Паническо разстройство

Какво трябва да знаете

Какво представлява паническото разстройство?

Хората с паническо разстройство изпитват чести и неочаквани панически атаки. Те се проявяват с внезапна вълна от страх или дискомфорт и усещането за загуба на контрол - дори при липса на ясно задействащ фактор или реална опасност. Не всеки, който изживее паническа атака, развива паническо разстройство.

Паническите атаки често включват физически симптоми, които могат да напомнят инфаркт - треперене, мравучкане в тялото, ускорен пулс. Те могат да възникнат по всяко време, включително през нощта. Много хора, които страдат от паническо разстройство, се тревожат от възможността за нова атака и променят значително ежедневието си, за да я избягват. Атаките могат да се повтарят няколко пъти на ден или - много рядко - само няколко пъти годишно.

Паническото разстройство обикновено започва в късната тийнейджърска възраст или в ранната зрялост. Жените по-често развиват това състояние от мъжете. С подходящо лечение и подкрепа, хората с паническо разстройство могат да овладеят симптомите си и да подобрят качеството си на живот.

Какви са признаците и симптомите на паническото разстройство?

Хора с паническо разстройство могат да изпитват:

- Внезапни и повтарящи се панически атаки, придружени от силна тревожност и страх
- Усещане за загуба на контрол
- Страх от смърт или надвиснала гибел по време на атаката
- Интензивна тревога относно това кога ще настъпи следващата атака
- Страх или избягване на места, където са настъпвали атаки в

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

миналото

Физически симптоми по време на паническа атака могат да включват:

- Силно или бързо сърцебиене
- Изпотяване
- Треперене
- Студени тръпки
- Затруднено дишане
- Слабост или световъртеж
- Мравучкане или изтръпване на ръцете
- Болка в гърдите
- Болка в стомаха или гадене

Паническата атака може да продължи от няколко минути до един час или понякога повече. Макар тези усещания да са силно тревожни, самите атаки не са животозастрашаващи, а физическите симптоми обикновено отшумяват с времето. Въпреки това при някои хора страхът от бъдещи атаки може да доведе до постоянна тревожност.

Каква е разликата между паническа атака и паническо разстройство?

Паническа атака е единичен или спорадичен епизод - чувство на интензивен страх, придружен с емоционални и физически симптоми. Отделена атака сама по себе си не е психично разстройство.

Паническо разстройство се диагностицира, когато човек изпитва повтарящи се и неочаквани панически атаки, заедно с продължителна тревога или промени в поведението от страх от бъдещи атаки, което често пречи на ежедневието.

Какви са причините за паническото разстройство?

Паническото разстройство понякога се среща в семейства, но все още не е ясно защо някои членове го развиват, а други - не. Изследователите установяват, че някои области в мозъка и биологични процеси играят съществена роля във формирането на страх и тревожност. Счита се, че паническите атаки могат да са нещо

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

като “фалшиви тревоги”, при които инстинктите ни за оцеляване се активират твърде често или прекалено усилено. Например, човек с паническо разстройство може да усети учестено сърцебиене и да предполага, че получава сърдечен удар. Това може да породи порочен кръг, при който изведнъж възникват панически атаки - основна характеристика на разстройството. Освен това изследователите разглеждат влиянието на стреса и факторите на околната среда.

Как се диагностицира паническото разстройство?

Диагноза паническо разстройство може да бъде поставена, само ако човек изпитва повтарящи се, неочаквани панически атаки, и в рамките на поне 1 месец изпитва тревога от възможността за нови атаки, страх от значението им или променя поведението си, за да ги избегне.

Ако смяташ, че имаш симптоми на паническо разстройство, консултирай се със здравен специалист – например личен лекар, психиатър, психолог или клиничен социален работник. По време на консултацията специалистът може да попита кога са започнали симптомите, колко продължават, каква е честотата им и как влияят на живота ти. Възможно е и физически преглед, за да се изключат други медицински причини.

Какви други заболявания могат да съществуват заедно с паническото разстройство?

Някои хора с паническо разстройство имат и други психични или физически състояния, като депресия, други тревожни разстройства, посттравматично стресово разстройство, обсесивно-компулсивно разстройство, биполярно разстройство, сърдечно-съдови и респираторни заболявания, синдром на раздразнените черва или проблеми с щитовидната жлеза. Често паническото разстройство е свързано и с употреба на алкохол или вещества.

