



Максим Чекоданов

Как справляться с паническими атаками

Максим Чекоданов

**Как справляться с
паническими атаками**

«Автор»

2025

Чекоданов М.

Как справляться с паническими атаками / М. Чекоданов —
«Автор», 2025

Это всеобъемлющее руководство по первой самопомощи при панических атаках — ваш надежный компас в шторме тревоги. Оно глубоко раскрывает природу панических атак, развеивает мифы и подробно описывает пошаговые техники для экстренного купирования приступа: дыхание, заземление, когнитивное переключение. Мануал также предлагает стратегии для восстановления после атаки, ведения дневника тревоги и долгосрочной профилактики, включая управление стрессом, изменения образа жизни и работу с триггерами. Вы узнаете, когда стоит обратиться к специалисту, и как построить систему поддержки. Цель — вернуть вам контроль, научить управлять своим состоянием и жить полноценной жизнью, свободной от страха. Ваша сила внутри вас, и это руководство поможет ее раскрыть.

© Чекоданов М., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Часть 1. Не просто страх, а крик системы	5
Часть 2. Что такое паническая атака на самом деле? Понимание врага	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Максим Чекоданов

Как справляться с паническими атаками

Часть 1. Не просто страх, а крик системы

Позвольте начать с признания: если вы держите в руках это руководство, вероятно, вы уже знакомы с тем мучительным, всепоглощающим ощущением, когда воздух кажется обжигающе горячим или, наоборот, ледяным, легкие не наполняются, а сердце колотится так, будто вот-вот выпрыгнет из груди. Это чувство, когда все тело пронизывает дрожь, конечности онемевают, а в голове проносится вихрь катастрофических мыслей: “Я умираю”, “Я схожу с ума”, “Я теряю контроль”, “Мне сейчас станет плохо, и никто не поможет”. Это не просто страх – это настоящий кошмар наяву, который настигает внезапно, без предупреждения, превращая привычный мир в арену невыносимого ужаса.

Невыносимая реальность панической атаки

Паническая атака – это не метафора и не преувеличение. Это острая, интенсивная реакция организма на воспринимаемую угрозу, которая, к сожалению, часто оказывается ложной. В ее разгар человек ощущает себя полностью беспомощным, потерянным в потоке физиологических симптомов и иррациональных мыслей. Многие описывают это как ощущение неминуемой гибели, когда тело охватывает ощущение полной потери контроля, а сознание мечется между страхом смерти и страхом сойти с ума. Это ощущение настолько реально и пронзительно, что легко ошибиться, приняв его за сердечный приступ, инсульт или какое-либо другое смертельно опасное состояние. И это совершенно естественно, ведь тело реагирует так, как будто его жизнь действительно находится под угрозой.

Древний инстинкт, сработавший по ошибке

Суть панической атаки кроется в древнем, эволюционно заложенном механизме выживания – реакции “бей или беги”. Когда наши предки сталкивались с хищником или другой реальной угрозой, их мозг мгновенно активировал эту систему, выбрасывая в кровь огромную дозу гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол. Это приводило к учащению сердцебиения, ускорению дыхания, повышению мышечного тонуса, обострению чувств – все для того, чтобы сразиться или убежать. В условиях современной жизни, когда хищников вокруг нет, но стресса более чем достаточно, эта система иногда дает сбой. Ваша миндалевидное тело (часть мозга, отвечающая за обработку эмоций, особенно страха) может воспринять как угрозу что-то совершенно безобидное – легкое учащение пульса, замкнутое пространство, стрессовую мысль или даже просто усталость. И тогда, без реальной опасности, она запускает ту же мощную реакцию “бей или беги”, заливая тело гормонами стресса и вызывая весь каскад пугающих физических и психологических симптомов. Это похоже на пожарную сигнализацию, которая, сработала от запаха подгоревшего тоста, но продолжает истошно вопить, как будто дом охвачен пламенем.

