



Anxiety and panic attacks

Тривога і панічні атаки

українська | Ukrainian



Тривога і панічні атаки

Інформація про тривоги і панічні атаки, зокрема про можливі причини їх виникнення та способи отримати лікування і підтримку. Містить поради, як допомогти собі, а також рекомендації для друзів і родини.

Зміст

Що таке тривога?	2
Що таке тривожні розлади?	3
Які симптоми тривоги?	4
Що таке панічна атака?	6
Що викликає тривогу?	9
Як можна допомогти собі?	11
Які методи лікування доступні?	14
Як інші люди можуть допомогти?	18
Корисні контакти	21

Що таке тривога?

Тривога – це те, що ми відчуваємо, коли хвилюємося, напружуємось або боїмося – особливо щодо подій, які мають статися або, на нашу думку, можуть статися в майбутньому.

Тривога є природною реакцією людини, коли ми відчуваємо загрозу. Її можна відчути через наші думки, почуття та фізичні відчуття.

«Для мене тривога виглядає так, ніби всі на світі чекають, коли я спіткнуся, щоб посміятися наді мною. Це змушує мене нервувати і сумніватися, чи буде мій наступний крок найкращим вибором».

Більшість людей час від часу відчувають тривогу. Особливо часто люди відчувають деяку тривогу, коли стикаються зі стресовими подіями або змінами, зокрема якщо останні можуть мати великий вплив на життя.

Що таке реакція «бий, біжи або завмири»?

Подібно до тварин люди розробили способи, які допомагають захиститися від небезпеки. Коли ми відчуваємо загрозу, наш організм реагує, вивільняючи певні гормони, зокрема адреналін і кортизол, які можуть бути корисними. Ці гормони:

- змушують нас бути пильнішими, щоб швидше діяти;
- прискорюють серцебиття та швидко направляють кров до тих органів, які найбільш цього потребують.

Після того, як ми відчуваємо, що загроза минула, організм виділяє інші гормони, щоб допомогти м'язам розслабитися. Іноді це може викликати тремтіння.

Таку реакцію зазвичай називають «бий, біжи або замри». Вона виникає автоматично в нашому тілі, і ми не маємо над цим контролю.

«Вийти з дому – це виклик, тому що я боюся, що буду панікувати, та відчуватиму, що за мною спостерігають чи мене осуджують. Це просто жахливо. Я хочу отримати допомогу, але боюся осуду».

Коли тривога стає проблемою психічного здоров'я?

Тривога може стати проблемою психічного здоров'я, якщо вона впливає на вашу здатність жити повноцінним життям. Наприклад, це може бути проблемою, якщо:

- ваше почуття тривоги дуже сильне або довготривале;
- ваші страхи чи занепокоєння не відповідають ситуації;
- ви уникаєте ситуацій, які можуть викликати відчуття тривоги;

- ваші турботи дуже засмучують або їх важко контролювати;
- ви регулярно відчуваєте симптоми тривоги, разом із якими можуть виникати панічні атаки;
- вам важко займатися повсякденними справами або робити те, що вам подобається.

Якщо ваші симптоми відповідають певному переліку медичних критеріїв, вам може бути діагностовано певний тривожний розлад. Проблеми з тривогою також можуть виникати, навіть якщо у вас немає конкретного діагнозу.

«Вам знайоме це відчуття, коли гойдаєшся на задніх ніжках стільця і раптом на якусь долю секунди починає здаватися, що ви ось-ось впадете; це відчуття у грудях? Уявіть, що це секундне відчуття завмерло в часі і застрягло у грудях на години / дні, і уявіть, що разом з цим ви відчуваєте постійний страх, але іноді навіть не знаєте його причину».

Що таке тривожні розлади?

Тривогу можна переживати різними способами. Якщо ваш стан відповідає певним критеріям, лікар може діагностувати у вас певний тривожний розлад.

Нижче наведені деякі розповсюджені види тривожних розладів, які діагностують лікарі.

