10 главных причин панических атак

Тревожность — это психическое расстройство, характеризующееся постоянным и сильным чувством страха, беспокойства или напряжения. Наиболее распространенными симптомами являются боль в груди, учащенное сердцебиение, учащенное дыхание и приступы паники.

Когда тревога достигает пика, может возникнуть паническая атака. Это внезапный приступ сильного страха при отсутствии реальной или кажущейся опасности. Если вы страдаете от беспокойства, может быть трудно определить, что вызывает приступы паники. Поскольку она может возникнуть без видимой причины, справиться с симптомами может быть сложно. Вот почему важно определить, какие триггеры беспокойства у вас могут быть.

Мы делимся с вами 10 основными причинами приступов паники

Стресс

Стресс занимает первое место в списке не просто так. Он может быть вызван самыми разными причинами, поэтому его трудно избежать. Работа, школа, семья, здоровье и многое другое могут вызывать стресс. В качестве общего триггера панической атаки важно практиковать уход за собой и изучать здоровые механизмы преодоления стресса. Это может помочь избежать симптомов тревоги.

Предшествующие состояния здоровья

Диагноз состояния здоровья может расстраивать и вызывать стресс. В зависимости от тяжести вашего состояния вы можете беспокоиться о том, чтобы заботиться о близких и оставаться в достаточной форме для работы. Положительный диагноз может легко вызвать паническую атаку. В этом случае вы можете предотвратить приступы паники, оставаясь на связи со своим врачом и следуя его указаниям.

Некоторые лекарства

Противозачаточные препараты, симптомы простуды и гриппа, а также потеря веса могут вызывать беспокойство и панические атаки. Часто это связано с побочными эффектами лекарств. Физическое недомогание может спровоцировать паническую атаку. Если вы продолжаете испытывать симптомы беспокойства при приеме определенных лекарств, обсудите с врачом возможные альтернативы.

Злоупотребление алкоголем или наркотиками

Такие наркотики, как кокаин, метамфетамин, бензо, марихуана и героин, могут вызывать психоз, включая симптомы тревоги. Особенно, когда кто-то проходит через симптомы отмены, у него может возникнуть паническая атака.

Кофеин

Многие люди не могут прожить утро без привычной чашки кофе. У других кофеин усиливает симптомы тревоги. Также он вызывает бдительность и увеличивает частоту сердечных сокращений. В более крайних случаях это может вызвать приступ паники. Этого можно избежать, заменив кофе или чай напитками без кофеина.

Общественные мероприятия

Иногда мы можем чувствовать себя некомфортно в определенных социальных ситуациях. Некоторые люди действительно страдают от социального тревожного расстройства. Когда вас окружает большая группа людей или много шума, вы можете чувствовать себя разбитым. События, которые требуют социального взаимодействия или знакомства с новыми людьми, могут спровоцировать паническую атаку.

Напоминания о травмирующих переживаниях

Если вы пережили травмирующий опыт в прошлом, есть вероятность, что вы будете бороться со всем, что может напомнить вам об этом. Попадание в особенно неудобные или особенно травмирующие ситуации может вызвать приступы паники.

Диета

Еда может влиять на то, как работает ваш мозг в течение дня. Употребление белка, сложных углеводов и питье большого количества воды могут помочь вам поддерживать уровень сахара в крови и даже повысить уровень серотонина. Он оказывает успокаивающее действие на мозг, что может помочь предотвратить приступ паники. Полноценный восьмичасовой сон каждую ночь также важен.

Финансовый стресс

Беспокойство о долгах, счетах и ​​сбережениях может легко вызвать беспокойство. Вы можете справиться с этим триггером панической атаки, обратившись за советом к финансовому консультанту. Чувство неорганизованности также играет роль в беспокойстве, связанном с финансами, и консультант может помочь разобраться в вашей текущей ситуации и составить надежный план.

Споры или конфликт

Непростые отношения с любимым человеком или крупный спор — частые триггеры приступов паники. Конфликты могут быть особенно стрессовыми, потому что вам нужно активно работать, чтобы найти решение. Вы также часто полагаетесь на другую сторону, чтобы прийти к соглашению или загладить свою вину, что может заставить вас чувствовать, что вы не имеете полного контроля над ситуацией.

В то время как случайные моменты беспокойства являются обычным явлением, стойкие чувства беспокойства или страха – нет. Это могут быть признаки того, что у вас тревожное расстройство. Если это касается вас или кого-то из ваших знакомых, мы здесь, чтобы помочь.