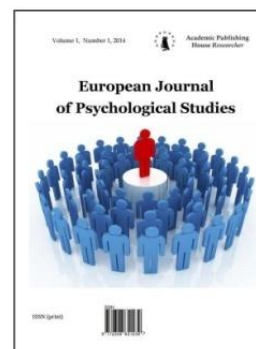


Copyright © 2014 by Academic Publishing House *Researcher*



Published in the Russian Federation
European Journal of Psychological Studies
Has been issued since 2014.
ISSN: 2312-0363
Vol. 1, No. 1, pp. 12-17, 2014

DOI: 10.13187/issn.2312-0363
www.ejournal12.com



UDC 159

Panic Attack as the Syndrom of the XXI Century

¹Olga V. Natolochnaya
²Aleksandr A. Cherkasov

¹International Network Center of fundamental and applied research, Russian Federation
Senior Researcher
²Tomsk State University, Russian Federation
Dr. (History), Professor

Abstract. The article gives a brief review of a special psycho-emotional state – panic attack, considers pathogenesis, symptoms of the disease, cites examples from psychological practice.

Keywords: panic attack; mental disorders; the nervous system; stressful situations; psychological disorder.

Введение.

К одной из «популярной» на сегодняшний день болезни относится **вегетативный криз** или **паническая атака**. Многочисленные стрессовые факторы, оказывающие свое губительное действие на современного человека делают уязвимым нервную систему, и как следствие, возникают психические нарушения, влияющие на качество жизни.

Термин «паника» в переводе с древнегреческого – безотчётный ужас берет свое начало от имени бога Пана. Согласно мифологии, появление Пана вызывало такой ужас, что человек бросался бежать, не разбирая дороги, не отдавая себе отчета в том, что само бегство могло грозить ему гибелью.

Понятия внезапности и неожиданности появления приступа, имеют принципиальное значение для определения понятия панической атаки.

Материалы и методы.

Основным методом, использованным при написании статьи, послужил метод теоретического анализа работ А.М. Пивоваровой, Е.Д. Белоусовой, О. Гафаровой, Г.В. Корчагиной. В работе приведены случаи из частной практики врачей психиатров и психотерапевтов.

Обсуждение.

Паническая атака (ПА) – это приступ острой тревоги продолжительностью от 10 минут до нескольких часов, сопровождающийся вегетосоматическими и психическими нарушениями. После приступа, возникает сильнейший страх перед этим состоянием, появляется ощущение, что оно может вернуться в любой момент [1].

Панические атаки развиваются обычно в социально активном возрасте от 20 до 40 лет. Можно предположить, ориентируясь на данную возрастную категорию, причиной именно этого диапазона является общая важность данного периода для человека, ведь именно в это

время происходят события, наиболее для него значимые. Впоследствии результаты оказывают существенное влияние на формирование человека как личности. По статистике у женщин приступы встречаются примерно в 3 раза чаще, чем у мужчин [2].

Пример возникновения панической атаки

Женщина, 21 год: Я вышла из автобуса, внезапно почувствовала сильное недомогание, шум в ушах, сердце бешено колотилось, стучало в висках. Стало страшно, что могу умереть... Через минуту присоединился жар, появилось ощущение сдавленности, ноги и руки стали ватными, потемнело в глазах, и я потеряла сознание.

Из консультативной практики врача-психотерапевта Коблева М.Д., г. Сочи, 2013 г.

Приблизительно таким образом описывают свои ощущения люди после приступа. Пережив одну или несколько подобных атак, пациенты начинают обращаться к различным специалистам – кардиологам, невропатологам, терапевтам в поисках правильного диагноза. Но ответ может лежать в несколько иной плоскости – «болезнь души». И здесь дополнительно требуется консультация и наблюдение у врача-психотерапевта.

Необходимо отметить, что панические атаки сами по себе могут выступать в качестве симптома, касаясь, тем самым, депрессивных расстройств и фобий, сердечно-сосудистых заболеваний, эндокринологических и т.д. [3]

Причины возникновения панической атаки

По поводу вопроса, касающегося причин возникновения панических атак, четкого ответа не существует. Преимущественно специалисты придерживаются мнения о том, что развитие панических атак происходит у людей, которым пришлось побывать в длительной ситуации психотравмирующего масштаба. Также не исключено однократного возникновения тяжелой стрессовой ситуации.

Пример ПА

Женщина, 33 лет, работает директором на крупном предприятии. Полгода назад у её отца случился инфаркт, она повезла его в больницу и по дороге у неё на руках он скончался. Состояние шока. Но женщина продолжила жить активной жизнью, взяла на себя все заботы по поводу организации похорон, также была «домашним доктором» в течение полугода для убитой горем матери и сестры. За заботами своё собственное горе осталось не пережитым, слёзы – невыплаканными, страх – не осознанным. Через месяц после похорон вышла на работу. Через 8 месяцев случился первый панический приступ [4].

