажется, что все в мире ждут, когда я споткнусь, чтобы посмеяться надо мной. Это заставляет меня нервничать и сомневаться в том, что следующий шаг - лучший на пути вперед".

Большинство людей временами испытывают тревогу. Чаще вы тревожитесь, когда сталкиваетесь со стрессовыми событиями или жизненными изменениями, особенно если они могут оказать большое влияние на вашу жизнь.

Что такое реакция "бей, беги, замри"?

Как и все живые существа, люди выработали собственные способы защиты от опасности. Когда мы чувствуем угрозу, наш организм реагирует, выделяя определённые гормоны, такие как адреналин и кортизол. Эти гормоны:

- * заставляют нас чувствовать себя более бдительными, чтобы мы могли действовать быстрее
- * заставляют наши сердца биться чаще, быстро посылая кровь туда, где она больше всего нужна.

После того, как мы почувствуем, что угроза миновала, в наших организмах высвобождаются другие гормоны, чтобы помочь нашим мышцам расслабиться. Иногда это может вызывать у нас дрожь.

Это называется физиологической реакцией "бей, беги или замри". Эти реакции происходят в наших телах автоматически, и мы не можем их контролировать.

"Выход из дома - это вызов для меня, потому что я боюсь запаниковать, когда чувствую, что за мной наблюдают или что меня оценивают. Это просто ужасно. Я хочу получить помощь, но боюсь, что осуждения".

Когда тревога становится психической проблемой?

Тревога может стать проблемой психического здоровья, если она влияет на вашу способность жить той полноценной жизнью, какой вы хотите. Например, это проблема, если:

- * ваша тревога очень сильна или длится очень долго
- * ваши страхи или тревоги несоизмеримы ситуации
- * вы избегаете ситуаций, которые могут вызвать у вас беспокойство
- * ваше беспокойство очень тягостно или его трудно контролировать
- * вы регулярно испытываете приступы тревоги, в том числе панические атаки
- * вам трудно заниматься своей повседневной жизнью или делать то, что вам нравится.

Если ваши симптомы соответствуют определённому набору медицинских критериев, то вам может быть выставлен один из диагнозов тревожных расстройств. Но проблемы с тревогой можно испытывать и не имея конкретного диагноза.

Ты знаешь это чувство в груди, когда раскачиваешься на стуле, и вдруг на долю секунды тебе кажется, что вот-вот упадешь? Представь себе, что это чувство вдруг застыло во времени и застряло в твоей груди на минуты/часы/дни, и представь, что вместе с ним остаётся чувство страха и надвигающейся гибели, и иногда ты даже не знаешь почему.

Что такое тревожные расстройства?

Тревога может переживаться очень по-разному. Если ваши переживания соответствуют определённым наборам критериев, ваш врач может поставить вам диагноз конкретного тревожного расстройства.

Вот некоторые часто диагностируемые тревожные расстройства:

* **Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)** - это регулярное или неконтролируемое беспокойство по очень многим поводам повседневной жизни. Поскольку существует множество возможных симптомов тревоги, этот диагноз может быть довольно широким. Это означает, что испытываемые вами трудности в связи с ГТР могут сильно отличаться от опыта другого человека с таким же диагнозом.

* **Социальное тревожное расстройство** - этот диагноз означает, что вы испытываете выраженный страх или тревогу в социальных ситуациях (например, на вечеринках, на рабочем месте или в связи с любой ситуацией, в которой вам приходится разговаривать с другими людьми). Также это называется социальной фобией.

* **Паническое расстройство** - означает наличие регулярных или частых панических атак без чёткой причины или явного триггера. Переживание панического расстройства может означать, что вы постоянно боитесь ещё одной панической атаки до такой степени, что этот страх сам по себе может вызвать приступ паники.

* **Фобия** - это сильный страх или тревога, которую могут вызвать определенные ситуации (например, социальные) или конкретные объекты (например, пауки).

* **Посттравматическое стрессовое расстройство - (ПТСР)** - это диагноз, который вам могут поставить, если у вас развиваются

тревожное расстройство после прохождения через травматичный опыт. ПТСР может вызывать воспоминания или ночные кошмары, при которых может возникнуть ощущение, будто вы заново переживаете весь страх и тревогу, которые вы испытали во время реального произошедшего с вами травматического события.

* **Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)** - такой диагноз вам могут поставить, если ваши проблемы с тревогой связаны с повторяющимися мыслями, навязчивыми действиями или побуждениями.

* **Тревога о здоровье** - означает, что вы испытываете навязчивые мысли и действия, связанные с болезнями - изучаете симптомы или проверяете, есть ли они у вас. Это в какой-то степени имеет отношение к ОКР.

* **Телесное дисморфическое расстройство (дисморфофобия)** - означает, что у вас наблюдаются навязчивые мысли и действия, связанные с вашей физической внешностью.

* **Перинатальная тревога или перинатальное ОКР** - проблемы с тревогой, возникающие у некоторых женщин во время беременности или в первый год после родов.

Возможно, у вас нет диагноза конкретного тревожного расстройства или вы не хотите, чтобы вам его выставили, но всё же было бы полезно узнать больше об этих различных диагнозах, чтобы помочь подумать о своих собственных тревожных переживаниях и рассмотреть варианты поддержки.

"Беспокойные мысли напоминают рой пчёл, которые просто жужжат и жужжат, не останавливаясь, и из-за них невозможно сосредоточиться и, кажется, невозможно замедлиться и вздохнуть".