- **Генералізований тривожний розлад (ГТР)** – регулярне або неконтрольоване занепокоєння з приводу багатьох різноманітних ситуацій у повсякденному житті. Через наявність великої кількості можливих симптомів тривоги цей діагноз може бути досить загальним, а це означає, що проблеми, з якими ви стикаєтесь при ГТР, можуть суттєво відрізнятися від переживань іншої людини.
- **Соціальний тривожний розлад** – цей діагноз означає, що ви відчуваєте сильний страх або тривогу, які виникають у соціальних ситуаціях (наприклад, під час вечірки, на робочому місці, або у повсякденних ситуаціях, коли вам доводиться розмовляти з іншою людиною). Цей тип розладу також відомий як соціофобія. Додаткову інформацію можна знайти в розділі про види фобій.
- **Панічний розлад** – це наявність регулярних або частих панічних атак без чіткої причини або тригера. При панічному розладі ви можете постійно боятися повторної панічної атаки до такої міри, що цей страх сам по собі може викликати панічні атаки.
- **Фобії** – сильний страх або занепокоєння, викликані певною ситуацією (наприклад, вихідом на вулицю) або конкретним об'єктом (наприклад, павуками).
- **Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** – діагноз, який вам можуть поставити, якщо у вас виникнуть проблеми з тривогою після того, як ви пережили травматичні події. ПТСР може протікати у вигляді спогадів або кошмарів, які можуть викликати відчуття, ніби ви знову переживаєте той страх і тривогу, які ви відчували під час травматичних подій.
- **Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР)** – вам можуть поставити цей діагноз, якщо проблеми з тривогою пов'язані з думками, діями або поведінкою, що повторюються.

- **Надмірна тривога за здоров'я** – виникнення нав'язливих ідей та компульсій, пов'язаних із хворобою, зокрема вивчення симптомів або перевірка їхньої наявності у себе. Цей вид розладу пов'язаний з ОКР.
- **Дисморфофобія** – нав'язливі ідеї та компульсії, які людина відчуває в зв'язку зі своїм зовнішнім виглядом.
- **Перинатальна тривога або перинатальний ОКР** – у деяких жінок виникають проблеми з тривожністю під час вагітності або в перший рік після пологів.

«Схоже на рій бджіл, що гуде й гуде, дзижчить без зупинки, не даючи зосередитись, і здається, що неможливо зупинитись і перевести дух».

Можливо, у вас не діагностували або ви не хочете діагностувати той чи інший тривожний розлад, але все одно дізнатися більше про ці різні діагнози може бути корисним, аби допомогти вам подумати про свій власний досвід тривоги та розглянути варіанти підтримки.

«Я справді вірю, що розмова є одним з найкращих методів лікування».

Тривога та інші проблеми з психічним здоров'ям

Тривога дуже часто супроводжується іншими проблемами психічного здоров'я, зокрема депресією чи суїцидальними думками. Якщо ви відчуваєте симптоми тривоги і депресії, але вони чітко не відповідають визначенню того чи іншого виду розладу, вам можуть поставити діагноз «змішаний тривожно-депресивний розлад».

«Я почувався добре. Я завжди відчуваюся добре, коли прокидаюсь. Це частина проблеми».

«У мене генералізований тривожний розлад і депресія, які, здається, виникають циклічно. Саме несподівані атаки мені здаються найважчими».

Які симптоми тривоги?

Кожен відчуває тривогу по-різному. Ви можете відчувати деякі фізичні та психічні прояви, наведені в цьому розділі, а також вплив на інші сфери свого життя.

У вас також можуть виникати відчуття або труднощі, пов'язані з тривогою, які не зазначені в цьому документі.

Фізичні прояви тривоги

До них можуть відноситися:

- неприємні відчуття в животі;
- відчуття легкого запаморочення або головокружіння;
- оніміння та поколювання в кінцівках;
- відчуття неспокою або нездатність сидіти на місці;

- головний біль, біль у спині або інші болі;
- прискорене дихання;
- прискорене або нерегулярне серцебиття;
- пітливість або припливи;
- проблеми зі сном;
- скрегіт зубами, особливо вночі;
- нудота;
- потреба ходити в туалет частіше або рідше, ніж звичайно;
- зміни статевого потягу;
- наявність панічних атак.

Психічні прояви тривоги

До них можуть відноситися:

- відчуття напруженості, нервозності або нездатності розслабитися;
- відчуття страху або побоювання чогось гіршого;
- відчуття, ніби світ прискорюється або сповільнюється;
- відчуття, ніби інші люди бачать, що ви хвилюєтесь, і дивляться на вас;
- відчуття, що ви не можете перестати хвилюватися, а якщо ви перестанете, станеться щось погане;
- занепокоєння про саму тривогу, зокрема про те, коли можуть початися панічні атаки;
- бажання отримати багато заспокоєнь від інших людей або хвилювання про те, що люди зляться або засмучені на вас;
- хвилювання, що ви втрачаєте зв'язок з реальністю;
- поганий настрій і депресія;
- румінація – часті думки про поганий досвід або обдумування ситуації знову і знову;
- деперсоналізація – тип дисоціації, коли людина відчуває себе окремо від свого розуму чи тіла, або ніби як персонаж, за яким вона спостерігає у фільмі;
- дереалізація – інший тип дисоціації, коли людина відчуває себе окремо від навколишнього світу або ніби світ не є реальним;
- надмірне хвилювання про події, які можуть статися в майбутньому.