Паническим атакам подвержены люди с высоким уровнем контроля, они контролируют не только все и всех вокруг, но и постоянно контролируют свои чувства и эмоции. Они заставляют себя действовать и работать "через не могу" и скрывать негативные эмоции. Живут по принципам: надо, правильно, так должно быть... В итоге, накопившиеся в переизбытке эмоции находят разрядку в виде панической атаки.

Между тем, в противовес принятым вариантам причин указывается, что далеко не каждый человек, оказывающийся в тот или иной жизненный период в тяжелой в рассматриваемом плане ситуации, сталкивается с паническими атаками. Учитывая это, можно выделить, что не последнюю роль играет в этом случае наследственная предрасположенность, личностные особенности, темперамент, состояние гормонального фона и т.д. Так, например, на основании некоторых исследований относительно подобных реакций, было выявлено, что к паническим реакциям предрасположена та категория лиц, у которых отмечается низкий уровень переносимости физических нагрузок. Помимо этого, возникают панические атаки нередко на фоне тех или иных заболеваний, касающихся работы внутренних органов (поджелудочная железа, щитовидная железа, сердце).

В довершение можно выделить и предрасположенность к паническим атакам лиц, злоупотребляющих алкоголем, что в особенности актуально при так называемом «похмелье» (то есть при абстинентном синдроме) [5, 6, 7].

Симптомы ПА

Во время приступа панической атаки, человек может чувствовать, что он потерял контроль над своим телом, мыслями и эмоциями. Возникает чувство дискомфорта,

ощущается затрудненность дыхания вплоть до приступа бронхиальной астмы. Паническая атака может возникнуть как спонтанно, так и быть реакцией на определенную стрессовую ситуацию. Также возможны повторные приступы, что только усугубит беспокойство.

Запущенное течение болезни может привести к возникновению ряда фобий, например, агорафобии. Пациенты, страдающие этим недугом, проявляют беспокойство в местах массового скопления людей, в ситуациях, требующих немедленного принятия решения [8].

Лечение подобных состояний включает в себя сочетание психотерапии с медикаментозным лечением антидепрессантами, транквилизаторами и бета-адреноблокаторами.

Без соответствующей терапии частные и длительные приступы панической атаки повлияют на все аспекты жизни человека, начиная от невозможности нахождения в одиночестве, заканчивая возникновением хронических системных нарушений.

Панические атаки могут быть вызваны следующими факторами:

- нарушения функции щитовидной железы;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- заболевания органов дыхания;
- злоупотребление алкоголем и никотином и т.д.

К факторам, непосредственно провоцирующим развитие панических атак, относятся следующие:

Психогенные:

- ситуация кульминации конфликта (развод, объяснение с супругом, уход из семьи);
- острые стрессорные воздействия (смерть родных, болезнь или несчастный случай);
- абстрактные факторы, действующие по механизму идентификации или противопоставления (фильмы, книги и т. д.);

Биологические:

- гормональные перестройки (беременность, роды, окончание лактации, климакс);
- начало половой жизни, прием гормональных препаратов, аборт;
- менструальный цикл (его нарушения, последняя фаза цикла);

Физиогенные:

- метеотропные факторы;
- чрезмерные физические нагрузки.

Симптомы панической атаки могут включать:

- Чувство сильного страха, террора, или тревоги;
- Затрудненное или очень частое дыхание;
- Боль в груди;
- Озноб, тремор;
- Учащенное или замедленное сердцебиение;
- Потливость;
- Расстройство ЖКТ;
- Головокружение;
- Ощущение дереализации, деперсонализации;
- Страх сойти с ума или совершить неконтролируемый поступок;
- Страх смерти;
- Онемение отдельных частей тела [9].

Далее приводятся те состояния и заболевания, с которыми надо дифференцировать панические атаки:

Заболевания сердечно-сосудистой системы:

- артериальная гипертензия;
- аритмии;
- стенокардия;
- пролапс митрального клапана;
- идиопатическая кардиомиопатия;

Заболевания дыхательной системы:

- обострение хронических легочных заболеваний;
- острые астматические приступы, бронхиальная астма;

- повторные легочные эмболии;
Заболевания эндокринной системы:

- гипертиреоз;
- гипопаратиреоз;
- гиперпаратиреоз;
- гипогликемия;
- синдром Кушинга;
- феохромоцитомы;

Заболевания центральной нервной системы:

- височная эпилепсия;
- болезнь Миньера;
- гипоталамический синдром;
- синдром «сонных апноэ»;
- шизофрения;

Состояния, связанные с приемом лекарственных препаратов:

- прием стимулирующих препаратов в течение длительного времени;
- синдром отмены препаратов.

