Попытки справиться с панической атакой, усиливающие ее



Проблема панических атак как никогда актуальна. В последнее время все большее количество клиентов обращаются именно с проблемой панических атак и различных фобий. Сейчас в моей практике таких клиентов примерно 70%.

В данной статье хочу поделиться неудачными попытками решения проблемы, которые приводят к закреплению симптома и ухудшению состояния.

Но сначала разберемся, что такое паническая атака и как она проявляется.

**Паническая атака** проявляется в виде очерченного периода сильного страха и дискомфорта. Эти периоды являются неожиданными, то есть появляются внезапно.

**Во время панической атаки характерны следующие симптомы**

* затрудненное дыхание;
* головокружение и усталость;
* болезненное или учащенное сердцебиение;
* дрожь;
* потливость;
* удушье
* тошнота и дискомфорт в желудке;
* ощущение нереальности происходящего;
* онемение или покалывание;
* покраснение лица, гусиная кожа;
* боль или дискомфорт в груди;
* страх смерти;
* страх сойти с ума или совершить безрассудные действия.

После одного или нескольких приступов панической атаки, во время которой появились сильные телесные ощущения тревоги, у человека неизбежно появляется страх, что приступ повторится. И тогда он начинает предпринимать попытки совладения с ситуацией. К сожалению, большинство попыток являются неэффективными и даже, наоборот, закрепляющими устойчивое существование проболемы. Давайте рассмотрим их.

**«Попытка контроля»**

 Первое, что мы начинаем делать, столкнувшись с паническими атаками, это пытаемся установить контроль над собственными физиологическими функциями. И каждый раз, когда мы прислушивается к своему сердцебиению из страха, что оно может стать нерегулярным, это ожидание неизбежно самореализуется, и ритм сердцебиений на самом деле нарушается. То же самое происходит и с другими непроизвольными физиологическими функциями. Если мы пытаемся взять их под свой рациональный контроль, они подавляются или нарушаются. В результате, попытка совладания с проблемой, наоборот, провоцирует возможность появления панической атаки.

**«Подавление страха»**

Кроме попыток контроля над физиологическими непроизвольными функциями, человек часто пытается подавлять страх повторения панической атаки, чем только усиливает этот страх/ Он теперь боится не только самой панической атаки, но и сильного страха перед панической атакой. Подобный страх перед страхом подпитывает панические атаки и поддерживает их.

**«Избегание»**

Столкнувшись с панической атакой в определенном месте при определенных обстоятельствах, люди начинают избегать схожих мест и ситуаций из-за страха, что приступ может повториться. Но паническая атака проявляется и в других местах. Тогда человек снова «сужает» круг своего обитания. Таким образом, первоначальное избегание приводит к целому ряду избеганий, заставляя человека сужать круг мест, где он может находиться до минимума.

**«Обращение за помощью к близким»**

Человек, страдающий от панических атак, обращается за помощью к близким. Так как он испытывает страх перед ситуацией, человек просит помочь ему, сопровождать его. Многократное повторение такой помощи приводит к тому, что человек не может обойтись без этой поддержки, и нуждается в постоянном присутствии другого человека даже в ранее «безопасных» местах. Что подкрепляет страхи и делает панические атаки устойчивым явлением.

Как правило, на консультацию к психологу или психотерапевту человек попадает, предприняв эти попытки решения проблемы уже неоднократно. Поэтому, в работе с клиентом с паническими атаками очень важно выяснять, какие неудачные попытки решения проблемы предпринимались, прерывать замкнутый круг прислушивания к себе, блокировать попытки контроля над собственными органическими и психическими функциями.

Здоровья Вам физического, психического и психологического!

**Автор статьи**

****[**Полякова Наталья Александровна**](http://mipopp.com/index.php/sotrudniki/210-polyakova-natalya-aleksandrovna) - Сертифицированный семейный и процессуалльно-ориентированный терапевт. Страхи, панические атаки, телесные симптомы, депрессивные состояния, семейные проблемы, отношения, неуверенность в себе, проработка травматического опыта +7(925)5379840 Москва (м.Курская), Серпухов и онлайн.