«Я відчував, як усі ці фізичні симптоми наростали всередині мене, буквально заповнюючи кожен частину мого тіла, поки я не відчув, як всі думки зникають і я почуваюся окремо від свого тіла».

Тривога та проблеми з фізичним здоров'ям

Деякі дослідження показують, що переживання тривоги може збільшити ризик розвитку певних довгострокових проблем зі здоров'ям, зокрема діабету, виразки шлунку та проблем із серцем. Але не існує достатньо доказів, щоб точно сказати, які саме ризики та які групи людей страждають найбільше.

Наявність фізичної хвороби або інвалідності також може викликати у людини стрес і тривогу, тому іноді може здаватися, що проблеми з тривогою та фізичним здоров'ям є частиною замкненого кола.

Іноді може бути важко визначити, чи пов'язані симптоми з тривогою, чи, можливо, вони є наслідком іншого захворювання. Якщо ви відчуваєте будь-які фізичні симптоми, краще звернутися до свого лікаря, щоб він міг перевірити, що може бути їх причиною.

«Я постійно думав, що помираю від недіагностованих хвороб, тому що я був переконаний, що фізичні симптоми занадто серйозні, щоб бути «просто тривогою».

Інші прояви тривоги

Симптоми тривоги можуть тривати довгий час або з'являтися і зникати. У вас можуть виникнути труднощі з повсякденними аспектами життя, такими як:

- догляд за собою;
- виконання робочих завдань;
- створення або підтримання стосунків;
- бажання пробувати щось нове;
- здатність просто насолоджуватися вільним часом.

У деяких випадках тривога може мати серйозний вплив на вашу працездатність.

Якщо ви керуєте автомобілем, можливо, вам доведеться повідомити DVLA (Агентство по ліцензуванню водіїв і транспортних засобів) про те, що у вас тривожний розлад.

Що таке панічна атака?

Панічні атаки є різновидом реакції страху.

Це перебільшення нормальної реакції організму на небезпеку, стрес або хвилювання.

«Мої зуби нестримно цокали, і все моє тіло тремтіло, мені було важко дихати, я кричав від паніки, оскільки відчуття, що я втрачу свідомість, було дуже переконливим».

Що ви відчуваєте під час панічної атаки?

Під час панічної атаки фізичні симптоми можуть наростати дуже швидко. До них можуть відноситися:

- прискорене серцебиття;
- відчуття слабкості, запаморочення або головокружіння;
- відчуття сильного жару або холоду;
- пітливість, тремтіння;
- нудота;
- біль у грудях або животі;
- вам важко дихати або відчуття, ніби ви задихаєтеся;
- відчуття, ніби ваші ноги тремтять або ви їх не відчуваєте;
- відчуття відірваності від свого розуму, тіла чи оточення, що є проявами дисоціації.

Під час панічної атаки ви можете сильно боятися:

- втрати контролю;
- знепритомнення;
- серцевого нападу;
- смерті.

«Мені знадобилося багато часу, але я зрозуміла, що я сильна людина, яка має потенціал допомагати іншим».

Ви можете виявити, що боїтеся виходити на вулицю наодинці або відвідувати громадські місця, тому що боїтеся, що панічна атака повториться. Якщо цей страх стає дуже інтенсивним, його можна назвати агорафобією.

«Мені здавалося, що я не можу дихати, я просто хотіла вийти, піти кудись ще, але я не могла, тому що була в поїзді».

Коли можуть виникнути панічні атаки?

Панічні атаки трапляються у різних людей в різний час. Деякі люди відчувають панічну атаку лише один раз, у інших атаки можуть виникати регулярно або декілька раз за короткий проміжок часу. Ви можете помітити, що певні місця, ситуації або дії викликають панічні атаки. Наприклад, вони можуть виникнути перед напруженою зустріччю.

Більшість панічних атак тривають від 5 до 20 хвилин. Вони можуть з'явитися дуже швидко. Зазвичай симптоми проявляються протягом 10 хвилин.

Ви також можете відчувати симптоми панічної атаки протягом тривалішого періоду. Це може траплятися через те, що у вас друга атака паніки, або ви відчуваєте інші симптоми тривоги.

«Мені здавалося, що мої панічні атаки виникали абсолютно несподівано. Але насправді вони, здається, спрацьовують переважно вночі, коли я хочу спати, але не можу зупинити потік думок у моїй голові, переживаючи занепокоєння та паніку».

Що допомагає впоратися з панічними атаками?

Панічні атаки можуть вас лякати, але можна дещо зробити, аби допомогти собі впоратися з ними. Корисно було б роздрукувати ці поради або записати їх і зберігати на видному місці.

Дії під час панічної атаки.