Тревога и другие проблемы психического здоровья

Очень часто тревога возникает наряду с другими проблемами психического здоровья, такими как депрессия или суицидальный настрой. Если у вас есть одновременно симптомы и тревоги, и депрессии, но ни одно из них не выражено сильнее другого, вам может быть поставлен диагноз смешанного тревожно-депрессивного расстройства.

"У меня генерализованное тревожное расстройство и депрессия, и они, кажется, происходят циклично. Именно неожиданные приступы я нахожу самыми тяжелыми для себя".

На что похожа тревога?

Тревога всеми ощущается по-разному. Вы можете испытать некоторые из перечисленных ниже проявлений, или же другие переживания и трудности, не приведённые здесь.

Влияние на тело

- * ощущение бурления в животе
- * ощущение лёгкости в голове или сильного головокружения
- * покалывание в теле
- * чувство беспокойства или неспособности усидеть на месте
- * головные боли, боли в спине или другие болевые ощущения
- * учащенное дыхание
- * быстрое, учащенное или нерегулярное сердцебиение
- * потливость или приливы жара
- * проблемы со сном
- * скрежет зубами, особенно ночью

- * тошнота
- * частые позывы в туалет
- * изменения в сексуальном влечении
- * приступы паники.

Воздействие на разум

- * чувство напряжения, нервозности или неспособности расслабиться
- * чувство страха или боязнь худшего результата
- * ощущение, что мир ускоряется или замедляется
- * ощущение, что другие люди видят, что вы встревожены и смотрят на вас
- * ощущение, что вы не можете перестать беспокоиться или что, если вы перестанете беспокоиться, обязательно произойдет что-то плохое
- * беспокойство о самой тревоге, например, беспокойство о том, когда может случиться паническая атака
- * поиск заверений у других людей или беспокойство о том, что люди сердятся на вас или расстраиваются из-за вас
- * беспокойство о том, что вы теряете связь с реальностью
- * руминации - когда вы длительно размышляете о негативном опыте или снова и снова обдумываете свою ситуацию
- * деперсонализация - чувство утраты связи со своим разумом и телом или ощущение, будто вы наблюдаете за собой со стороны
- * дереализация - чувство утраты связи с окружающим миром или ощущение, что мир нереален
- * много беспокойства о будущем.

"Я чувствовал, как все эти физические симптомы внутри меня растут, буквально заполняя каждую часть моего тела, пока не ощутил себя пустоголовым и бестелесным".

Тревога и проблемы со здоровьем

Некоторые исследования показывают, что тревога может увеличить риск развития определённых хронических проблем со здоровьем, включая диабет, язву желудка и сердечные проблемы. Но нет достаточных доказательств, чтобы точно сказать, каковы риски этого или какие группы людей, скорее всего, это затронет.

Физическая болезнь или инвалидность также может вызвать у вас стресс и беспокойство, поэтому иногда может показаться, что ваши проблемы с тревогой и физическим здоровьем являются частью одного порочного круга.

Иногда может быть трудно понять, связаны ли ваши симптомы полностью с тревогой или могут быть связаны с другой болезнью. Если вы испытываете какие-либо физические симптомы, лучше всего поговорить с вашим лечащим врачом, чтобы он мог проверить, что может их вызывать.

"Я постоянно думал, что умираю от не выявленной болезни, потому что был убежден, что физические симптомы слишком серьёзны, чтобы быть "просто тревогой".

Как еще тревога может влиять на мою жизнь?

Симптомы тревоги могут сохраняться длительное время или появляться и исчезать. Вы можете обнаружить, что у вас есть трудности с повседневными аспектами вашей жизни, включая:

- * заботу о себе
- * работу
- * формирование или поддержание отношений
- * возможность пробовать что-то новое
- * простое наслаждение своим досугом.

В некоторых случаях тревога может серьёзно влиять на вашу работоспособность.

Что такое паническая атака?

Панические атаки - это разновидность реакции страха. Они являются преувеличением нормальной реакции вашего организма на опасность, стресс или волнение. В этом разделе содержится информация о следующем:

- * На что похожи панические атаки?
- * Когда у меня могут быть приступы паники?
- * Что помогает справиться с паническими атаками?
- * Что такое паническое расстройство?

"Я не могу спать из-за приступов паники и кошмаров. Когда спустя час я наконец засыпаю, то вскоре просыпаюсь, промокший, а сердце колотится и трепещет".

На что похожи панические атаки?

Во время панической атаки очень быстро могут нарастать её физические проявления. Они могут включать в себя:

- * усиленное сердцебиение или учащение сердечных сокращений
- * чувство слабости, лёгкое или сильное головокружение

- * ощущение жара или холода
- * потливость, дрожь
- * тошнота (недомогание)
- * боль в груди или животе
- * затруднённое дыхание или ощущение, что вы задыхаетесь
- * ощущение, что ваши ноги ослабли или трясутся
- * ощущение утраты связи со своим разумом, телом или окружающей действительностью (это разные проявления диссоциации).

Во время панической атаки вы можете очень бояться, что вы:

- * потеряете контроль
- * упадёте в обморок
- * переживаете сердечный приступ
- * умираете.

"Мои зубы неудержимо стучали, и всё мое тело дрожало, я задыхалась и плакала от паники, и у меня было очень правдоподобное ощущение, что я сейчас потеряю сознание.

Возможно, вы обнаружите, что боитесь выходить на улицу в одиночестве или появляться в общественных местах, потому что вы беспокоитесь, что у вас случится ещё одна паническая атака. Если этот страх становится очень сильным, его могут назвать агорафобией.

