

Лечение

Паническая атака – это не приговор, а вполне излечимое состояние. Достижения современной медицины позволяют снизить частоту и интенсивность приступов, а затем и совсем избавиться от этой проблемы. Наибольшая эффективность достигается путем применения психотерапевтического и медикаментозного лечения в комплексе.

Заметим, что ключевым моментом в лечении панических атак у женщин и мужчин является применение индивидуальной психотерапии. Именно этот метод дает возможность определить причины страха и научить пациента контролировать свое состояние.

Кроме этого, лечение панических атак осуществляется с применением разных методов психотерапии в зависимости от того, как проявляются панические атаки:

- когнитивно-поведенческая терапия;
- гипносуггестивная терапия;
- аутогенная тренировка.

Наиболее эффективной формой лечения является когнитивно-поведенческая терапия, которая предусматривает устранение шаблонов мышления и поведения, вызывающих панические атаки.

С помощью психотерапевта пациент учиться смотреть и воспринимать страхи не «автоматически», а в реальном свете. Используя безопасный способ, врач моделирует ситуации, вызывающие приступы паники, которые позволяют со временем притуплять чувство страха, и тогда болезнь удается победить.

В основе гипносуггестивной терапии лежит внушение с целенаправленным воздействием на тревожное состояние. Благодаря получению от врача правильных и позитивных установок пациент учится преодолевать панику, защищаться от стресса и самостоятельно справляться с панической атакой.

Домашние средства лечения

Если у вас были случаи паники, вы должны знать, что делать при панической атаке. Рекомендуется всегда при себе иметь успокоительное средство в виде настоя или седативных таблеток. Можно справиться с приступами, используя массаж кончиков пальцев и мочек ушей. Научитесь внушать себе, что все страхи являются необоснованными и не несут угрозу вам.

Как только вы научитесь смотреть на вещи реально, вам удастся избавиться от панических атак. Необходимо достаточно спать, употреблять здоровую еду, избегать просмотра передач и фильмов, вызывающих психоэмоциональные перегрузки и стрессы. Старайтесь после панической атаки не замыкаться в себе, а смотреть на мир позитивно, а на ночь балуйте себя чашечкой чая с мятой и медом!

Мифы и опасные заблуждения в лечении панических атак

О панических атаках ходят разные мифы, в том числе, что они могут перейти в шизофрению. На самом деле невроз и панические атаки связаны между собой, и это эмоциональное расстройство эффективно лечится специалистами, которые знают, как бороться с паническими атаками.

Многие люди убеждены в отсутствии эффективного лечения такой проблемы, считая, что таблетки придется пить до самой смерти. Это тоже миф, так как современная медицина располагает всеми возможностями для избавления пациентов от этой проблемы.

Профилактика

Лучшей профилактикой панических атак является положительный взгляд на все происходящее вокруг, умение не преувеличивать проблемы, которые сопровождают нас по жизни. Научитесь радоваться каждому моменту жизни и не видеть страхи, там, где их нет.

Хорошо высыпайтесь, откажитесь от вредных привычек, ведите активный образ жизни и мир заиграет для вас новыми красками. Запишитесь на занятия йогой, чтобы научиться жить в гармонии с собой и побороть мнимые страхи и опасения.