

## ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ СТРАДАЮЩИМИ ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ

Клиенты с симптомом «панические атаки» (далее ПА) порой приходят в терапию. У них есть похожие черты – они крайне вежливы, сдержаны, культурны, осторожны в высказываниях. Их пугают вегетативные симптомы, возникающие на фоне тревоги: тахикардия, удушье, внутренняя дрожь, колики в животе, ком в горле и т.п. Часто такие клиенты какое-то время не могут поверить, что в основе их недуга лежат психологические, а не соматические проблемы.

При паническом расстройстве чаще хочется куда-то бежать. Человек может ходить по комнате, двигаться, от чего будто бы становится легче. Панические атаки – это слишком сильные, слишком частые, не имеющие реальной причины приступы страха. Такой страх не ведёт к выживанию, а наоборот приводит к тревоге и депрессии. У «паникера» к физиологическим симптомам страха присоединяются мысли: «Ой, со мной снова что-то происходит, дыхания не хватает, как тяжело, мне этого не вынести, наверное, у меня случится инсульт!»

Эти мысли усиливают страх, от чего нарастают нехватка воздуха, сердцебиение и прочие симптомы. Получается замкнутый круг: «симптомы – мысли – страх – симптомы...»

Мне самой знакомо тревожное состояние. В жизни я испытывала приступы паники. В моем опыте так сложилось, что я научилась выходить из этих состояний, хотя поначалу это не всегда получалось...

Поэтому у меня возник интерес к данной теме. Мне хотелось глубже и яснее осознать как свои особенности взаимодействия психики и тела, так и особенности других людей.

В моем опыте временные рамки терапии панических атак и панических расстройств различны. Что касается выбора стратегии терапии, то вначале, на первой встрече важно доступным для клиента языком рассказать о панических атаках и механизме их развития.

Важно знать что ПА – это не заболевание, а психоэмоциональное расстройство, в основе которого есть психологические проблемы.

Основной фон данного заболевания – тревога. Смысл тревоги – это сдерживаемое возбуждение. В идеале любое возбуждение должно быть реализовано в последующее действие. В рассматриваемом симптоме есть процесс возбуждения, направленный на изменение, и процесс торможения, направленный на сохранение статус-кво. Таким образом, тревога, с точки зрения целостного подхода, это возбуждение без последующего действия, для которого все это предназначалось. Процесс возбуждения связан с обретением автономии, а процесс торможения – с сохранением принадлежности. Следовательно, паника – это возбуждение от новых перспектив, требующих ухода от прежних принадлежностей. В будущем – перспективы, в прошлом – старые опоры, которые поддерживают, в настоящем – паника.

Из причин и факторов, способствующих возникновению паники у людей, можно выделить следующие:

- страх оторваться от родителей, как в прямом смысле, жить отдельно, так и в переносном – сказать, сделать что-либо по-своему;
- страх неопределенного будущего при потере работы;
- страх ошибки и перспективы осуждения;
- страх сделать что-то по-своему;
- усталость в ситуации ухода за ребенком-инвалидом;
- страх одиночества, страх расставания с мужем-насильником, сдерживаемый гнев;
- удерживание и страх разглашения тайны отцовства, инцеста;
- на фоне постоянного стресса и перенапряжения на работе проблемы в отношениях с близкими;
- сужение круга людей, оказывающих поддержку, отсутствие симбиотических отношений,
- ощущение тела, как ненадежного механизма при возрастном кризисе, после болезни, операции.
- страх страха сойти с ума или умереть.

### **Как возникает приступ паники на физиологическом уровне?!**

На фоне сильной тревоги возбуждение, сопутствующее эмоциональному переживанию, проходит по телу искаженным путем. Вместо того чтобы направляться в поперечнополосатую мускулатуру, отвечающую за движение, нервный импульс проходит в гладкие мышечные ткани, т.е. в вегетативную нервную систему, которая не может контролироваться человеком сознательно. Отсюда – вегетативные реакции, пугающие человека.

Но ведь когда-то этот человек обходился без ПА? Следовательно, он может вернуться к этому опыту! Если он каким-то образом научился пускать свое возбуждение по вегетативным волокнам вместо двигательных, то, научившись замечать и дифференцировать свое возбуждение, он сможет направлять его в движение или в иную активность.

Такая информация, во-первых, успокаивает клиента, во-вторых, данной информацией я разделяю с клиентом ответственность за ход терапии. Клиент впервые задумывается о том, что от него что-то зависит.

Далее необходимо сообщить о возможных целях и методах терапии ПА, чтобы клиент мог выбрать между симптоматической и глубинной терапией. Симптоматическую терапию изначально начинает врач, назначает пациенту препараты и рассказывает о профилактике и поведении во время приступа. Если клиент выбирает работать в терапии с психологом только с симптомом, необходимо помочь ему обнаружить свои внутренние базовые опоры, чтобы он научился самостоятельно справляться с приступами паники:

1) Опирайтесь на собственное тело, регулировать дыхание и сердечный ритм, используя разные дыхательные методики. Некоторые из них представлены ниже.

2) Дифференцировать и вербализовать свои ощущения в теле, которые пугают. Когда ощущениям даются названия, они становятся понятными и не так страшат.