- **Зосередьтеся на своєму диханні.** Повільно вдихайте та видихайте, рахуючи до п'яти.
- **Зосередьтеся на одній точці.** Деякі люди вважають, що це допомагає контролювати дихання.
- **Зосередьтеся на своїх почуттях.** Наприклад, з'їжте цукерку або жуйку зі смаком м'яти, торкніться або пригорніться до чогось м'якого.

Дії після панічної атаки.

- **Подумайте про самодопомогу.** Важливо звернути увагу на те, що потрібно вашому організму після панічної атаки. Наприклад, вам може знадобитися спокійно відпочити або щось з'їсти чи випити.
- **Розкажіть про це тому, кому ви довіряєте.** Якщо ви відчуваєте в собі сили, корисно було б розказати комусь, що у вас була панічна атака. Особливо корисно буде згадати, як помітити, що у вас панічна атака й допомогти вам.

«Я почала уникати зібрань, ходити на заняття та гуляти з друзями».

Що таке панічний розлад?

Якщо у вас виникає багато панічних атак у непередбачуваний час без видимих тригерів або причин, вам можуть поставити діагноз «панічний розлад». Зазвичай панічний розлад і певні види фобій виникають разом. У деякі періоди люди з панічним розладом можуть відчувати мало панічних атак або взагалі їх не відчувати, а в інші періоди — багато.

Панічний розлад і висока чутливість

Деякі дослідження показують, що люди з панічним розладом можуть бути дуже чутливими до сенсорних чинників (наприклад, сонячного світла, запахів і змін погоди), але поки що немає достатньо доказів, щоб стверджувати.

Також не зрозуміло, чи високий рівень чутливості до таких речей є причиною панічного розладу, або його наслідком.

«Найгіршим почуттям у світі для мене було те, що я ніколи не знала, коли трапиться панічна атака».

Що викликає тривогу?

Прояви тривоги у всіх різні, тому важко точно зрозуміти, чим зумовлена ваша тривожність. Тут може бути задіяно багато факторів.

У цьому розділі розглядаються деякі фактори, які збільшують ймовірність виникнення проблем з тривожністю.

Чи може тривожність успадковуватися генетично?

Дослідження показують, що наявність близького родича з проблемами тривожності може збільшити ваші шанси зіткнутися з тривожними розладами. Це іноді називають «чутливістю до тривоги».

На даний момент не існує достатньо доказів, які б показали, що більш вразливими до розвитку тривожності нас робить наявність спільних генів, або це трапляється тому, що ми вчимося певним способам мислення та поведінки від наших батьків і членів сім'ї.

Минулий або дитячий досвід

Важкі переживання в дитинстві, підлітковому або дорослому віці є поширеним тригером проблем тривоги. Переживання стресу або травми в дитячому віці можуть мати особливо великий вплив. На виникнення тривожних розладів можуть впливати наступні фактори:

- фізичне або емоційне насильство;
- ігнорування;
- втрата одного з батьків;
- булінг або соціальне виключення.

Відсутність проявів любові або надмірне опікування батьків також може бути одним з таких факторів.

«Мене відправили до школи-інтернату, і я страждав від гострої тривоги через розлуку, перебуваючи далеко від дому, а мій брат ледь не помер, коли мені було 12 років. У моєї мами був гострий зрив, який тривав приблизно рік, і її довелося перевести на домашній догляд».

Ваша поточна життєва ситуація

Поточні проблеми у вашому житті також можуть стати тригером тривоги. Наприклад:

- виснаження або накопичення стресу;
- багато змін або невизначеність;
- відчуття тиску під час навчання або на роботі;
- довгий робочий день;
- відсутність роботи;
- проблеми з грошима;
- проблеми з житлом і безпритульність;
- занепокоєння про навколишнє середовище або стихійні лиха (іноді їх називають кліматичною тривоگوю або екологічною тривоگوю);
- втрата когось із близьких людей;
- відчуття самотності або ізоляції;
- знущання, булінг або переслідування.

Суттєві зміни у вашому повсякденному житті можуть бути певним тригером тривоги, тому ви можете виявити, що у вас виникла тривожність під час пандемії коронавірусу.

«Нещодавно я зрозумів, що витрачаю гроші, коли хвилююся, а це, у свою чергу, змушує мене відчувати тривогу щодо того, скільки я витрачаю».

Проблеми з фізичним або психічним здоров'ям

Інші проблеми зі здоров'ям іноді можуть викликати тривогу або посилювати її. До таких проблем відносяться:

- **Проблеми з фізичним здоров'ям** – життя з серйозним, тривалим або загрозливим для життя захворюванням іноді може стати тригером тривоги.
- **Інші проблеми з психічним здоров'ям** – тривога також часто виникає на фоні інших проблем з психічним здоров'ям, зокрема депресії.