Жизнь в тени постоянной угрозы

Последствия панических атак выходят далеко за рамки самого приступа. Человек, переживший атаку, часто начинает жить в постоянном ожидании следующего эпизода. Эта антиципаторная тревога (страх перед страхом) может быть не менее изнурительной, чем сами атаки. Она заставляет избегать мест, ситуаций или действий, которые могли бы потенциально спровоцировать приступ. Человек может отказываться от поездок в общественном транспорте, посещения многолюдных мест, выхода из дома в одиночку, встреч с друзьями, а иногда даже от работы или учебы. Мир сужается, качество жизни значительно ухудшается, а ощущение безыс-

ходности и изоляции усиливается. Многие страдают молча, стыдясь своего состояния и боясь быть непонятыми или осужденными. Важно помнить: вы не одни. Панические атаки – это распространенное явление, затрагивающее миллионы людей по всему миру, независимо от их возраста, пола, социального статуса или силы духа. Это не признак слабости, а сигнал, который подает ваша нервная система, говоря о том, что ей нужна помощь и поддержка.

Цель этого руководства: вернуть вам контроль

Именно для того, чтобы разорвать этот замкнутый круг страха, непонимания и избегания, создано это руководство. Его цель – не просто дать общие советы, а предоставить вам подробную, пошаговую инструкцию по первой самопомощи во время панической атаки и после нее. Мы глубоко и скрупулезно разберем каждый аспект:

Понимание врага: Что на самом деле происходит с вашим телом и разумом во время паники, и какие мифы об этом состоянии мешают вам справиться.

Экстренный набор инструментов: Конкретные, практические техники, которые помогут вам эффективно справиться с приступом в его разгар – от дыхательных упражнений до техник заземления и когнитивного переключения.

Восстановление и анализ: Как правильно восстановиться после атаки и извлечь уроки, чтобы быть готовым к следующему разу (или предотвратить его).

Долгосрочная стратегия: Изменения в образе жизни, методы управления стрессом и профилактики, которые помогут снизить частоту и интенсивность атак в перспективе.

Когда обратиться за помощью: Понимание, в каких случаях самопомощи недостаточно и требуется поддержка профессионала.

Это руководство – ваш надежный компас в шторме паники. Это дорожная карта к внутреннему спокойствию, призванная научить вас управлять своим состоянием, а не быть его заложником. Каждая страница наполнена знаниями и проверенными методами, которые уже помогли тысячам людей вернуть себе контроль над своей жизнью.

Ваша сила внутри вас

Помните: вы не сломлены, и вы не безнадежны. Внутри каждого из нас есть удивительный ресурс самоисцеления и адаптации. Панические атаки – это лишь чрезмерная реакция, которую можно перепрограммировать. Вы обладаете силой и способностью научиться справляться с этим, и вы достойны жизни, свободной от оков страха. Отнеситесь к этому руководству как к своему личному наставнику и союзнику. Приготовьтесь к путешествию, которое вернет вам спокойствие, уверенность и свободу. Мы начинаем прямо сейчас.

Часть 2. Что такое паническая атака на самом деле? Понимание врага

Прежде чем вступать в бой, необходимо тщательно изучить своего противника. Паническая атака – это не проявление вашей слабости или душевного нездоровья в обыденном смысле. Это сложное взаимодействие физиологических, психологических и когнитивных процессов, которое приводит к бурной, но, по сути, ложной тревоге. Понимание того, что на самом деле происходит в вашем теле и разуме, является первым и одним из самых важных шагов на пути к обретению контроля. Когда вы понимаете механизм, вы лишаете панику ее главной силы – силы неизвестности и страха перед непостижимым.

Физиологические механизмы панической атаки: почему тело сходит с ума?

Представьте, что ваше тело – это сложный, высокотехнологичный автомобиль. В нем есть педаль газа и педаль тормоза. Когда вы испытываете паническую атаку, ваша система безопасности (автономная нервная система, а точнее, ее симпатический отдел) резко нажимает на педаль газа, активируя режим “экстренной ситуации”. Это происходит, даже если реальной “аварии” нет.

Как это работает на уровне организма:

Активация “центра тревоги” в мозге: Все начинается в мозге, в миндалевидном теле. Эта древняя структура отвечает за обработку эмоций, особенно страха. Если она получает сигнал, который интерпретирует как угрозу (реальную или воображаемую), она немедленно посылает сигнал тревоги.

Выброс гормонов стресса: Мозг дает команду надпочечникам, расположенным над почками, выбросить в кровь мощную дозу катехоламинов – адреналина (эпинефрина) и норадреналина (норэпинефрина), а также кортизола. Эти гормоны мгновенно запускают целый каскад изменений по всему телу, подготавливая его к реакции “бей или беги”.