"Я чувствовал, что не могу дышать, я просто хотел выйти и пройтись, но я не мог, потому что это происходило в поезде".

Когда могут случиться приступы паники?

Приступы паники могут происходить как днём, так и ночью. Некоторые люди испытывают всего одну паническую атаку, и после никогда более не переживают подобного опыта. Другие же могут обнаружить, что приступы паники у них случаются регулярно, и может, даже за короткий промежуток времени - несколько раз подряд. Вы можете заметить, что панические атаки вызывают определённые места, ситуации или виды занятий. Например, она может случиться перед напряжённой деловой встречей.

Большинство панических атак длятся от 5 до 20 минут. Они могут развиваться очень быстро. Обычно симптомы достигают пика (в худшем случае) за 10 минут. Вы также можете испытывать проявления панической атаки в течение более длительного периода времени. Это может происходить потому, что следом за первой у вас развивается вторая паническая атака или вы ощущаете другие симптомы тревоги.

"Кажется, мои приступы паники появляются внезапно. Но на самом деле они, похоже, запускаются в основном ночью, когда я хочу заснуть, но не могу остановить поток мыслей, беспокоясь и паникуя по поводу всего, что может быть у меня на уме".

Что помогает справиться с паническими атаками?

Панические атаки могут вас пугать, но вы можете кое-что сделать, чтобы помочь себе с ними справиться. Может быть полезным сохранить распечатку этих советов и держать их в удобном месте, где можно легко их найти.

Во время панической атаки:

- * **Сосредоточьтесь на своем дыхании.** Может помочь концентрация на медленном (на пять счётов) вдохе и таком же медленном выдохе.

- * **Используйте ходьбу на месте.** Некоторые люди находят, что это помогает контролировать их дыхание.
- * **Сосредоточьтесь на своих ощущениях.** Например, пожуйте мятные леденец или жвачку, потрогайте или обнимите что-нибудь мягкое.
- * **Используйте техники заземления.** Техники заземления могут помочь вам чувствовать себя более уверенно. Они особенно полезны, если вы испытываете проявления диссоциации во время панических атак.

После приступа паники:

- * **Проявите заботу о себе.** Важно обратить внимание на то, что нужно вашему организму после того, как у вас случилась паническая атака. Например, вам может быть необходимо отдохнуть в тихом месте, съесть что-нибудь или попить воды.
- * **Поговорите с кем-то, кому Вы доверяете.** Если вы чувствуете, что в состоянии это сделать, расскажите кому-то, что у вас была паническая атака. Было бы особенно полезно упомянуть, как этот человек может заметить проявления паники, на случай, если вдруг она у вас случится ещё раз, и как бы вы хотели, чтобы он вам помог.

Что такое паническое расстройство?

Если у вас часто и непредсказуемо случаются приступы паники и, кажется, нет определенного триггера или причины для их появления, вам может быть поставлен диагноз панического расстройства. Обычно вместе с паническим расстройством проявляется агорафобия - страх открытых пространств, нахождения вне дома.

У людей с паническим расстройством могут быть периоды, когда панических атак мало или нет совсем, а в другое время может быть череда приступов.

"Невозможность знать, когда у меня произойдёт приступ паники - наихудше ощущение на свете".

Паническое расстройство и высокая чувствительность

Некоторые исследователи предполагают, что люди, страдающие паническим расстройством, могут быть очень чувствительны к сенсорным стимулам (таким как солнечный свет, звуки, запахи, изменения погоды), но пока нет достаточных доказательств, чтобы утверждать это наверняка. Кроме того, неясно, является ли наличие высокого уровня сенсорной чувствительности тем, что может вызвать у вас развитие панического расстройства или она может быть его следствием.

Что вызывает тревогу?

Никто точно не знает, что вызывает проблемы с тревогой, но, вероятно, здесь задействовано множество факторов. В этом разделе рассматриваются некоторые из обстоятельств, которые повышают вероятность возникновения проблем с тревогой:

- * прошлый или детский опыт
- * ваша текущая жизненная ситуация
- * проблемы с физическим и психическим здоровьем
- * наркотические и лекарственные средства.

Могут ли проблемы с тревогой быть унаследованы генетически?

Исследования показывают, что наличие близкого родственника, имеющего проблемы с тревогой, увеличивает ваши шансы столкнуться с подобными трудностями. Но на данный момент нет достаточных доказательств, чтобы прояснить, происходит ли это потому, что у нас есть некие единые генетические факторы, делающие нас более уязвимыми к развитию тревожных расстройств, или потому, что мы научаемся определённым способам мышления и поведения у наших родителей и других членов семьи, пока растём.

Прошлый или детский опыт

Трудный опыт в детстве, юности или зрелом возрасте является распространённым триггером для возникновения тревожных проблем. Столкновение со стрессом и травмой, вероятно, окажет особенно большое влияние, если это произойдёт в юном возрасте. Переживания, которые могут вызвать проблемы с тревогой, связаны с таким опытом, как:

- * физическое или эмоциональное насилие
- * пренебрежение
- * потеря родителя
- * буллинг или социальное отвержение.

Наличие родителей, которые относятся к вам без тепла, или чрезмерно вас опекают, или они эмоционально непоследовательны, также может быть важным определяющим фактором.

“Меня отправили в школу-интернат, и, находясь вдали от дома, я страдал от острой тревоги в связи с разлукой, а когда мне было 12 лет, мой брат чуть не умер. У моей мамы случилось нервное расстройство, которое длилось около года, и это время она нуждалась в уходе на дому”.