Наркотичні речовини та ліки

Іноді тривога може бути побічним ефектом прийому:

- деяких психотропних ліків;
- деяких ліків від проблем з фізичним здоров'ям;
- психоактивних речовин та алкоголю.

Чи може дієта бути одним із факторів?

Деякі види їжі чи напоїв можуть викликати симптоми тривоги чи паніки або посилювати їх. До них відноситься цукор і кофеїн.

«Я відмовився від алкоголю. Багато хто думає, що вживання алкоголю допомагає впоратися з тривогою, але насправді це погіршує її в довгостроковій перспективі».

Як можна допомогти собі?

Жити з тривогою може бути дуже важко, але існують способи, які можуть допомогти. Ознайомтеся з рекомендаціями, які наведені у цьому розділі.

Поговоріть з кимось, кому довіряєте

Розмова про те, що вас турбує, з кимось, кому ви довіряєте, може полегшити ваш стан. Навіть те, що хтось вас вислухає і проявить турботу, вже може допомогти. Якщо ви не можете відкритися комусь із близьких вам людей, ви можете зателефонувати на гарячі лінії організації Samaritans і Anxiety UK, щоб поговорити з кимось.

«Коли я виговорюсь, мені стає набагато легше».

Постарайтеся впоратися зі своїми хвилюваннями

З тривогою важко заспокоїтись. У вас можуть виникати хвилювання, які неможливо контролювати. Або вам може здатися, що вам потрібно продовжувати хвилюватися, тому що це корисно, або, що може статися щось погане, якщо ви перестанете хвилюватися.

Може бути корисно спробувати різні способи усунення цих хвилювань. Наприклад, ви можете зробити наступне.

- Виділити певний час, щоб зосередитися на своїх хвилюваннях, аби переконатися, що ви не забули подумати про них. Деякі люди вважають за корисне встановити таймер.
- Записати свої хвилювання, наприклад, у зошит або на папірці, та покласти його у конверт чи банку.

«Я намагаюся визнати, що це те, що я відчуваю зараз, і це не триватиме вічно».

Слідкуйте за своїм фізичним здоров'ям

- **Намагайтеся висипатися.** Сон може дати вам енергію, яка допоможе впоратися з важкими почуттями та переживаннями. Додаткова інформація наведена в матеріалах про подолання проблем зі сном.
- **Подумайте про свій раціон.** Регулярне харчування і підтримка стабільного рівня цукру в крові можуть змінити ваш настрій і рівень енергії.
- **Спробуйте зайнятися фізичною діяльністю.** Фізичні вправи можуть бути дійсно корисними для вашого психічного благополуччя.

«Я обожнюю гуляти, навіть якщо не можу піти далеко. Я ходжу по саду й обідаю надворі».

Спробуйте дихальні вправи

Дихальні вправи можуть допомогти вам впоратися з тривогою і почуватися краще.

«Дихайте... завжди пам'ятайте про дихання. Зробіть повільний вдих. Це найпростіший спосіб, але про нього забувають при панічних атаках».

Чи може усвідомленість допомогти впоратися з тривогою?

Усвідомленість – це повне зосередження на теперішньому моменті. Деякі люди вважають, що усвідомленість допомагає впоратися з певними тривожними розладами, але інші кажуть, що від цього вони почуваються гірше.

Однією з причин є те, що деякі люди вважають, що занадто інтенсивно зосереджуються на своїх негативних думках, і це може погіршити їх самопочуття. Якщо ви практикуєте усвідомленість, але все ще погано почуваєтеся, попросіть свого лікаря або терапевта надати вам інші рекомендації.

Національний інститут здоров'я і досконалості допомоги (NICE) – організація, яка розробляє рекомендації щодо передового досвіду в галузі охорони здоров'я – **не рекомендує практикувати усвідомленість у випадку соціальних тривожних розладів.**

«Тепер я шукаю природні способи контролювати паніку та тривогу, зокрема медитацію, фізичні вправи, дихальні вправи, усвідомленість та дієту».

Ведіть щоденник

Може бути корисним записати, що відбувається, коли ви відчуваєте тривогу або панічний напад. Це може допомогти вам визначити закономірності в тому, що викликає у вас ці переживання, або помітити ранні ознаки того, що вони починають виникати.

Ви також можете відзначити позитивні моменти. Життя з тривогою може означати, що ви багато думаєте про речі, які вас турбують або які складно виконати. Важливо бути добрим до себе і також помічати хороше.

«Я веду фотощоденник про все, що мені вдалося зробити! Змушує мене думати: «Я можу це зробити». Тож, коли я відвідую кафе чи йду на прогулянку, я роблю фотографії, а тоді переглядаю їх, коли відчуваю страх... Це дає мені надію думати, що я зможу зробити щось знову, якщо мені вдалося це зробити раніше».