Сердечно-сосудистая система в режиме “боевой готовности”: Учащенное сердцебиение (тахикардия): Сердце начинает работать в ускоренном темпе, иногда до 150-200 ударов в минуту. Это необходимо для быстрой доставки обогащенной кислородом крови к мышцам и мозгу. Вы можете чувствовать сильные удары в груди, “трепыхание”, будто сердце вот-вот выскочит. Повышение артериального давления: Сосуды сужаются (вазоконстрикция), что увеличивает давление крови, обеспечивая ее быстрый приток к жизненно важным органам. Бледность или покраснение: Кровоток перераспределяется, отходя от кожи к крупным мышцам, что может вызывать бледность. Однако у некоторых людей наблюдаются приливы жара и покраснение лица.

Дыхательная система в режиме “сверхвентиляции”: Одышка (диспноэ) или чувство удушья: Дыхание становится частым, поверхностным и быстрым (гипервентиляция). Цель – максимально насытить кровь кислородом. Парадоксально, но это приводит к уменьшению уровня углекислого газа в крови. Последствия гипервентиляции: Слишком низкий уровень углекислого газа может вызвать сужение кровеносных сосудов в мозгу (церебральная вазоконстрикция), что приводит к головокружению, ощущению “тумана” в голове, спутанности сознания. Также изменяется кислотно-щелочной баланс крови, вызывая покалывание, онемение в конечностях, лице и ощущение скованности в мышцах (тетания). Эти симптомы часто пугают еще больше, усиливая панику.

Мышечная система в режиме “готовности к действию”: Напряжение и дрожь: Мышцы напрягаются, готовясь к мгновенной реакции. Вы можете чувствовать внутреннюю или внеш-

ную дрожь, тремор, невозможность расслабиться. Скованность: Мышечное напряжение может вызывать ощущение скованности, особенно в области шеи, плеч и челюсти.

Пищеварительная система в режиме “отключения”: Тошнота, дискомфорт в животе, диарея: В условиях угрозы пищеварение становится несущественным, и кровь оттекает от внутренних органов к мышцам. Это может вызывать широкий спектр неприятных ощущений в ЖКТ, от “бабочек в животе” до сильной тошноты и спазмов. Сухость во рту: Снижается слюноотделение.

Другие симптомы: Повышенное потоотделение: Организм пытается охладиться от внутреннего “перегрева”, вызванного активацией. Ощущение жара или холода: Нарушение терморегуляции из-за вегетативной дисфункции. “Мурашки” по коже: Также связано с изменениями в нервной системе.

Важно понимать: все эти физиологические реакции абсолютно нормальны для состояния сильного стресса. Проблема в том, что они возникают без реальной угрозы, и мозг, интерпретируя их, запускает еще больший страх, замыкая круг.

Психологические и когнитивные симптомы: как страх завладевает разумом?

Наряду с физическими ощущениями, паническая атака наносит сокрушительный удар по вашему психическому состоянию. Эти симптомы не менее, а порой и более пугающи, чем физические, так как они атакуют ваше чувство идентичности и реальности.

Неистовый, всепоглощающий страх: Это не просто беспокойство, это первобытный ужас. Страх может быть направлен на: Страх смерти: Ощущение, что вы вот-вот умрете от сердечного приступа, инсульта, удушья или другого неизвестного недуга. Страх потери контроля: Паническое ощущение, что вы не можете контролировать свои мысли, действия, свое тело. Страх сойти с ума: Убеждение, что вы теряете рассудок, что мозг “отключается” или что вы навсегда останетесь в этом ужасном состоянии. Страх потери сознания: Ощущение предобморочного состояния. Страх позора: В общественных местах возникает сильный страх, что окружающие заметят ваше состояние, осудят или будут смеяться.

Дереализация: Ощущение, что окружающий мир нереален, словно вы смотрите фильм, находитесь во сне или все вокруг происходит за стеклом. Знакомые места могут казаться чужими и угрожающими.

Деперсонализация: Ощущение отстраненности от самого себя. Вы можете чувствовать себя так, будто наблюдаете за своим телом или мыслями со стороны, будто ваше тело вам не принадлежит, или вы потеряли связь со своей личностью.

Спутанность сознания и трудности с концентрацией: Из-за переизбытка сенсорной информации и интенсивности страха становится трудно сосредоточиться, ясно мыслить, принимать решения. Мысли могут скакать, или, наоборот, в голове может быть “пустота”.

Ощущение надвигающейся катастрофы: Интуитивное, но иррациональное предчувствие, что вот-вот произойдет что-то ужасное, что-то необратимое.

