



Бентэн

• ЦЕНТР •

• ПСИХОЛОГИИ •

ВСД И ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

ПРИЧИНЫ И ПУТИ ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ И СТРАХА



ВЕГЕТО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ и ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Вегето-сосудистая дистония (ВСД), панические атаки, страхи и фобии, постоянное или периодическое ощущение неконтролируемой тревоги, наличие странных симптомов, которые могут означать практически любое заболевание, что увеличивает и без того тревожное и непростое состояние. Различные обследования, бег по врачам разных специализаций... Карты пациентов растут, как на дрожжах, но паника не проходит.

ЧТО СО МНОЙ?

Так что же это такое – ВСД (нейроциркуляторная дистония)? В каком случае врач запишет в карту пациента эти «заветные слова»? Вот ряд основных симптомов, проявляющихся, как кажется пациенту, без всякой причины:

- Головные боли,
- Головокружения,
- Слабость,
- Потливость,
- Одышка,
- Обморочные состояния или обмороки,
- Шум в ушах,
- Сонливость,
- Резкие эмоциональные перепады,
- Панические атаки,
- Навязчивые синдромы (постоянные мысли/действия/образы, от которых невозможно избавиться),
- Тревожность,
- Мнительность,
- Повышенная частота сердечного ритма,
- Перепады температуры тела,
- Загрудинные и мышечные боли.



Считается, что паническая атака – самостоятельное заболевание, которое нужно лечить препаратами. Но, на самом деле, в ее основе лежит общая тревожность, перенапряжение, длительный стресс или психологическая травма.

Если доктор ставит диагноз ВСД, он обязан исключить вероятность следующих заболеваний, в результате которых может проявляться описанная симптоматика: тиреотоксикоз, сахарный диабет, миокардит, недостаток микро и макроэлементов в организме.

Для этого доктор направляет пациента на прохождение обследования и различных лабораторных анализов.

И если в результате обследования у Вас не обнаружено никаких органических нарушений внутренних органов – это значит, что Ваша проблема имеет не физиологическую, а психическую природу.

Из чего следует, что Вам необходимо обратиться за помощью к психотерапевту/клиническому психологу, который работает с данными проблемами.

!ВАЖНО!

Если вы нашли у себя что-либо из вышеперечисленных симптомов, то не поленитесь и сдайте все необходимые анализы, чтобы исключить другие, возможно более серьезные, причины ваших симптомов.

ЧТО ДАЛЬШЕ?



ВСД любит прогрессировать в ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ – это приступы внезапного страха, которые сопровождаются страхом умереть, остаться одному, сойти с ума, упасть, задохнуться. У человека обостряются все симптомы ВСД. Человек чувствует себя так, будто организм сошел с ума, сердце выпрыгивает из груди, сложно дышать, бросает то в жар, то в холод, начинает крутить живот или встает ком в горле, хочется ходить, бегать или наоборот залечь в самый дальний угол и ничего не делать.

Эти состояния могут быть крайне редкими (пару раз в год), а могут преследовать часто, вплоть до нескольких раз в день, нарушая жизнь человека. **НО бывает, что человек вообще не выходит из панической атаки, и тогда это очень тяжелое состояние, которое называется генерализованное паническое (тревожное) расстройство.**



С течением времени многие люди, испытывающие повторяющиеся приступы паники, становятся все более тревожными. У пациентов может развиться одна или несколько фобий, они могут начать избегать тех мест и ситуаций, где их застигли приступы. Если приступы паники существуют долго, то пациенты избегают строить планы, боятся путешествовать. Все это приводит к ограничениям в социальной и семейной жизни.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?

1. ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА



Важно помнить, что не все заболевания являются психосоматическими. Часто бывает, что причиной подобных симптомов может быть проблема с щитовидной железой, с пищеварительной системой, с недостатком определенных витаминов и минералов.

Если вы обнаружили у себя симптомы ВСД и ПА, то первично обратитесь к врачу – терапевту, чтобы вас обследовали и только после этого приступайте к дальнейшим рекомендациям.

2. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



При стабилизации нервной системы обязательны регулярные физические упражнения, особенно, направленные на укрепление мышц спины и шеи. Важны не силовые тренировки, после которых вам будет только хуже, а мягкие, но регулярные: ходьба, занятия йогой, цигун, плавание.

Паническая атака – это выброс адреналина в кровь, а самый лучший способ его из крови вывести – это умеренная физическая нагрузка.

3. КОНТРАСНЫЙ ДУШ, БАССЕЙН



Эластичные, крепкие сосуды гораздо лучше справятся с вашими стрессами и нагрузками. Контрастный душ, бассейн помогают вам в поддержании здоровья сосудов и значительно снижают степень интенсивности панических атак.



Принимать контрастный душ важно НЕ во время атаки, а регулярно, лучше по утрам.

У вас улучшится работоспособность, повысится жизненный тонус, стенки сосудов укрепятся, повысится иммунитет.

4. ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



30 минут в день – это необходимый минимум для поддержания баланса. Более того, при панических атаках часто возникают вторичные страхи: страх открытых пространств, людей, страх, что может стать плохо, что я упаду в обморок. Человек, таким образом, все больше и больше загоняет себя в рамки дома, все меньше друзей у него остается, а проблема с тревожностью и паническими атаками не уходит.



Рекомендуем не поддаваться этим страхам. В этом вам может помочь психолог. Старайтесь выходить на улицу хотя бы до магазина, до ближайшего двора, спортклуба.

5. ОТКАЗ ОТ ПСИХОСТИМУЛЯТОРОВ



Если панические атаки вас захватили и вам сложно с ними справиться, то важно убрать из потребления различные психостимулирующие нервную систему вещества: кофе, чай, рафинированный сахар, для некоторых людей – глютен, так же убрать алкоголь и сигареты. Мы понимаем, что человек не просто так пристрастен к алкоголю или курению, но это может быть одной из сопутствующих тем для работы с психологом.



Все психостимуляторы направлены на то, чтобы не чувствовать усталости, чтобы взбодриться, что истощает нервную систему и усложняет течение панических атак.

6. ВО ВРЕМЯ АТАКИ



Если паническая атака произошла, то важно помнить, что от панической атаки не умирают, что это организм посчитал какую-то ситуацию в вашей жизни опасной и создает внутренние условия готовности к борьбе. **Для того чтобы справиться с панической атакой, начните дышать так, чтобы ваш ВЫДОХ (6 секунд) был длиннее, чем ВДОХ (3 секунды).**

Во время панической атаки важно расслабить мышцы лица, опустить плечи. Вы можете представить что-то приятное и связанное с ощущением безопасности. Так же важно не концентрироваться на самом симптоме, а переключить внимание на внешний мир: включить телевизор, если вы дома, позвонить подруге, начать читать статью в телефоне.

Так у нас устроена система организма: если глубоко дышим, то психика начинает считывать, что ему хорошо и спокойно, и подстраивает под это все эмоциональные процессы. И, соответственно, сердцебиение приходит в норму, дрожь уменьшается. Даже если вы «нагнали» давление, то оно снижается. Это все не избавит от атаки, но научит в ней быть.



Научившись контролировать свое дыхание и внимание, вы научитесь контролировать такие чувства как страх и паника. Медленное и глубокое дыхание поможет уменьшить тревожное состояние.

7. ПОСЕЩЕНИЕ ПСИХОЛОГА/ПСИХОТЕРАПЕВТА

В большинстве случаев связаны и психология, и физиология, потому что и витаминов группы В уже не хватает, и раздражительность повышается, и со сном проблемы. Человек попадает в замкнутый круг: чтобы исцелиться, нужны силы, а их становится все меньше с каждым приступом. Получается, нет ни физических ресурсов, чтобы справиться, ни моральных сил. Только страх смерти.

Лечение панических атак должно быть комплексным. Часто без приема медикаментов не обойтись. После обследования у врача и подтверждения, что ваши панические атаки имеют психологическую природу можно обратиться к врачу-психиатру, чтобы помочь себе приемом транквилизаторов и антидепрессантов.



Но важно помнить, что если вы не уберете причины, которые лежат в основе механизма запуска панической атаки, то после окончания приема медикаментов, симптомы могут вернуться.