Характер приступа

- Приступ возникает неожиданно и не спровоцирован повышенным вниманием к человеку со стороны окружающих.

- Во время приступа наблюдаются не менее четырех из перечисленных симптомов.

- Имеется хотя бы один приступ, в течение месяца после которого наблюдается страх нового приступа.

Существуют и другие симптомы: боли в животе, расстройство стула, ощущение кома в горле, нарушение походки, нарушение зрения или слуха, судороги в руках или ногах, расстройство двигательных функций.

Во время самого приступа всегда возникает очень сильная, непреодолимая тревога. Приступы чаще всего продолжаются лишь несколько минут и редко длятся более одного часа. В момент панической атаки человеку кажется, что у него сердечный приступ или, что он умирает или сходит с ума. Эти предположения только усугубляют тревогу и усиливают ее проявления – сердце колотится еще быстрее, усиливается потоотделение, дышать все труднее – а это еще больше убеждает больного, что он на пороге смерти или сумасшествия. При этом, чем больше человек боится нового приступа паники, тем выше вероятность его повторения [10].

Психические расстройства, при которых могут отмечаться панические атаки:

- различные фобии (в т.ч. и социальная);
- депрессия;
- синдром отмены психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков).

Паническое расстройство заключается в появлении повторных, необъяснимых психических атак. Люди, страдающие паническим расстройством, как минимум в течение месяца беспокоятся о повторении атаки или о возможных последствиях таковой (например, автомобильная авария, внезапная кончина близкого человека, неспособность выполнять свои обязанности). Лица, страдающие паническим расстройством, часто связывают свои атаки с определенными жизненными ситуациями (пребывание в дорожной пробке или в толпе) и могут наполнять будущие ПА ожиданием попадания в такую ситуацию. Они могут начать избегать тех ситуаций, которые, по их мнению, способны вызывать появление ПА. Зачастую, панические атаки появляются внезапно, без какого-либо причинного фактора [11, 12, 13].

Классификация ПА

Панические атаки могут быть разделены на 3 вида, исходя из особенностей их возникновения:

- Спонтанная паническая атака. Проявляется случайным образом, без наличия предрасполагающих на то причин и обстоятельств.

- Ситуационная паническая атака. Данный вид панической атаки возникает чаще всего при сопутствующих переживаниях, возникающих на фоне конкретной психотравмирующей

ситуации, помимо этого, возникнуть она может и в результате чувства ожидания человеком такой ситуации.

- Условно-ситуационная паническая атака. Чаще всего такого рода атаки проявляются в результате воздействия химического или биологического «активатора». В частности это может быть употребление алкоголя, изменения гормонального фона и т.д. Следует заметить, что связь в этом случае не всегда можно отследить [14].

Лечение панической атаки и панического расстройства

Панические атаки поддаются лечению весьма успешно. Так как характер и течение заболевания у каждого сугубо индивидуальны – требуется грамотный подход.

Часто применяемой тактикой лечения ПА является сочетание фармакотерапии и психотерапии.

Симптомы панических атак купируются медикаментозно, а психотерапия направлена на предотвращения повторных возникновений приступов паники и обучения специальным методам и техникам выхода из панического состояния, в том числе недопущения приступа развития паники.

Паническая атака – это особое психическое состояние, которое мы «сами придумываем» и «развиваем», но, к сожалению, не в силах самостоятельно с этим состоянием бороться.

Поэтому для избавления от ПА необходима психологическая помощь психотерапевта.

Специалист разъяснит сущность вашего состояния, с помощью специальных техник (когнитивно-поведенческая терапия, аутотренинг, самогипноз, релаксация, дыхательная гимнастика) переориентирует пациента на правильное понимание симптомов и проявлений паники, а также обучит самостоятельному применению упражнений и техник, способствующих ограничению и управлению организмом в приступе паники.

Панические расстройства хорошо поддаются фармакотерапии, но не стоит слепо полагаться только на медикаменты, поскольку существует риск возникновения зависимости. Эффективнее самостоятельно научиться руководить своим состоянием и уметь «брать себя в руки» в случае возможной панической атаки.

Психотерапия длится примерно от 6 недель до 4 месяцев. В некоторых случаях лечение может растянуться на больший срок. Если прекратить начатое лечение, возможен «откат» и возвращение симптомов ПА. Также не стоит заниматься самолечением, назначая себе успокоительные средства самостоятельно, по совету знакомых или рекомендации продавца в аптеке [15].