Ваша текущая жизненная ситуация

Текущие задачи или проблемы в вашей жизни также могут вызвать тревогу. Например, это могут быть:

- * переутомление или стресс
- * ненормированный рабочий день
- * безработица
- * ощущение давления во время учебы или работы

- * денежные проблемы
- * бездомность или жилищные проблемы
- * потеря близкого человека
- * чувство одиночества или изоляции
- * буллинг (травля), преследования или абьюз (эмоциональное или физическое насилие).

"Недавно я поняла, что, когда беспокоюсь, трачу деньги, и это, в свою очередь, заставляет меня беспокоиться о том, сколько я трачу".

Проблемы с физическим или психическим здоровьем

Другие проблемы со здоровьем иногда могут вызывать беспокойство или усугублять тревогу. Например:

- * ***Проблемы с физическим здоровьем.*** Жизнь с серьёзным, хроническим или угрожающим жизни заболеванием может иногда провоцировать тревогу.
- * ***Другие проблемы психического здоровья.*** Тревожность также часто развивается на фоне наличия других проблем психического здоровья, например, при депрессии.

Наркотики и медикаменты

Тревога иногда может быть побочным эффектом приёма:

- * некоторых психиатрических препаратов
- * некоторых лекарств для лечения соматических болезней
- * эпизодического приёма наркотиков или алкоголя.

Может ли диета являться фактором тревоги?

Некоторые виды пищи или напитков могут вызвать симптомы тревоги или паники или усугубить их. К ним относятся сахар и кофеин.

"Я исключил... алкоголь. Многие думают, что это [употребление алкоголя] помогает справиться с тревогой, но, на самом деле, в долгосрочной перспективе становится только хуже".

Как я могу помочь себе?

Жить с тревогой может быть очень трудно, но есть шаги, которые вы можете предпринять, чтобы помочь себе.

В этом разделе вашему вниманию предлагаются некоторые способы самопомощи. Например, Вы можете:

- * Поговорить с кем-то, кому Вы доверяете
- * Постараться справиться со своим беспокойством
- * Позаботиться о своём физическом здоровье
- * Попробовать дыхательные упражнения
- * Вести дневник
- * Обратиться за поддержкой
- * Попробовать дополнительную или альтернативную терапию.

Поговорите с кем-то, кому Вы доверяете

Разговор о том, что заставляет вас беспокоиться, с человеком, которому вы доверяете, может помочь. Даже то, что кто-то слушает вас и проявляет к вам участие, само по себе может помочь. Если вы не можете открыться кому-то близкому, существуют телефоны доверия, по которым вы можете позвонить, чтобы поговорить с понимающим собеседником.

"Облегчение души, кажется, помогает снять напряжение".

Постарайтесь справиться со своим беспокойством

Когда у вас тревога, перестать беспокоиться может быть очень трудной задачей. У вас могут быть проблемы, которые вы не можете контролировать. Или вы можете чувствовать, что вам нужно продолжать беспокоиться, потому что это кажется полезным. Или что могут произойти плохие вещи, если вы прекратите беспокоиться.

Полезно попробовать разные способы решения этих проблем. Например, вы могли бы:

- * Выделить определенное время, чтобы сосредоточиться на своём беспокойстве - так вы сможете убедить себя, что не забыли о них подумать. Некоторые люди находят полезным для этого использовать таймер.
- * Записывать свои тревоги и хранить эти записи в определённом месте, например, в блокноте или на отдельных листочках бумаги, которые можно сложить в конверт или в контейнер.

"[Я пытаюсь] принять, что то, что я чувствую в данный момент, не будет длиться вечно".

Позаботьтесь о своём физическом здоровье

- * Постарайтесь высыпаться. Сон даст вам энергию, чтобы справиться с трудными чувствами и переживаниями.
- * Подумайте о своей диете. Регулярное питание и поддержание стабильного уровня сахара в крови могут повлиять на ваше настроение и уровень энергии.
- * Попробуйте заняться физическими упражнениями. Упражнения могут быть очень полезны для вашего психического здоровья.

"Я нахожу замечательной для себя прогулку, даже если не могу уйти далеко от дома. Я гуляю по саду или обедаю на улице".

Практикуйте дыхательные упражнения

Дыхательные техники могут помочь вам справиться с тревогой и почувствовать себя более уверенно.

"Дыши... всегда помни, что нужно дышать. Удели внимание вдоху. Это самая простая вещь, но она забывается во время приступа паники".

Может ли осознанность помочь справиться с тревогой?

Осознанность - это способ полностью сосредоточиться на настоящем моменте. Это может помогать справляться с некоторыми тревожными расстройствами. Однако Национальный институт здравоохранения и передового опыта (NICE) - организация, которая выпускает рекомендации по передовой практике в области здравоохранения в Великобритании, утверждает, что практики осознанности не помогают при социальной тревожности.

Одни люди находят техники осознанности полезными для преодоления тревожных расстройств, другие же говорят, что они заставляют их чувствовать себя хуже, особенно если сохранение занятого ума является для вас важным копингом (способом совладания с трудными ситуациями). Лучше всего попробовать эти техники под руководством обученных профессионалов, если это возможно, или получить совет от врача или терапевта, прежде чем пробовать обращаться к ним самостоятельно.

"Теперь я ищу естественные способы контролировать панику и тревогу, в том числе обращаюсь к медитации, физическим упражнениям, дыхательным техникам, осознанности и сбалансированному питанию".