Агорафобията понякога се развива заедно с паническото разстройство. Хора с агорафобия изпитват силен страх от определени места или ситуации, в които бягството или получаването

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

на помощ може да е трудно или невъзможно, ако изпаднат в паническа атака.

Наличието на няколко съпътстващи разстройства прави лечението по-сложно. При такъв случай може да е полезен цялостен план за лечение, който обхваща всички аспекти на психичното здраве.

Как се лекува паническото разстройство?

Лечението обикновено включва психотерапия, медикаменти или комбинация от двете. Подходящият план зависи от нуждите, предпочитанията и медицинското състояние на човека, както и от консултация със специалисти. Намирането на най-доброто лечение може да изисква опити и грешки, а ефектът от психотерапията и медикаментите може да се забави.

Психотерапия

Психотерапията (или говорна терапия/консултиране) може да бъде ефективна - в кабинета, или виртуално чрез телездраве. Тя понякога се допълва чрез мобилни или дигитални технологии и приложения. Различни терапии работят по-добре при различни хора.

Когнитивно-поведенческата терапия (КПТ), подкрепена от научни изследвания, се използва често при паническо разстройство. Тя обучава човек как да мисли, действа и реагира по различен начин на чувствата, които се появяват преди или по време на паническа атака. Атаките могат да станат по-редки, когато човек овладее реакцията си на физическите усещания на тревожност и страх. КПТ е добре изследвана и се счита за “златен стандарт” сред психотерапиите.

Терапията чрез експозиция е метод на КПТ, който поставя човека в конфронтация със страховете и убежденията, свързани със симптомите от паника, за да може да се ангажира в дейности, които е избягвал. Интероцептивната експозиция включва излагане на телесните усещания, свързани с панически атаки и симптомите на разстройството. Тази терапия често се прилага заедно с релаксационни упражнения и дихателни техники.

Медикаменти

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

Здравните специалисти могат да предписват различни лекарства, включително:

- Антидепресанти, като селективни инхибитори на обратното поемане на серотонин (СИОЗС) или инхибитори на серотонин-норадреналин (СИОЗН)
- Бета-блокери
- Анксиолитични лекарства, като бензодиазепини

СИОЗС и СИОЗН обичайно се използват при депресия, но помагат и при симптомите на паническото разстройство. Ефектът им настъпва след няколко седмици. Могат да предизвикат нежелани реакции - главоболие, гадене, безсъние - но те рядко са сериозни, особено при постепенно повишаване на дозата.

Бета-блокерите помагат за контрол на физически симптоми като учестено сърцебиене, изпотяване и тремор. Те не се предписват често при паническо разстройство, но могат да бъдат полезни в ситуации, когато се очаква атака.

Бензодиазепините действат бързо и ефективно за намаляване на симптомите по време на паническа атака. Но при продължителна употреба се развива толерантност - човек трябва да приема все по-високи дози, което създава риск от зависимост. Затова специалистите често ги предписват само за кратки периоди.

Здравословни навици

Поддържането на здравословен начин на живот също може да помогне - достатъчно сън, физическа активност, балансирано хранене и подкрепа от близки. Въпреки това този подход не замества професионалното лечение.

Как мога да подкрепя себе си или близък с паническо разстройство?

Информирай се

Важно е да се запознаеш със симптомите, възможностите за лечение и актуалните изследвания.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

Говори-откровено

Ако изпитваш симптоми, сподели с доверен човек как се чувстваш. Ако наблюдаваш подобни признаци у приятел или член на семейството, намери подходящ момент да поговориш с него и изрази загрижеността си.

Разпознай кога е време за помощ

Ако тревожността - твоя или чужда - започне да пречи на ежедневието (в училище, работа, взаимоотношения), това е знак да потърсите професионална подкрепа.

Бъди състрадателен

Бъди мил и търпелив - с себе си и с другите. Отбелязвай всяка, дори малка, крачка напред и приемай, че може да има и трудни моменти в процеса на справяне.

Как мога да потърся помощ?

Ако имаш притеснения за психичното си здраве, говори с личния си лекар. Той може да те насочи към подходящ специалист - психолог, психиатър или клиничен социален работник.

Ако се намираш в спешна ситуация или ти (или някой познат) сте в непосредствена опасност, обади се на 112 или отиди до най-близката болница.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.