



Міністерство охорони здоров'я України  
Національний фармацевтичний університет  
Кафедра нормальної та патологічної фізіології



## **НЕБЕЗПЕКА ПАНІЧНИХ АТАК І МЕТОДИ ЇХ УНИКНЕННЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**



**Роботу виконала студентка  
3 курсу, 1 групи, спеціальності 226  
“Фармація, промислова фармація”**

**Головань Катерина Сергіївна**

**Науковий керівник - д. біол. н.,  
проф. Рибак Вікторія Анатоліївна**



# ЗМІСТ

- 01** *Актуальність проблем психічного здоров'я*
- 02** *Що таке панічні атаки?*
- 03** *Поширеність патології*
- 04** *Механізм захворювання*
- 05** *Що викликає панічні атаки?*
- 06** *Клінічні ознаки та симптоми панічних атак*
- 07** *Небезпека панічних атак*
- 08** *Допомога та лікування при панічних атаках*




# МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

*Сьогодні багато людей стикаються з панічними атаками і вважають, що вони можуть бути небезпечними для життя.*


*Тож метою даного дослідження є визначення, чи є панічні атаки небезпечними для людини, ознайомлення з проявами панічних атак і методами їх уникнення в умовах сьогодення.*

***Сьогодні в світі актуальність проблеми психічного здоров'я зумовлена реаліями життя. Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з особливостями, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму.***





**Панічна атака – це раптовий епізод сильного страху, який викликає серйозні фізичні реакції, коли немає реальної небезпеки чи видимої причини.**



**Панічні атаки — це прояв нестабілізованої вегетативної нервової системи.**



# ПОШИРЕНІСТЬ ПАТОЛОГІЇ

Поширеність цієї патології становить 3–5 % популяції.



**Панічний розлад може виникати в будь-якому віці, але зазвичай розвивається у віці 18-45 років, в середньому – у 24 роки.**



**Жінки хворіють у 2-3 рази частіше, ніж чоловіки. У жінок, які не були вагітні, ця патологія трапляється частіше.**

# МЕХАНІЗМ ЗАХВОРЮВАННЯ



*В основі цієї патології лежить нейрохімічна дисфункція, яка може проявлятися зниженням вмісту гамма-аміномасляної кислоти, алельним поліморфізмом гена катехол-О-метилтрансферази, зростанням функції рецепторів аденозину, збільшенням кортизолу, зменшенням функції бензодіазепінових рецепторів, порушеною функцією серотоніну, а також норадреналіну, дофаміну, холецистокініну тощо.*



**Панічні атаки з'являються у людей з занадто чутливим симпатичним відділом, коли організм реагує на небезпеку, якої не існує, і виділяє гормони стресу- кортизол. Водночас парасимпатичний відділ не реагує на ситуацію і не виділяє гормони-транквілізатори.**

**Нейровчені виявили, що під час панічної атаки деякі ділянки мозку стають гіперактивними. Наприклад, мигдалина і частини середнього мозку, які контролюють відчуття страху, реакцію на стрес та біль. Саме ці ділянки активізуються, коли у стресовій ситуації включаються захисні механізми «бий», «біжи» або «замри». Пояснюють це тим, що у мозку відбувається збій, який у більшості випадків проходить сам.**







# ЩО ВИКЛИКАЄ ПАНІЧНІ АТАКИ?



**Спадковість;**



**Куріння або надмірне споживання кофеїну;**



**Стрессова ситуація (переїзд, подружній конфлікт, операція, нові обов'язки чи фізична хвороба, смерть близької людини);**



**Історія дитячого фізичного або сексуального насильства.**



**Травматична подія (сексуальне насильство або серйозна аварія);**



**Темперамент, чутливий до стресу або схильний до негативних емоцій;**



**Зміни у роботі певних ділянок мозку;**



# Що викликає панічний розлад: розум, тіло чи обидва?



**Стресові життєві події можуть викликати панічні розлади. Наприклад, нещодавня втрата або розлука. Деякі дослідники порівнюють «стресор життя» з термостатом; тобто, коли стреси знижують ваш опір, основна фізична схильність спрацьовує і викликає напад.**



**Може бути генетична схильність до тривожних розладів; деякі хворі повідомляють, що хтось із членів сім'ї має або мав панічний розлад або інший емоційний розлад, наприклад депресію. Дослідження з близнюками підтвердили можливість «генетичної спадковості» розладу.**