Ведите дневник

Когда вы встревожены или у вас паническая атака, полезно делать записи о том, что происходит. Это может помочь вам определить закономерности в том, что вызывает у вас эти переживания или заметить их ранние начальные признаки.

Вы также можете делать заметки, когда всё идёт хорошо. Жизнь с тревогой часто означает, что вы много думаете о вещах, которые вас беспокоят или которые трудно реализовать. Важно быть к себе добрее и замечать также позитивные моменты.

"Я веду фотодневник обо всём, что мне удалось сделать! Это заставляет меня подумать: "А я это могу!"

Поэтому, когда я иду посидеть в кафе или на прогулку, я делаю снимок для отчёта, что я это сделала, и, когда мне страшно, оглядываюсь назад... и это ободряет меня, что, возможно, я смогу сделать что-то [снова], если я делал это раньше".

Обратитесь за поддержкой

Группы поддержки объединяют людей с похожим опытом, чтобы они могли поддержать друг друга. Многие находят полезным делиться идеями о том, что помогает им поддерживать хорошее самочувствие, общаться с другими и чувствовать себя менее одинокими. Вы могли бы обратиться в профильную организацию. Например, можно найти подробную информацию о группах поддержки на специализированных сайтах, или тематических форумах, или обратиться за поддержкой по телефону доверия. Список полезных контактов можно также найти в конце буклета.

Попробуйте дополнительную или альтернативную терапию

Йога, медитация, ароматерапия, массаж, рефлексотерапия, травяные процедуры, цветы Баха и гипнотерапия - это всё виды дополнительной терапии, которые вы можете попробовать и посмотреть, помогают ли они вам. Некоторые находят, что один или несколько из этих методов помогают им расслабиться или лучше спать.

Многие аптеки и магазины здоровья предлагают различные подобные средства и могут вам что-то посоветовать.

"[Для меня это] диск с гипнотерапией. Я смеялась, когда муж принёс его домой; а теперь я сама им пользуюсь - очень успокаивает".

Какие методы лечения доступны?

Существуют различные научно обоснованные методы лечения, которые, как было установлено, помогают при тревожных и панических расстройствах. Темы этого раздела:

- * Ресурсы самопомощи
- * Разговорная терапия
- * Лекарственная терапия
- * Как получить доступ к лечению?
- * Что, если мне не станет лучше?

Ресурсы самопомощи

Ресурсы самопомощи могут быть первым вариантом лечения, который предложит вам ваш врач. Они довольно доступны, и есть шанс, что это может помочь вам почувствовать себя лучше, не прибегая к другим вариантам помощи.

Самопомощь можно получить, используя:

* **Рабочие тетради.** Например, ваш терапевт может рекомендовать вам конкретные названия из цикла «Популярная психология». Эти тетради обычно можно найти в интернет-магазинах, так что вы можете легко приобрести их, и на это вам не нужен рецепт от врача.

* **Компьютерные программы или мобильные приложения** в КТТ-подходе (когнитивно-поведенческой терапии) для лечения тревоги, паники и фобий, например, таких как Fearfighter.

Вам могут предложить воспользоваться этими ресурсами для самостоятельной работы или на групповых тренингах с другими людьми, испытывающими подобные трудности.

Разговорная терапия

Если вам кажется, что ресурсы самопомощи вряд ли помогут вам справиться с испытываемыми вами тревожными проблемами, или вы уже опробовали их, но они вам не помогли, ваш врач наверняка предложит вам разговорную терапию. Существует два типа терапии, рекомендуемых при тревоге и панике:

* **Когнитивно-поведенческая терапия (КТТ)** фокусируется на том, как ваши мысли, убеждения и установки влияют на ваши чувства и поведение, и учит вас справляться с различными проблемами.

* **Прикладная релаксация** включает в себя обучение тому, как расслаблять мышцы в ситуациях, когда вы обычно испытываете напряжение и беспокойство.

"У меня диагностировали генерализованное тревожное расстройство, депрессию и ОКР. Я проходил когнитивно-поведенческую терапию в течение почти года, что было для меня очень полезно".

Лекарственная терапия

Ваш врач может предложить вам назначить медикаменты, чтобы помочь справиться с некоторыми симптомами.

Некоторые люди считают полезным попробовать обсудить одновременно назначение и психотерапии, и медикаментов, но лекарства не должны быть единственным, что вам предлагается.

Лекарства, которые вам могут быть предложены, обычно включают:

* **Антидепрессанты.** Обычно назначается их тип под названием селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), но эти препараты иногда могут вызывать побочные эффекты, такие как проблемы со сном или чувство бóльшей тревоги, чем раньше. Если СИОЗС не работают или не подходят, вам могут предложить другой вид, называемый трициклическими антидепрессантами.

* **Прегабалин.** В некоторых случаях, например, если у вас диагностировано генерализованное тревожное расстройство (ГТР), ваш врач может принять решение назначить вам препарат под названием прегабалин. Это противосудорожное лекарство, которое обычно используется для лечения эпилепсии (неврологического расстройства, при котором могут наблюдаться судороги), но оно также лицензировано для лечения тревоги.

* **Бета-блокаторы.** Бета-блокаторы иногда используются для лечения физических симптомов тревоги, таких как учащенное или усиленное сердцебиение и тремор (дрожь). Однако они не являются психиатрическими препаратами, поэтому не уменьшают никаких психических симптомов. Они могут быть полезны в определенных ситуациях, например, при отдельных фобиях.