Круг паники: как страх порождает страх

Понимание этого цикла является ключом к его разрыву. Паническая атака не просто случается – она развивается по определенной схеме, которая часто усугубляет сама себя.

Триггер: Это может быть внешний фактор (замкнутое пространство, стрессовая ситуация, кофеин, яркий свет, шум) или внутренний (усталость, голод, легкое учащение пульса, тревожная мысль, воспоминание). Часто триггер настолько незначителен, что мы его не замечаем.

Появление физических ощущений: Мозг воспринимает триггер как угрозу, и тело начинает реагировать: учащается сердцебиение, возникает одышка, головокружение и т.д. Эти ощущения являются нормальной частью реакции “бей или беги”.

Катастрофическая интерпретация: Это критический момент. Вместо того чтобы просто заметить учащенный пульс, мозг, находящийся в состоянии повышенной готовности, интер-

претирует его как признак смертельной опасности: “Мое сердце остановится!”, “Я сейчас упаду и умру!”. Легкое головокружение превращается в мысль: “Я сойду с ума!”.

Усиление страха: Катастрофические мысли и негативные убеждения о происходящем генерируют еще больший страх.

Дополнительный выброс адреналина: Усиление страха вызывает дополнительный выброс гормонов стресса.

Усиление физических ощущений: Больше адреналина приводит к еще более выраженным физическим симптомам (сердцебиение становится еще сильнее, одышка – еще глубже, покалывание – более интенсивным).

Замыкание круга: Этот цикл повторяется, быстро приводя панику к ее пику. Чем больше вы боитесь симптомов, тем сильнее они становятся, тем больше вы их боитесь.

Ключевая идея: Ваша интерпретация телесных ощущений и мыслей – вот что превращает нормальную реакцию тела в паническую атаку. Если вы можете изменить интерпретацию, вы сможете разорвать этот круг.

Мифы о панических атаках: разоблачение ложных убеждений

Многие люди, страдающие паническими атаками, живут в плену ложных убеждений, которые только усиливают их страх и мешают выздоровлению. Давайте развеем самые распространенные мифы:

Миф: “Паническая атака опасна для жизни. Я могу умереть от сердечного приступа или инсульта.” Правда: Это самое страшное, но самое ложное убеждение. Несмотря на то, что ощущения во время панической атаки могут быть идентичны симптомам сердечного приступа (боль в груди, учащенное сердцебиение), НИ ОДИН человек не умер от панической атаки. Ваше сердце способно выдержать гораздо более серьезные нагрузки. То же самое касается инсульта – симптомы паники (головокружение, онемение) не являются признаками инсульта. Ваше тело оснащено мощными защитными механизмами, и оно не подведет вас.

Миф: “Я могу сойти с ума во время панической атаки или потерять контроль над собой.” Правда: Чувство потери рассудка или контроля – распространенный симптом, но это всего лишь симптом, а не реальность. Во время паники ваш мозг находится в режиме сверхчувствительности, а не “выключается”. Вы не сойдете с ума, и вы не сделаете ничего постыдного или опасного, несмотря на сильное желание убежать или спрятаться.

Миф: “Паническая атака означает, что я слаб(а) или не справляюсь с жизнью.” Правда: Абсолютно нет. Панические атаки могут случиться с кем угодно, независимо от уровня интеллекта, силы воли или жизненного успеха. Это не признак слабости характера, а скорее сигнал о том, что ваша нервная система перегружена и нуждается в передышке и новых стратегиях. На самом деле, справиться с панической атакой требует огромной внутренней силы.

Миф: “Мне нужно бороться с паникой и пытаться ее остановить всеми силами.” Правда: Это одно из самых контрпродуктивных действий. Попытки “бороться” или “подавить” панику только усиливают ее. Сопротивление создает больше внутреннего напряжения, что интерпретируется мозгом как еще большая угроза, усиливая реакцию “бей или беги”. Ключ не в борьбе, а в принятии и наблюдении.

Миф: “Мне нужно избегать мест и ситуаций, где у меня была паническая атака, чтобы она не повторилась.” Правда: Избегание – это ложная защита. Хотя на короткое время это может принести облегчение, в долгосрочной перспективе избегание только укрепляет страх, сужает вашу жизнь и может привести к агорафобии (страху открытых пространств, общественных мест или ситуаций, из которых трудно выбраться или получить помощь). Цель – научиться справляться с паникой в любой ситуации, постепенно возвращая себе контроль.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.