Вы чувствуете сильное беспокойство, которое начинается и заканчивается весьма неожиданно? Впечатления бывают довольно пугающими: вы ощущаете, что вот-вот умрете, упадете или потеряете власть над разумом, что вам нужно немедленно бежать или искать помощь.

Такая крайняя реакция нормальная в случаях, когда жизни буквально угрожает опасность. Но припадки тревожности наблюдаются, когда нет реальной опасности. Они нередко начинаются без видимой причины.

Зачастую они происходят в повседневной ситуации, вызывающей у вас панику. Невольные атаки настолько неприятны, что люди боятся повторения. Свой первый приступ запоминается навсегда.

Если беспричинный приступ внезапной тяжелой тревоги происходит раз в месяц или чаще – это паническое расстройство. Оно является более серьезной и разрушающей жизнедеятельность формой атак, хотя большинство симптомов и методов лечения одинаковы. Важно вовремя обратиться к специалисту, ведь они крайне легко поддаются лечению. Раннее излечение поможет потом избежать осложнений.

Что активизирует атаки?

Причин есть целый ряд.

Она передается в семьях. Если у кого-то из родителей это приключается, вы, вероятно, станете восприимчивее.

Личность тоже играет роль. Некоторые люди более нервные, чем другие. Это хорошо лишь иногда, ведь чувствительность и осторожность на максимуме. Но обратная сторона заключается в большем количестве шансов иметь проблемы с тревожностью.

События в вашей жизни нередко вызывают у вас стресс. Как правило, поводом служат случаи, заставляющие вас чувствовать себя небезопасно, неуверенно или тревожно. Вдобавок встревоженность может возникнуть как часть другого психического заболевания, например, при депрессии.

Кое-какие известные вещества тоже могут стать поводом. Кофеин, содержащийся в кофе и многих безалкогольных напитках, является наиболее распространённым. У чая аналогичный, но более слабый эффект. Алкоголь не вызывает припадков напрямую, но по мере того, как его действие ослабевает, у вас повышается вероятность приступа.

Чрезмерное дыхание (гипервентиляция) - проблема для большинства людей с расстройством. Тревога заставляет вас слишком много дышать. Это может напрямую вызвать головокружение и покалывание в руках и ногах, после чего вы почувствуете себя еще более беспокойным.

Обратите внимание: если чувство волнения следует за действительно опасным или ужасающим событием, таким как нападение или несчастный случай, то традиционно это часть другого состояния, известного как посттравматическое стрессовое расстройство.

Важно помнить, что это не ваша вина, если вы испытываете тревогу.

Как они проявляются?

Порывы начинаются резко, повторяются через несколько секунд, иногда в течение пяти или десяти минут. Они обычно длятся 10-20 минут, но физические лица иногда ощущают опасение или потрясение намного дольше.

Наряду с сильным волнением, страхом или ужасом во время припадка вы возможно испытаете несколько из следующих ощущений:

тряска или дрожь

потливость

впечатление удушья

учащенное сердцебиение

боль в груди или стеснение

тошнота, боль в животе или диарея

горячие и холодные чувства

одышка или ощущение удушья

головокружение

покалывание, чаще в пальцах

впечатление оторванности от реальности

страх потерять контроль или сойти с ума.

Невольные порывы распространены. У многих людей бывают, как минимум, один раз в жизни. Паническое расстройство также происходит достаточно часто. Женщины болеют в два раза чаще, чем мужчины. Традиционно, проблема завязывается в период между поздним подростковым возрастом и возрастом 35 лет. Она активизируется в течение нескольких месяцев, а затем уменьшается.

К сожалению, приступы паники имеют свойство возвращаться, и человек в следствии избегает мест или ситуаций из-за страха перед паникой. Это называется агорафобия. Если депрессия становится тяжелой, у индивидуума может появиться склонность к самоубийству.