* **Бензодиазепиновые транквилизаторы.** Если вы испытываете очень сильную тревогу, которая оказывает значительное влияние

на вашу повседневную жизнь, вам могут предложить бензодиазепиновый транквилизатор. Но эти препараты могут вызвать неприятные побочные эффекты, а также к ним может развиваться привыкание, поэтому ваш врач должен назначать их только в низкой дозировке в течение короткого периода, и только чтобы помочь вам пережить кризисный момент.

Прежде чем принимать какое-либо лекарство, важно убедиться, что вы владеете всей информацией, необходимой для осознанного выбора. Обсудите с врачом, что вам следует учитывать перед началом приёма лекарств, а также имейте в виду, что у вас есть право отказаться от них.

“Я принимаю лекарства, и это помогает. Я также проходил онлайн терапию [когнитивно-поведенческую], которая была бесценна, и [когнитивно-аналитическую] терапию амбулаторно в психиатрической больнице. Разговорная терапия - фантастический инструмент”.

Как получить доступ к лечению?

Для получения лечения первым делом стоит посетить врача-психиатра или психотерапевта. Врач проведёт диагностику, которая может включать в себя беседу и заполнение анкет о том, как часто вы чувствуете беспокойство, тревогу и нервозность. Затем вам должны объяснить варианты лечения, и вы можете вместе решить, что вам больше подходит.

К сожалению, иногда в государственных центрах психического здоровья разговорная терапия проводится по предварительной записи, и ожидание может быть довольно длительным.

Если вам трудно получить доступ к разговорной терапии, то вы можете рассмотреть:

- * **благотворительные и специализированные организации.** Список организаций, которые могут предложить вам терапию см. в разделе Полезные контакты.
- * **частную терапию.** Поиск частного терапевта - ещё один вариант, который некоторые люди предпочитают рассматривать, но он подходит не всем, потому что лечение может быть дорогим.

“Если вы не знаете, что с вами не так, как вы узнаете, как же это исправить? Для меня диагноз тревоги и панического расстройства на самом деле стал облегчением! Это означало, что я не придумала себе те ужасные симптомы, которые ощущала”.

Что, если моя тревога мешает мне обратиться за помощью?

Особенно трудно получить доступ к лечению, если запись на приём к врачу или его посещение включает в себя выполнение чего-то, что вызывает у вас беспокойство. Например, вы, возможно, не чувствуете себя в состоянии разговаривать по телефону или выходить из дома.

Возможно, в таких случаях вы могли бы попробовать следующее:

- * Спросить своего врача, возможен ли визит на дом или онлайн консультирование. Если нет, может, вас могут записать на приём на то время, когда вам будет более спокойно.
- * Некоторые практикующие терапевты делегируют кому-то другому - регистратору или медсестре - звонить и записывать пациентов на приёмы (с вашего согласия). Также может помочь, если кто-то из ваших знакомых придёт с вами на встречу для поддержки.

А что, если мне не станет лучше?

Ваш врач-психотерапевт должен предлагать вам регулярные встречи, чтобы оценивать, как вы себя чувствуете, и смотреть, насколько хорошо действует назначенное лечение. Для разных людей срабатывают разные вещи, поэтому, если конкретное лекарство или разговорная терапия не работает с вами, ваш врач должен скорректировать индивидуальный план лечения или предложить альтернативу. Вас могут направить для дополнительной оценки вашего состояния и выработки индивидуализированного плана лечения к специалистам другого профиля (клиническому психологу, психиатру, поведенческому терапевту и др.). Возможно, вас могли бы направить в дневной стационар при психиатрической клинике, где с вами комплексно поработали бы разные специалисты.

Это особенно важно делать, если:

- * ваши симптомы очень затрудняют выполнение повседневной деятельности
- * у вас есть серьезные проблемы с физическим здоровьем или другие проблемы с психическим здоровьем
- * у вас есть мысли о самоповреждении или самоубийстве.

Важно помнить, что выздоровление - это путь, и он не всегда будет простым. Возможно, вам будет полезнее сосредоточиться на том, чтобы больше узнать о себе и разработать способы совладания с имеющимися симптомами, а не пытаться избавиться от каждого проявления вашей тревоги.

Как могут помочь другие?

Этот раздел предназначен для друзей и членов семьи, которые хотят поддержать близкого человека, испытывающего тревогу или переживающего панические атаки.

Это может быть очень трудно, когда кто-то, о ком вы заботитесь, имеет проблемы с тревогой или переживает приступы паники, но есть вещи, которые вы можете сделать, чтобы ему помочь.

Не давите

Старайтесь не давить на своего друга или члена семьи, заставляя их делать больше, чем они могут, сохраняя комфортное самочувствие. Очень важно быть терпеливым, прислушиваться к желаниям близкого человека и выбирать тот темп, который ему больше подходит.

Понятно желание помочь справиться со страхами или найти практические решения, но если человек ощущает, что его принуждают к действиям, прежде чем он почувствует себя к ним готовым, для него это может быть очень неприятно. И это может даже усугубить беспокойство. Постарайтесь помнить, что неспособность контролировать свою тревогу - это часть проблемы, и люди не выбирают, как им себя чувствовать.

"[То, что помогает мне, - это] спокойствие и принятие, без попыток опровержения "рациональными" или "логическими" аргументами".