Спробуйте взаємну підтримку

Взаємна підтримка об'єднує людей зі схожим досвідом, які збираються, щоб підтримати один одного. Багато людей вважають, що це допомагає їм ділитися ідеями про те, як підтримувати психічне здоров'я, спілкуватися з іншими і відчувати себе менш самотніми. Ви можете:

- Звернутися до спеціалізованої організації. Наприклад, ви можете знайти інформацію про групи підтримки, форуми та гарячі лінії на веб-сайтах Anxiety Care UK, Anxiety UK, No More Panic, No Panic і Triumph Over Phobia UK.
- Вступити до Side by Side, онлайн-спільноти із взаємної підтримки Mind.
- Звернутися на інформаційну лінію Mind і запитати про групи підтримки поблизу. Або ви можете знайти місцеве відділення Mind і звернутися до них безпосередньо.

Комплементарна та альтернативна терапія

Ви можете виявити, що комплементарна та альтернативна терапія допомагає вам впоратися з тривогою.

Існує багато методів, які можна спробувати, щоб побачити, який є дієвим саме для вас. До цих методів відносяться:

- йога;
- медитація;
- ароматерапія;
- масаж;
- рефлексотерапія;
- лікування травами;
- лікування квітами Баха;
- гіпнотерапія.

Деякі люди вважають, що один або декілька з цих методів можуть допомогти їм розслабитися або краще спати.

Багато аптек і магазинів товарів для здоров'я пропонують різні засоби та поради щодо їх використання.

«Для мене це компакт-диск з гіпнотерапією. Я сміялася, коли чоловік приніс його додому; але тепер і сама ним користуюся. Дуже заспокоює».

Які методи лікування доступні?

Існують різні доказові методи лікування, які, як було встановлено, допомагають при тривожних і панічних розладах. У цьому розділі розглядаються:

Ресурси для самодопомоги

Ресурс для самодопомоги може бути першим варіантом лікування, який запропонує вам лікар. Це тому, що їм можна скористатися досить швидко, та існує ймовірність, що він допоможе вам почуватися краще, не випробовуючи інші варіанти.

Самодопомогу можна отримати через:

- **Робочі книги.** Наприклад, ваш лікар може порекомендувати певні книги зі схеми під назвою Reading Well, яка пропонує «книги за рецептом» (Books on Prescription). Ця схема підтримується більшістю місцевих бібліотек, тож ви можете взяти книги безкоштовно – вам насправді не потрібен рецепт від лікаря.
- **Онлайн-програми когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).** Існує кілька курсів КПТ на основі додатків для лікування тривоги та панічних атак. Ви можете пошукати їх у бібліотеці додатків NHS, щоб знайти додаток, який може стати корисним саме

для вас. Вам можуть запропонувати ресурс, який ви можете опрацювати самостійно або на курсі з іншими людьми, які відчувають подібні труднощі.

«Мені діагностували генералізований тривожний розлад, депресію та ознаки ОКР. Я займався КПТ майже рік і це дуже допомогло».

Розмовна терапія

Якщо вам здається, що ресурси самопомоги не допоможуть вирішити проблеми тривожності, які ви відчуваєте, або ви вже спробували їх і вони не допомогли, ваш лікар має запропонувати вам розмовну терапію. Існують два види розмовної терапії, рекомендовані для лікування тривоги та паніки:

- **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)** – фокусується на тому, як ваші думки, переконання та ставлення впливають на ваші почуття та поведінку, а також навчає вас справлятися з різними проблемами.
- **Прикладна релаксаційна терапія** – навчає, як розслабляти м'язи в ситуаціях, коли ви зазвичай відчуваєте тривогу.

«Я більше не аналізую кожну дрібницю, що відбувається».

Ліки

Ваш лікар може запропонувати виписати вам ліки, щоб допомогти впоратися з вашими симптомами. Деяким людям корисно спробувати розмовну терапію та ліки одночасно, але ліки не повинні бути єдиним видом терапії, що вам пропонують.

Нижче наведені деякі ліки, які вам можуть запропонувати:

Антидепресанти

Зазвичай це вид антидепресантів, який називається селективним інгібітором зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС). У деяких людей СІЗЗС можуть викликати побічні ефекти, зокрема проблеми зі сном або відчуття ще сильнішої тривоги, ніж раніше. Якщо такі ліки вам не допомагають або не підходять, вам можуть запропонувати інший вид антидепресантів.