Заключение

В заключение необходимо отметить, что сама по себе паническая атака не смертельна. В целом, ни один из ее симптомов не способен физически навредить организму. Наносится вред духовной сфере жизни. Но от ПА можно вылечиться в процессе психоаналитической терапии. Главное при этом найти в себе силы бороться с собственными проблемами и не стесняться их. Нужно научиться правильно интерпретировать события, которые происходят вокруг и осознавать свою роль в них, при этом помня о том, что гармония с собственным эмоциональным миром – залог душевного и физического здоровья.

Примечания:

1. Пивоварова А.М., Белоусова Е.Д. Панические атаки. НИИ педиатрии и детской хирургии Минздрава России // Журнал "Трудный пациент", г. Москва, №12, 2005 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://t-pacient.ru/articles/6600/> (дата обращения – 13.02.14).
2. Panic Attacks - Signs, Symptoms and Treatments // PanicAttackPedia.com [Электронный ресурс]. URL: <http://www.panicattackpedia.com/> (дата обращения – 14.02.14).
3. Андраханова Н.В. Панические атаки как сигнал к решению проблем // Журнал "Профессия - директор", г. Санкт-Петербург, №1, январь, 2012 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://psy.m-sk.ru/Html/article.php?id=15> (дата обращения – 15.02.14).
4. Гафарова О. Паническая атака. Психологический центр «РЦ «Интеграция» [Электронный ресурс]. URL: <http://nlptherapy.ru/problem-solution/panic-attacks> (дата обращения – 15.02.14).

5. Корчагина Г.В. Синдром панической атаки. Портал «Психология» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.b17.ru/article/5886/> (дата обращения – 15.02.14).
6. Страх, фобии и панические атаки. PsyStatus.ru [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psystatus.ru/article.php?id=147> (дата обращения – 16.02.14).
7. Sanjay J. Mathew, M.D. Panic Disorder and GAD. Adjunct Faculty, Columbia University College of Physicians and Surgeons [Электронный ресурс]. URL: http://www.columbia.edu/itc/hs/medical/psychmed2/3_2005/Mathew-PanicGADBW.pdf (дата обращения – 16.02.14).
8. What is panic disorder? American Academy of Family Physicians. [Электронный ресурс]. URL: <http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/panic-disorder.html> (дата обращения – 16.02.14).
9. Panic Attacks and Panic Disorder - Topic Overview. WebMD Medical Reference from Healthwise [Электронный ресурс]. URL: <http://www.webmd.com/anxiety-panic/tc/panic-attacks-and-panic-disorder-topic-overview> (дата обращения – 17.02.14).
10. Что такое паника и паническая атака? Центр современного психоанализа и психологического консультирования Гермес в содружестве с Европейской Конфедерацией Психоаналитической Психотерапии [Электронный ресурс]. URL: <http://psy-germes.ru/index.php/articles/psy-problems/item/33-что-такое-паника-и-паническая-атака> (дата обращения – 24.02.14).
11. Белоус С. Паническая атака, паническое расстройство, тревожное расстройство [Электронный ресурс]. URL: <http://doktora.by/panicheskaya-ataka-panicheskoe-rasstroystvo-trevozhnoe-rasstroystvo-lechenie-v-minske> (дата обращения – 27.02.14).
12. Гройсман А.Л. Медицинская психология: Лекции для врачей слушателей курсов последиplomного образования. Части 1 и 2. М.: Издательство Магистр, 1995.
13. Тревога и паническая атака Медицинский центр «Медицина 21 век» [Электронный ресурс]. URL: http://med21v.ru/pages/trevoga_i_panicheskaya_ataka/ (дата обращения – 27.02.14).
14. Паническая атака: симптомы и лечение. SimptoMer.RU [Электронный ресурс]. URL: <http://simptomer.ru/bolezni/nevrologiya/155-panicheskaya-ataka-simptomy> (дата обращения – 25.02.14).
15. Панические атаки. AlexPsy03 Group SimptoMer.RU [Электронный ресурс]. URL: <http://психо-терапия.рф/panicheskieataki.html> (дата обращения – 02.03.14).

УДК 159

Паническая атака как синдром XXI века

¹Ольга Васильевна Натолочная

²Александр Арвелодович Черкасов

¹Международный сетевой центр фундаментальных и прикладных исследований, Российская Федерация

г. Сочи, ул. Горького, 89

старший научный сотрудник

²Томский государственный университет, Российская Федерация

Доктор исторических наук, профессор

Аннотация. В статье дается краткий обзор особого психоэмоционального состояния – панической атаки. Рассматривается патогенез, симптоматика заболевания, приводятся практические примеры из психологической практики.

Ключевые слова: паническая атака; психические нарушения; нервная система; стрессовые ситуации; психическое расстройство.