Препараты – это передышка, чтобы у вас были силы на восстановление.

Дальнейший ваш путь лежит в установлении причин тревожности и запуска панической атаки. В осознании способов совладания со стрессом, стереотипов поведения, которые мешают вам жить свободной и насыщенной жизнью. Исцеления от детских травм прошлого, у кого-то это отношения с отцом или мамой, у кого-то сложные отношения с супругом/ой, истощение после рождения деток или работа, требующая больше, чем вы можете дать. Причины тревожного расстройства и панических атак лежат в области психологии и истории вашей жизни, в вашем стиле отношений, взгляда на мир.

ЧТО МЫ ЧАСТО ВИДИМ, КАК ПРИЧИНУ ТРЕВОЖНОСТИ И ПАНИКИ У ЛЮДЕЙ:

- Проблемы в детстве с отцом: драки, насилие, страх перед отцом, конфликты родителей;
- Длительное подавление гнева внутри себя на близких или на работе;
- Гиперответственность и невозможность отпустить контроль;
- Страх будущего, когда уходят дети из дома;
- Беременность как страх довериться мужу, потерять свободу и независимость;
- Стремление помогать всем, забывая о себе;
- Наличие психологической травмы в прошлом (авария, смерть, потеря ребенка, насилие).

Все проблемы можно решить, главное ваше желание и настойчивость.

Только разобравшись в себе, вы сможете обрести спокойствие и свободу.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

При панических и тревожных состояниях психотерапия дает наилучший вариант. Иногда необходимо сочетание приема препаратов и психотерапии.

Не верьте тем, кто говорит, что панические атаки неизлечимы, наш успешный многолетний опыт утверждает другое.



«7 лет мы занимаемся немедикаментозной психотерапией тревожных и панических расстройств, помогая людям обрести себя. Мы сотрудничаем с неврологами, кардиологами, психиатрами, стараясь максимально эффективно помочь человеку.» Белан А.А.

В нашем штате клинические психологи и психотерапевты, которые обучены помощи при работе именно с паническими атаками и тревожностью. Мы помогает как взрослым, так и детям, а также беременным женщинам, кто вынужден прервать курс приема психотропных препаратов во время вынашивания ребенка.



ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ДО ПРИХОДА К ПСИХОТЕРАПЕВТУ?

- **Обследовать свой организм: щитовидную железу, головной мозг, шею и позвоночник, сердце, установить причину давления, если оно есть (может быть проблема с почками или печенью);**
- **Убрать: кофе, чай, сахар, особенно по вечерам – все то, что может стимулировать нашу психику;**
- **Научиться пребывать в самой панической атаке – это то, что человек может сделать сам. Его задача – не бояться. Как это сделать? Техники дыхания – в помощь;**
- **Вычислить, что запускает приступ.**