Прегабалін

У деяких випадках, наприклад, якщо у вас діагностовано генералізований тривожний розлад (ГТР), ваш лікар може призначити вам препарат під назвою прегабалін. Це протисудомний препарат, який зазвичай використовується для лікування епілепсії, неврологічного розладу, що може викликати судоми, але також ліцензований для лікування тривоги.

Додаткова інформація наведена в матеріалі про ліки проти тривоги і прегабалін.

Бета-блокатори

Бета-блокатори іноді використовуються для лікування фізичних симптомів тривоги, як-от прискорене серцебиття, нерівномірне серцебиття та тремтіння. Але ці препарати не є психіатричними, тому вони не послаблюють жодних психологічних симптомів. Вони можуть бути корисними в певних ситуаціях, які викликають вашу фобію.

Транквілізатори бензодіазепінового ряду

Якщо ви відчуваєте дуже сильне занепокоєння, яке має значний вплив на ваше повсякденне життя, вам можуть запропонувати транквілізатор бензодіазепінового ряду. Однак, такі препарати можуть викликати неприємні побічні ефекти і звикання, тому лікар повинен призначати їх у низьких дозах лише на короткий час, щоб допомогти вам пережити кризовий період.

Перш ніж прийняти рішення про прийом будь-якого препарату, важливо **переконатися, що у вас є вичерпна інформація про нього**, яка необхідна для того, щоб зробити усвідомлений вибір.

«Я приймаю ліки, і це допомагає, але я також проходив онлайн-терапію, яка була неоціненною, і амбулаторну когнітивно-аналітичну терапію в психіатричній лікарні. Лікування розмовами – це чудово».

Як отримати доступ до лікування?

Щоб отримати лікування в закладах Національної служби охорони здоров'я Великої Британії, спочатку треба відвідати свого терапевта. Він проведе оцінювання, під час якого вам може знадобитися заповнити анкету про те, як часто ви відчуваєте занепокоєння, тривогу та нервування.

Потім лікар має розповісти вам про варіанти лікування, і ви разом вирішите, який підходить вам щонайбільше.

На жаль, черга на отримання розмовної терапії від Національної служби охорони здоров'я може бути дуже довгою. Якщо вам важко отримати доступ до розмовної терапії, ви можете розглянути наступні варіанти.

- **Благодійні та спеціалізовані організації.** Ознайомтеся з корисними контактами, щоб отримати список організацій, які можуть запропонувати терапію або направити вас до місцевих служб. Представники інформаційної лінії Mind також можуть допомогти вам знайти служби поблизу.
- **Приватна терапія.** Пошук приватного терапевта – це ще один варіант, але він підходить не всім, оскільки може бути дорогим.

Що робити, якщо моя тривога заважає мені звернутися за допомогою?

Особливо важко отримати лікування, якщо запис на прийом до лікаря або його відвідування викликає у вас тривогу. Наприклад, якщо ви не можете розмовляти по телефону або виходити з дому.

У такому випадку можна спробувати наступне.

- Запитайте свого лікаря, чи може він відвідати вас вдома або провести оцінювання по телефону. Якщо ні, він може записати вас на прийом у той час, коли проводяться операції (зазвичай у цей час в лікарнях досить спокійно).
- Деякі терапевти дозволяють, аби хтось зателефонував замість вас і записав вас на прийом (за вашою згодою). Також ви можете прийти на прийом з кимось із знайомих, які підтримають вас.
- Залежно від того, які послуги доступні у вашому регіоні, ви можете звернутися до місцевої служби покращення доступу до психологічної терапії (IAPT) для проходження розмовної терапії. Деякі послуги IAPT надаються онлайн або по телефону. Перелік послуг IAPT можна знайти на веб-сайті NHS.

«Якщо ти не знаєш, що з тобою не так, як ти дізнаєшся, як це виправити? Для мене діагностика тривожного і панічного розладу стала полегшенням! Це означало, що жахливі симптоми, які я відчував, не витвір моєї уяви».

Що робити, якщо я не почуваюся краще?

Ваш лікар повинен запропонувати вам регулярні огляди, щоб слідкувати за вашим самопочуттям і бачити, наскільки добре на вас впливає те чи інше лікування.

Різні методи по-різному діють на різних людей, тому якщо певні ліки, вид розмовної терапії чи психотерапевт не підходять вам, ваш лікар має запропонувати альтернативу.

Якщо ви спробували цілу низку методів лікування, і жоден з них не допоміг, ваш лікар може направити вас до громадської групи з питань психічного здоров'я (СМНТ). До неї входять різні медичні працівники, зокрема психіатри та клінічні психологи. Ваша група СМНТ може провести окреме оцінювання та запропонувати індивідуальний план лікування.