**Фізичні та психологічні причини панічного розладу працюють разом. Хоча спочатку напади можуть виникати раптово, в кінцевому підсумку хворий може насправді «допомогати» їх викликати, реагуючи на фізичні симптоми нападу.**



# КЛІНІЧНІ ОЗНАКИ ПАНІЧНИХ АТАК

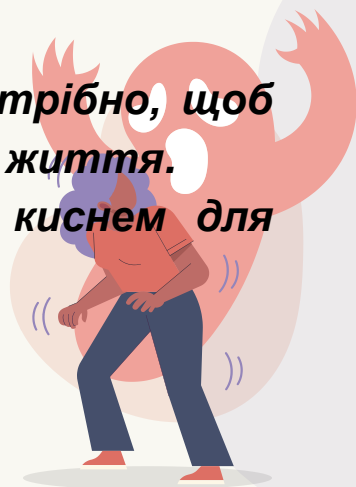


**Панічні атаки мають наступний клінічний прояв: відчуття майбутньої приреченості або небезпеки, страх втрати контролю або смерті, прискорене серцебиття, пітливість, тремор або тремтіння, задишка або стиснення в горлі, озноб, нудота, спазми в животі, біль у грудях, головний біль, запаморочення або непритомність, відчуття оніміння або поколювання, відчуття нереальності або відчуженості.**



**Коли людина лякається, організм вмикає потужний захисний механізм, який допомагає втекти від небезпеки або боротися з нею, – відбувається викид адреналіну:**

- **Серце починає працювати активніше, так як доставляє якомога більше крові до м'язів, щоб забезпечити організм можливістю бігти швидше і битися ефективніше.**
- **Шкіра бліднішає, адже кров хлинула до м'язів і це допомагає знизити больові відчуття у випадку травмувань.**
- **Обмін речовин прискорюється, людина швидше пітніє – це потрібно, щоб охолодити організм, якому, імовірно, буде гаряче після битви за життя.**
- **Дихання стає поверхневим і швидким, щоб наситити кров киснем для активнішої боротьби організму.**



**Оніміння або поколювання у кінцівках –  
кровоносні судини активно працюють,  
щоб транспортувати кров до м'язів**



**Запамороченням – кров,  
перенасичена киснем**

**Тремор у ногах – м'язи  
напружені, але не  
працюють.**

# НЕБЕЗПЕКА ПАНІЧНИХ АТАК

Панічна атака **не є небезпечною**, але може бути жахливою для людини, головним чином тому, що вона відчуває себе «божевільною» та «неконтрольованою».

Все, що переживає людина під час панічної атаки, не може їй нашкодити. Це нормальна реакція організму на страх.

Однією з найгірших речей у панічних атаках є сильний страх того, що людина матиме ще одну.



# **ДОПОМОГА ТА ЛІКУВАННЯ ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ**

***Здебільшого, панічні атаки не передбачають госпіталізації. Зазвичай, людина сама здатна зупинити свої страждання:***

- 1. Коли почалася панічна атака, потрібно чітко усвідомити, що усі її фізіологічні прояви – це нормальна і абсолютно безпечна реакція організму на страх.***
- 2. Необхідно нормалізувати дихання: треба робити повільний глибокий вдих носом, а потім такий же повільний видих; можна також між вдихом і видихом затримувати дихання на декілька секунд.***
- 3. Треба припинити концентруватися на своєму стані – змінити фокус уваги. Це найскладніший, але найбільш дієвий спосіб подолати паніку. Відволікатися можна на будь-що: телефон, ігри, прибирання, приготування їжі, спілкування тощо.***

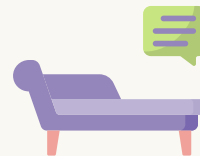


## MEDICATION

- **Антидепресанти**
- **Бензодіазепіни**
- **Антидепресанти в поєднанні з бензодіазепінами**

## THERAPY

- **Експозиційна терапія**
- **Когнітивно-поведінкова терапія**







# ВИСНОВКИ

**Панічні атаки є не окремою хворобою, а симптомами збою нервової системи. Жодна панічна атака не закінчується смертю. Зазвичай, вона минає через 5-10 хв. Із панічною атакою можна впоратися самостійно, опановуючи себе за допомогою розроблених психологами дієвих методик. Найбільш оптимальною тактикою лікування панічних атак є комбінація когнітивної психотерапії і фармакотерапії.**



***ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!***