Помощь по время панической атаки

Вполне понятно, что вас может испугать, когда человек, о котором вы заботитесь, переживает паническую атаку - особенно если это происходит внезапно. Однако вы очень поможете, если:

- * постараетесь сохранять спокойствие
- * мягко дадите понять близкому человеку, что вы полагаете, что то, что сейчас с ним происходит - паническая атака, и что вы рядом
- * поощряйте человека дышать медленно и глубоко - вы может помочь, считая вслух или попросив смотреть, пока вы плавно поднимаете руку вверх и вниз, в ритм с дыханием
- * поощряйте потопать ногами на месте
- * предложите спокойно посидеть где-нибудь, пока человек не почувствует себя лучше.

Вы не должны поощрять кого-то дышать в бумажный пакет во время приступа паники. Это не рекомендуется делать, и даже может быть небезопасно.

Попытайтесь понять

- * *Узнайте как можно больше о тревоге.* Это поможет вам понять, через что проходит близкий вам человек. Чтение описаний личного опыта других тоже может помочь пониманию.
- * *Спросите у человека о его опыте.* Вы можете спросить, как тревога влияет на повседневную жизнь, что делает её лучше или хуже. Прислушиваясь к личному опыту человека, вы сможете сопереживать его переживаниям.

"Будьте добры, не осуждайте... дайте нам знать, что это пройдёт, дайте нам знать, что вы с нами".

Спросите, чем вы можете помочь

Ваш друг или член семьи, возможно, уже знает, как вы можете его поддержать – например, помочь выйти из ситуации, спокойно поговорить или сделать вместе дыхательные упражнения.

Спрашивая, что человеку нужно или как вы можете помочь, вы оказываете поддержку, помогаете человеку ощутить себя более контролирующим ситуацию. Знание того, что рядом есть кто-то, кто знает, что делать, если начнётся приступ страха или паники, может помочь человеку почувствовать себя безопаснее и спокойнее.

“Напоминай мне дышать, спрашивай, что мне нужно...”

Поддержите обращение за помощью

Если вы считаете, что тревога вашего друга или члена семьи становится для него проблемой, вы можете побудить его обратиться за соответствующим лечением, поговорив с врачом. Вы могли бы:

- * ***Предложить помощь записаться на приём к врачу.*** Если человек боится выходить из дома, вы можете предложить ему позвонить врачу, чтобы узнать, возможно ли посещение на дому.
- * ***Предложить поддержку, когда человек идёт на приём.*** Вы могли бы предложить пойти с ним на приём и подождать в приёмной. Вы также можете помочь спланировать, о чём хотелось бы поговорить с врачом.
- * ***Помочь обратиться за помощью к психотерапевту.***
- * ***Помочь изучить различные варианты поддержки,*** узнать, какие доступны общественные службы или группы психологической поддержки.

Берегите себя

Иногда бывает очень сложно поддерживать человека, имеющего проблемы психического здоровья. Вы не одиноки, если временами чувствуете себя подавленными. Важно помнить, что нужно заботиться и о своём психическом здоровье, и тогда у вас будут энергия, время и ресурсы, необходимые для того, чтобы помочь.

Примеры заботы о себе:

- * ***Устанавливайте границы и не берите на себя слишком много.*** Если вы сами почувствуете недомогание, Вы не сможете оказать той поддержки, что могли бы. Также важно решить, каковы ваши пределы и насколько вы чувствуете себя способным помочь.
- * ***Делитесь своей заботой с другими, если можете.*** Часто легче поддерживать кого-то, если вы делаете это не в одиночку.
- * ***Поговорите с другими о том, как вы себя чувствуете.*** Вы можете проявлять осторожность относительно той информации, что Вы раскрываете о человеке, которого поддерживаете, но разговор о ваших собственных чувствах с кем-то, кому Вы доверяете, может помочь вам также почувствовать поддержку.
- * ***Найдите поддержку для себя.*** Организации, оказывающие помощь, готовы поддержать и вас. Посещение групп поддержки или разговорная терапия могут вам помочь.

Полезные контакты

Тревожные расстройства медикаментозно лечат врач-психиатр или врач-психотерапевт. Разговорную терапию могут проводить психотерапевт или психолог (желательно, клинический).

Психиатры работают как в государственной психиатрической службе (психиатрической больнице, психоневрологическом диспансере или в кабинете психиатра в местной поликлинике), так и в негосударственных медицинских центрах или центрах психического здоровья. В государственных организациях вы можете получить помощь бесплатно по прописке или по полису. В негосударственных центрах приёмы платные.

Во Владивостоке психиатрическую помощь предлагают:

ГБУЗ «Краевая клиническая психиатрическая больница». Это государственное учреждение, оказывающее бесплатную помощь взрослому населению. *Диспансерное отделение* обслуживает взрослое население города. Бесплатный амбулаторный приём ведут врачи-психиатры, медицинские психологи. Адрес психоневрологического диспансера: г. Владивосток, ул. Некрасовская, 50. Тел. регистратуры (8 423) 222-76-65.

ГБУЗ "Краевая детская психиатрическая больница". Государственное лечебное учреждение по оказанию психиатрической, психотерапевтической, психологической помощи детям и подросткам в возрасте до 18 лет. *Диспансерное отделение* находится по адресу: г. Владивосток, ул. Днепровская, 45. Тел. регистратуры т. (8 432) 236- 05-27.

