### C:\Documents and Settings\Пользователь\Мои документы\Мои рисунки\эмоции\r32.gifКак Вы можете помочь себе сами, чтобы избавиться от паники и панического расстройства:

### *Узнайте о панике больше.* Уже одно то, что Вы будете обладать полной информацией о панике, поможет сделать большой шаг к избавлению от паники и панического расстройства.

### *Избегайте курение и кофеин.* Курение и кофеин могут спровоцировать приступы паники у впечатлительных людей.

### *Научитесь управлять своим дыханием.* Научившись управлять дыханием с помощью техник глубокого дыхания, Вы развиваете навык, необходимый Вам для того, чтобы успокоиться в минуты волнения и тем самым избежать панической атаки.

### *Практикуйте методы релаксации.*

Вы просто не можете быть расслабленными и в то же время испытывать панику. Как результат, научившись расслабляться, Вы прогоните панику навсегда.

****

Сам по себе панический приступ никакой реальной опасности для здоровья не представляет.

***Чаще панические приступы возникают в ситуациях, когда пациент сам боится их.*** *возникновения.*



Панические расстройства при своевременном и адекватном врачебном вмешательстве полностью излечимы, однако, без лечения эта болезнь может привести к тяжелым последствиям в виде социальной изоляции, потери трудоспособности и, в конечном итоге, к существенному снижению качества жизни.

***Лечение панического расстройства тем эффективнее, чем раньше оно начато.***

**Паническое расстройство:**

**причины, симптомы и способы лечения.**

### МОУ СОШ пос.Искателей

### 2011 г.

**Паническое расстройство**

**Паническое расстройство** - тип тревожного расстройства, при котором больные страдают от частых, периодических приступов паники.

Приступ паники может произойти в любое время и в любом месте.

Приступ паники обычно определяют как внезапное ощущение сильнейшего страха.

****

Панические расстройства могут продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет, в зависимости от тяжести заболевания и выбранного лечения, причем начало заболевания приходится на отрочество и юность.

****

***Картины болезни включает многочисленные соматические симптомы:***

- одышка, чувство нехватки воздуха;

- учащение сердцебиения;

- боль или чувство дискомфорта в грудной клетке;

- головокружение, головные боли;

- ощущение внутренней дрожи;

- чувство слабости, ватности рук и ног;

- потливость;

- чувство тошноты;

- чувство боли в области желудка;

- чувство онемения, покалывания в различных частях тела;

- приливы жара или озноба.

***Отмечается ряд симптомов измененного психического реагирования:***

- ощущение нереальности происходящего вокруг;

- ощущение собственной измененности;

- фобические проявления в виде интенсивной тревоги разного содержания;

- страх утраты контроля, страх потери сознания, удушья, остановки сердца, страх сойти с ума.

**Причины приступов паники и панического расстройства**

Хотя точные причины приступов паники и панического расстройства остаются неясными, тенденция к паническим атакам часто берет начало в семье. Также наблюдается связь с важными переходными моментами в жизни, такими как окончание учебного заведения и выход на работу, вступление в брак, рождение ребенка. Сильный стресс, такой как смерть близкого человека, развод или потеря работы могут также вызвать приступ паники.

***У кого оно возникает?***

Паническое расстройство весьма распространено. Обычно заболевание начинается в конце второго - начале третьего десятилетия жизни и может развиваться как у мужчин, та к и у женщин. Однако, женщины составляют большинство больных с паническим расстройством – 75 %.