Познавая себя....

**Тревожность** — это когда наша психика работает в режиме - «опасность рядом!». И мне надо что-то сделать для того, чтобы эту опасность предотвратить. Если в условной норме человек реагирует на опасность, отвечает на неё и говорит: «Хорошо, это опасность, сейчас я сделаю то-то и то-то!», то тревожное состояние характеризуется такими словами: «А вдруг?».

Человек, живущий в тревожном состоянии, всё время размышляет: а вдруг? А если? А что будет, если? Его психика постоянно работает на упреждение и говорит: «Вот здесь опасно! Вот здесь страшно! Может быть страшно!». И для нашей психики мнимая угроза и реальная угроза в тот момент не различимы. Поэтому люди, часто переживающие тревожные состояния, понимают здравым смыслом, что ситуация не такая уж и угрожающая. Но реагируют они так, как будто прямо умирают — как будто что-то с ними действительно не в порядке — и действуют, исходя из этого состояния, а вовсе не из своего трезвого рассудка.

Тревожность - это как падение психического и психологического иммунитета. Обычный человек с хорошим состоянием нормально реагирует на внешние раздражители, события, повышение стрессовых факторов. Но иногда люди обращаются, испытывая такое переживание, которое называется «панические атаки».

Это крайне неприятное и незавидное состояние, когда наш страх, наша паника усиливается тотально, и за неимением реального объекта угрозы ,не имея реальной угрозы для жизни, человек переживает это на высоком уровне, и единственное, куда его психика может спрятать опасность — это в собственное тело.

Т.е.- если нет реального врага, мы его создадим прямо сейчас в своём теле. Потому что люди, переживающие страх, переживают всё то, что в теле воспринимается нами, как страх: например, сердцебиение, дрожь, тошнота, головокружение, слюноотделение, ощущение потери контакта с реальностью («всё, что происходит — это не со мной»). И воспринимаются эти симптомы, как признаки смертельной болезни, опасности.

 Но что важно знать про панические атаки? Они в норме не разрушают психику и не разрушают тело. Они переживаются, на самом деле, достаточно быстро — от 5 до 40 минут приступ атаки проходит. Он заканчивается сам по себе, и по этому поводу ничего не надо делать. Не надо вызывать «скорую», не надо мерить давление, не надо мерить пульс, не надо пить какие-то успокаивающие.

Паническая атака — это нечто, с чем человеку просто надо научиться жить. Самое главное, что в этот момент надо помнить: уровень адреналина в теле выше относительно реальной ситуации. И помогут вывести адреналин из тела не слова :" успокойся, всё будет хорошо!" Это самое не работающее из того, что можно предпринять.

Самое правильное, что тут можно сделать: всеми способами выводить из тела адреналин. Надо чтобы человек медленно прошелся, помыл руки, сделал уборку в квартире, сделал физические упражнения и т.д. И это хорошо, потому, что адреналин будет выходить через действие. Что такое адреналин? Скажем так — это гормональный субстрат нашего страха.

Как адреналин расходуется? Он расходуется на мышечную активность, и чтобы это поскорее ушло - надо начать двигаться. И можно просто обучать себя плану действия. Если паническая атака случилась, и это я не контролирую, то, что я могу контролировать? Это моё дыхание, моя физиология, моя подвижность (настолько, насколько она мне доступна) — и просто важно знать, что скоро это закончится!!

Участковый врач – педиатр ДПО№12

 Васильев Е.В.