Негосударственный Институт Клинической психиатрии и психологии – частный центр, осуществляющий лицензированную деятельность. Здесь вы можете получить профессиональную помощь психиатра, психотерапевта, психолога платно, в т. ч. анонимно. Адрес: г. Владивосток, ул. Лазо, 6 "б". Тел. (8 423) 226-08-88. Сайт: <http://psy-vl.ru/>

Психотерапевтическую и психологическую помощь можно получить, обратившись в:

Отделение психопрофилактики, психотерапии и медико-социальной помощи КГБУЗ Владивостокский клинико-диагностический центр. Адрес г. Владивосток, ул. Уборевича, 22. Тел. Регистратуры (8 432) 240-15-62. По предварительной записи приём ведут врачи психотерапевты, медицинские психологи. Проводятся психодиагностика, консультирование, психологические тренинги. При наличии прописки помощь оказывается по медицинскому полису бесплатно. Может требоваться направление от врача в свободной форме.

Центр когнитивной психологии. Специалисты работают в когнитивно-поведенческом подходе. Адрес: г. Владивосток, ул. Семёновская, 5. Записаться на платный индивидуальный приём можно по тел. (8 924) 230-25-84. Сайт: <https://cbt-vlad.ru/>

ООО "Центр клинической и прикладной психологии" - частный многофункциональный психологический центр. Платный приём ведут психологи, психотерапевты. В Центре проводятся психологическое консультирование, психотерапия и психокоррекция, групповая психотерапия, тренинги и семинары. Адрес: ул. Невская, 38. Тел. (8 432) 299-07-55.

Практики осознанности для преодоления стресса, тревоги и напряжения. Периодически набираемая группа во Владивостоке «Основы Mindfulness». Запись по тел. (8 902) 524-91-88. Занятия ведёт Приходько Наталья Юрьевна, кандидат философских наук, доцент ДВФУ, магистр психологии, психотерапевт, работающий в модальности КПТТ и экзистенциальной терапии, майндфулнес тренер.

Вы также можете найти информацию о специалистах, принимающих в частном порядке, на профессиональном сайте <https://www.b17.ru/> или на сайте Российской Ассоциации когнитивно-бихеовиральных терапевтов (АКБТ) <https://russian-cbt.ru/>.

Онлайн помощь и полезные ресурсы

Центр когнитивной терапии (г. Москва). На сайте представлены статьи и видеоролики, дающие информацию о сути тревожных расстройств и подходах к терапии. Сайт: <https://selfhelp.ru/>

Образовательный канал «Психология Что?» на YouTube - это видеоресурс о практической психологии, на котором можно найти в том числе и информацию о тревожных расстройствах и способах их преодоления. Ссылка на канал:

<https://www.youtube.com/channel/UCX3JLE99TQLmN76RhADO3Ww>

Информационный портал по ОКР для пациентов и специалистов:
<https://myocd.net/>

Информационный сайт о фобиях <https://strahifobii.ru/>

Клуб и форум для переживающих панические атаки - <http://panic-attacks.ru/>

Информационный портал, посвящённый депрессии и не только
<http://www.depressia.com/>

Профессиональный психологический сайт <https://www.b17.ru/> .
Информационные статьи, диагностические тесты, форум, возможность записаться на очный или онлайн-приём, получить бесплатную демо-консультацию.

Чат для подростков и молодежи «Твоя территория» - психологическое консультирование www.твоятерритория.онлайн

Форум «Нейролептик.ру» позволяет получить консультации психиатра онлайн и узнать отзывы о препаратах от их потребителей
<http://neuroleptic.ru/forum/>

ОО «Российское общество психиатров» представляет информацию и клинические рекомендации по лечению различных состояний, включая тревожные расстройства. Сайт: <https://psychiatr.ru/>

Мобильные приложения



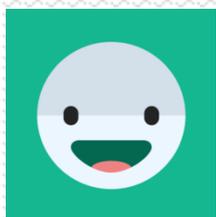
Fearfighter Companion. Приложение работает вместе с онлайн программой **Fearfighter** для паники и фобий (<https://fearfighter.com/>). КПТ-подход. Помогает выполнять практические упражнения, вести журналы, контролировать настроение, практиковать осознанное дыхание, ставить SMART цели и многое другое.



Антипаника – бесплатное приложение для тех, кто страдает от панических атак. Позволяет узнать, что такое паническая атака, какие физиологические симптомы ей сопутствуют, а также понять, как бороться с паникой во время приступа.



Stop, Breath & Think – приложение, которое учит медитировать. Есть трекер настроения. Перед медитацией пользователь может выбрать из списка, какие эмоции он испытывает в данный момент, и аудиофайлы с медитациями будут подобраны в соответствии с настроением.



Daylio – это приложение на русском языке, трекер для отслеживания эмоций. Позволяет наблюдать, что переключает ваше эмоциональное состояние, делая текстовые заметки или выбирая иконки событий.

Телефоны доверия

Многопрофильная психологическая помощь всем взрослым. Тел. 8-800-200-47-03. Дежурят психотерапевты, медицинские психологи, врачи-психиатры. Круглосуточно. Бесплатно.

Круглосуточная экстренная телефонная служба МЧС, оказывающая психологическую помощь по всей России (звонок по Москве бесплатно): +7 (499) 216-50-50, +7 (495) 989-50-50.

Телефон доверия неотложной психологической помощи: 051 или с мобильного телефона по номеру +7 (495) 051. Круглосуточно. По тарифу на исходящие звонки.

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122. Круглосуточно. Бесплатно.

Студенческий телефон доверия в ДВФУ. Тел. (8 423) 242-77-77. о. Русский, пос. Аякс, 10, корпус В. С понедельника по пятницу, с 09.00 до 17.00.