3) Соблюдать стабильный режим и питание, т.к. отдохнувшее тело выдает меньше неприятных ощущений.

Эти опоры уже позволяют снизить остроту приступов и уменьшить их частоту.

Глубинная терапия ПА направлена на внутреннюю работу, связанную с индивидуальными особенностями клиента в способах организации контакта и построении внутренних опор. Из-за повышенной тревожности клиент с трудом представляет, как это может ему помочь, но чаще соглашается.

Когда человек испытывает тревогу, его дыхание учащается. Это может усилить тревогу еще больше. Эта дыхательная техника позволит Вам научиться успокаивать дыхание и уменьшать тревогу при приближении панической атаки; при его регулярном выполнении снижается общий уровень тревоги, что способствует профилактике панических атак, ускоряет выздоровление.

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

## Дышим медленно и глубоко

1. Самый простой способ восстановить дыхание при панических атаках - принять максимально удобное положение, расправить плечи (обязательно) и начать делать глубокие медленные вдохи и плавные выдохи. Никаких премудростей! Ваша задача только вдыхать и выдыхать как можно глубже и медленнее. Конечно, когда накатывает волна паники – это сделать не просто, но нужно постараться. Медленное, плавное, глубокое дыхание при панических атаках очень быстро поможет восстановить нормальное самочувствие. Проверенно!

2. Располагаемся поудобнее, находим свой пульс и начинаем синхронизироваться. Ваша задача: на первые 4 удара сердца сделать плавный, глубокий вдох, а на следующие – не менее плавный выдох. Продолжайте слушать сердце и дышать до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

3. В спокойном состоянии и у здорового и у «паникера» одинаковы параметры соотношения вдоха к выдоху. Это определили по пропорции парциального давления кислорода на вдохе к углекислому газу на выдохе. Пропорция равна 7:11. На этом основании изобретена дыхательная техника 7:11.

Как выполняется техника: Вы отстукиваете пальцем ровный, чёткий ритм 7:11, про себя в голове обязательно считайте удары руки: «1,2,3,4,5,6,7.. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11». Когда научились стучать ритм, то от 1 до 7 удара вы делаете вдох, далее от 1 до 11 удара вы делаете выдох. Сперва будет сложно дотягивать выдох до 11. Старайтесь, тогда обязательно получится. Научитесь дышать спокойно под этот ритм, без напряжения. Если вдруг от выполнения техники начинает кружиться голова, значит, вы слишком активно и глубоко дышите, исправьте это, дышите спокойно.

Для тренировки техники надо дышать каждый час по 5 минут, тогда за 1 день вы её хорошо освоите, и можно будет её применять при панической атаке. Техника 7:11 действует как хороший транквилизатор. За счет успокоения дыхания постепенно снижается сердцебиение, нормализуется давление, уходят другие симптомы. Раз организм успокаивается, исчезают страшные мысли. Вы видите, что преодолели паническую атаку. С каждым успешным применением техники растёт уверенность в том, что вы здоровы и можете себя контролировать.

Применение техники: как только вы почувствовали первые симптомы панической атаки в теле вы сразу начинаете стучать 7:11 и дышать- минимум 5 минут, пока не станет легче.

Как только у вас появилась первая тревожная мысль: «А вдруг атака снова повторится», - немедленно начинаете стучать и дышать по 7:11.

Если у вас нет панического расстройства, но предстоит важная беседа с директором, вы тоже можете успокоить себя с помощью дыхательной техники. Техника не только налаживает физиологию, но и отвлекает от страшных мыслей. Если технику правильно выполнять, то она гарантирует постепенное исчезновение панических атак.

**4. Выполнение этого упражнения занимает около 5 минут.**

1. В положении стоя или лежа вытянитесь прямо. Вы можете сесть прямо в кресле, если Вам это удобно.

2. Положите руку на живот.

3. Дышите как обычно, во время дыхания следите за движением живота и груди.

4. Попробуйте дышать "животом" – задействуя мышцы живота, так, чтобы грудь при этом была неподвижна.

5. Теперь попробуйте медленно вдыхать через нос, считая до 5 и ощущая, как рука, лежащая на животе, медленно движется.

6. Задержите дыхание на счет 5.

7. Мягко нажимая рукой на живот, медленно выдохните через нос, считая до 5.

8. Вдыхая и выдыхая, считая до 5 и следя за движением руки, дышите в течение 5 минут.

9. Если во время выполнения этой техники Вы почувствуете тревогу, прервите упражнение.

Для достижения противотревожного эффекта упражнение необходимо ежедневно выполнять по 2 раза. Вскоре Вы начнете автоматически дышать так в течение всего дня. Это позволит снизить вероятность возникновения панических атак, ускорить выздоровление.

Когда Вы освоите эту технику, Вы сможете использовать ее во время тревоги – она позволит нормализовать дыхание и уменьшать тревогу. Не отчаивайтесь, если это упражнение не получится у Вас сразу. Чтобы научиться его делать, требуется время. Не бойтесь, что во время выполнения этого упражнения у Вас возникнет тревога. Вы можете прервать его в любой момент.