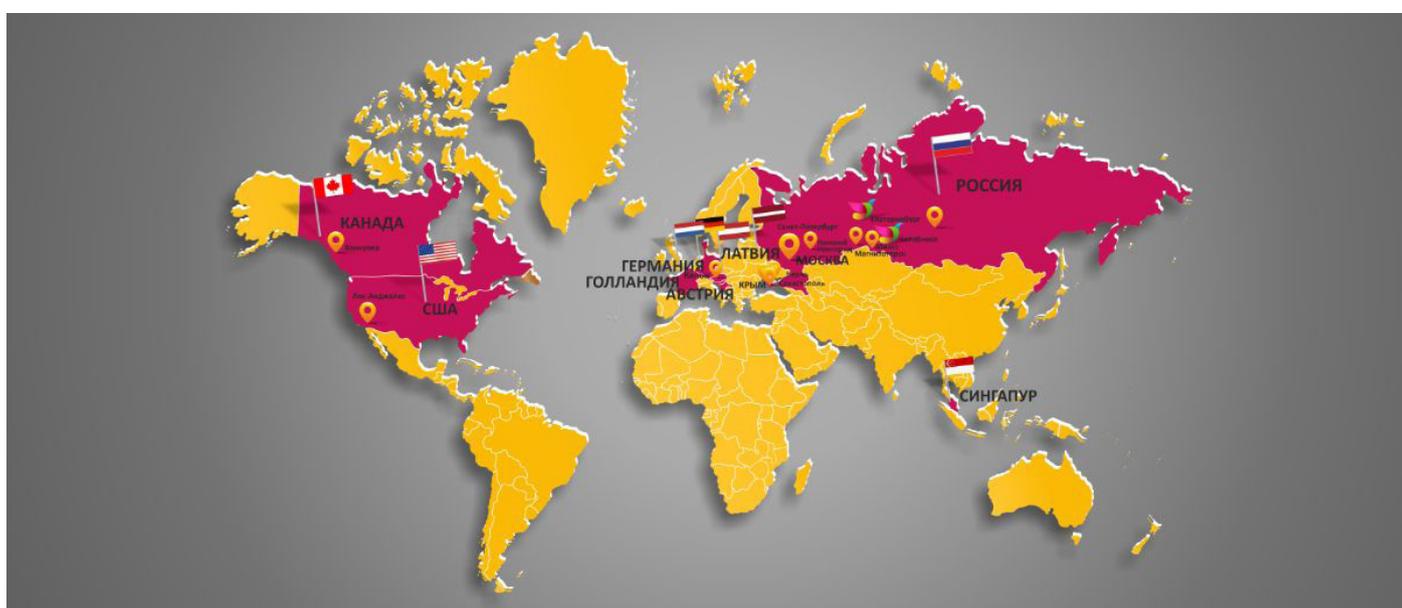
Чем быстрее после начала панических атак вы обратитесь за помощью, тем быстрее сможете восстановиться. Если вы страдаете паническими атаками уже несколько лет, то вам необходима регулярная, длительная психотерапия, которая поможет найти и устранить причины вашего расстройства, а так же восстановить психологическое равновесие.

МЫ КОМАНДА ПСИХОАНАЛИТИКОВ, ПСИХОТЕРАПЕВТОВ, ПСИХОЛОГОВ, ДЕТСКИХ И ПЕРИНАТАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГОВ, СЕМЕЙНЫХ ПСИХОЛОГОВ, КОУЧЕЙ. 12 ДЕТСКИХ, СЕМЕЙНЫХ И ВЗРОСЛЫХ ПСИХОЛОГОВ.

МЫ РАБОТАЕМ С СЕМЬЯМИ, ДЕТЬМИ ОТ 1 ГОДА ДО 12 ЛЕТ, ПОДРОСТКАМИ, ВЗРОСЛЫМИ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА И СТАТУСА.

МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ В РЕШЕНИИ ЛЮБЫХ ЖИЗНЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ ОТ ПАНИЧЕСКИХ АТАК, НЕВРОЗОВ, ДЕПРЕССИЙ ДО ПРОБЛЕМ В СЕМЬЕ, БИЗНЕСЕ, СО СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ.

К НАМ ОБРАТИЛОСЬ 6500 ЧЕЛОВЕК ИЗ 10 СТРАН МИРА ИЗ 24 ГОРОДОВ.



**К НАМ МОЖНО ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ ОНЛАЙН ИЛИ
ОЧНО В г. ЧЕЛЯБИНСКЕ**



**НАПИСАТЬ НАМ
VIBER / WHATSAPP
+7 922 750 47 67**



**ПОЗВОНИТЬ НАМ
+7 (351) 750 47 67**



**ЗАДАТЬ ЛЮБОЙ ВОПРОС
И ОПИСАТЬ СВОЮ ПРОБЛЕМУ
НА ПОЧТУ:
PSYCHOLOGY74@MAIL.RU**

Мы пишем статьи, проводим вебинары и ведем социальные сети,
чтобы вы могли задать нам любой вопрос, ждем вас:



САЙТ: PSYCHOLOGY74.RU



ВК: [PSIHOLOGIA74](https://vk.com/PSIHOLOGIA74)



ИНСТАГРАММ: [BENTENPSY](https://www.instagram.com/BENTENPSY)



С заботой о Вас,
Психологический центр «Бентэн»