**Как научиться справляться с паническими атаками и преодолеть страх? Причины и симптоматика**
*Ужасный страх без причины, одышка, нехватка воздуха, головокружение, сильное сердцебиение... Если вас настигла подобная ситуация, вы наверняка являетесь заложником приступов панических атак. Когда этой проблемой не заниматься, у человека развивается агорафобия. Он не может без страха выходить из дома и научиться справляться с внезапной тревогой.*

Около 6-8% населения планеты страдают паническими атаками. Чтобы вернутся к нормальной жизни, нужно, во-первых, понимать, что это явление временное, от него можно избавиться, зная несколько приемов и методик. Давайте сначала разберемся в причинах и симптомах этого заболевания

**Причины заболевания:**
- психологические (перемены в жизни, последствия тяжелой психологической травмы, постоянные стрессы);
- физиологические (сердечно-сосудистая патология, остеохондроз, гипертиреоз, гипогликемия и т.д.);
- прием лекарств и стимуляторов ЦНС;
- последствия депрессии

*Из-за нестабильного эмоционального фона женщины в большей степени, нежели мужчины, страдают паническими атаками. Также люди, живущие в больших мегаполисах подвержены этому заболеванию. Первые приступы начинаются в 20-40 лет, иногда даже в подростковом возрасте. Как правило, длительность панических атак происходит в течении 15-30 минут. Частота приступов может быть од несколько раз в неделю до одного раза в несколько месяцев.*

**Симптомы заболевания:**
Наиболее распространенными симптомами панических атак являются одышка, боль в сердце, тахикардия, повышение артериального давления, нехватка воздуха, озноб, потливость, головокружения, парестезии, полиурия, онемение конечностей. Человек чувствует сильный страх и тревогу, которые нельзя ничем объяснить, эмоции обладают телом.
При появлении первых приступов человек начинает избегать той или иной ситуации, чтобы этого больше не повторилось (перестаёт пользоваться общественным транспортом, посещать общественные места и т.д.). В конце концов, наступает тот момент, когда страшно выйти на улицу или в магазин за продуктами.

**Рекомендации при лечении панических атак**
Для преодоления этих расстройств зачастую используется комплексное лечение: медикаментозное и психотерапия. Однако эффект от использования антидепрессантов длится не долго. Как только человек прекращает их принимать, приступы повторяются вновь.
Чтобы вернуться к нормальной жизни, вы должны понимать и учится преодолевать панические атаки сами. Давайте рассмотрим несколько приемов:
**1. Правильное дыхание.** Делайте глубокий вдох и задержите дыхание на 5-7 секунд, потом выдыхайте. Делайте это несколько раз. Данный прием поддерживает нормальное содержание углекислого газа в крови.
**2. Переключение внимания.**Самый распространенный метод избавиться от панических атак – перестать о них думать. Попробуйте считать от 100 до 1, позвонить другу, родным и поговорить на приятную тематику, которая будет отвлекать вас от мысли о панике и стабилизирует эмоциональный фон. Очень помогает отвлечь внимание решение кроссвордов, рисование. Всегда носите с собой жевательную резину с ментолом, она может вам пригодится в данной ситуации.
**3. Расслабление тела.**Хорошо помогает контрастный душ, так как идет тренировка сосудов. Ноги и руки подержите немного в горячей воде, а лицо протрите холодной. Откройте окно на проветривание. Также помогает прослушивание классической музыки. Носите с собой наушники и слушайте музыку, это поможет снять напряжение. Контакт с домашним животным также помогает расслабиться.
**4. Аутотренинг.** Если с вами случилась паническая атака, помните и говорите себе, что эти симптомы не опасны для жизни, атака закончиться через несколько минут и вы вновь будете чувствовать себя хорошо. Повторяйте такие фразы: «сейчас всё пройдет», «у меня все хорошо», «я контролирую свое тело», «я владею своими мыслями».