Це особливо рекомендується, якщо:

- ваші симптоми дуже ускладнюють виконання повсякденних справ;
- у вас серйозні проблеми з фізичним здоров'ям або інша проблема з психічним здоров'ям;
- у вас виникають думки про самоушкодження або самогубство.

Важливо пам'ятати, що одужання – це подорож, і вона не завжди буде простою. Наприклад, вам може бути корисніше зосередитися на тому, щоб дізнатися більше про себе та розробити способи впоратися, а не намагатися позбутися всіх своїх симптомів.

Як інші люди можуть допомогти?

Цей розділ призначений для друзів та родини, які хочуть підтримати того, хто відчуває тривогу або панічні атаки.

Може бути досить важко усвідомлювати, що хтось, про кого ви піклуєтесь, страждає від тривоги чи панічних атак, але є речі, які ви можете зробити, щоб допомогти. Ось декілька порад.

Не тисніть

Намагайтеся не тиснути на свого друга чи члена сім'ї, щоб вони зробили більше, ніж їм вони хочуть. Дуже важливо набратися терпіння, прислухатися до їхніх побажань і виконувати справи в тому темпі, в якому їм зручно.

Зрозуміло бажання допомогти їм подолати свої страхи або знайти практичні рішення, але людині може бути дуже неприємно відчувати, що її змушують робити те, до чого вона ще не готова. Це може навіть посилити її занепокоєння.

Постарайтеся пам'ятати, що нездатність контролювати хвилювання є частиною тривоги, і такі люди не вибирають, як почуватися.

«Мені допомагає спокій, прийняття, а не спроба розвіяти це «раціональними» чи «логічними» аргументами».

Допомога людині, у якої трапилася панічна атака

Зрозуміло, що ви відчуваєте страх, якщо людина, про яку ви піклуєтесь, зазнає панічної атаки, особливо якщо це відбувається без попередження. Деякі рекомендації, як можна допомогти:

- намагайтеся зберегти спокій;
- обережно дайте зрозуміти людині, що ви думаєте, що у неї може трапитися панічна атака, і що ви поруч;
- заохочуйте її дихати повільно і глибоко – корисно буде зробити щось структуроване та повторюване, на чому людина може зосередитися, наприклад, порахувати вголос, або попросить її спостерігати, як ви повільно підіймаєте та опускаєте руку;
- попросить її тупати ногами на місці;
- попросить її сісти в тихому місці, де вона може зосередитися на своєму диханні, поки їй не стане легше.

У жодному разі не просить людину дихати в паперовий пакет під час панічної атаки. Це не рекомендовано і може бути небезпечно.

Спробуйте зрозуміти

- **Дізнайтеся якомога більше про тривогу.** Це допоможе вам зрозуміти, що переживають ці люди.
- **Розпитуйте про власний досвід.** Ви можете запитати їх, як тривога впливає на їхнє повсякденне життя і що допомагає або погіршує ситуацію. Розповіді про те, як вони переживають ті чи інші події, допоможуть вам краще зрозуміти їх відчуття.

«Будьте добрими, не засуджуйте. Дайте нам знати, що це пройде, дайте нам знати, що ви з нами».

Запитайте, як ви можете допомогти

Можливо, ваш друг або член сім'ї вже знає, як ви можете його підтримати – наприклад, допомогти їм у складних ситуаціях, спокійно розмовляти з ними або робити з ними дихальні вправи.

Запитуючи їх, чого вони потребують або як ви можете допомогти, ви можете підтримати їх, щоб вони відчували більше контролю над собою.

Усвідомлення того, що поруч є хтось, хто знає, що робити, якщо настає відчуття страху або паніки, може допомогти їм почуватися безпечніше та спокійніше.

«Нагадуйте мені дихати, питайте мене, що мені потрібно».

Підтримуйте їх у пошуку допомоги

Якщо ви думаєте, що тривога вашого друга або члена сім'ї стає для них проблемою, ви можете заохотити їх звернутися за допомогою до лікаря загальної практики або терапевта. Ви можете:

- **Запропонуйте їм допомогти в організації прийому до лікаря.** Якщо вони бояться вийти з дому, ви можете запропонувати їм зателефонувати лікарю, щоб дізнатися, чи можна викликати лікаря додому або записатися на прийом по телефону.
- **Запропонуйте підтримку, коли вони відвідують лікаря.** Ви можете запропонувати піти з ними на прийом і чекати в залі очікування. Ви також можете допомогти їм спланувати, про що вони хотіли б поговорити з лікарем.
- **Допоможіть їм звернутися по допомогу до психотерапевта.**
- **Допоможіть їм вивчити різні варіанти підтримки,** як-от громадські послуги або групи взаємопідтримки, зокрема від організацій Anxiety UK і No Panic. Додаткова інформація наведена в розділі про корисні контакти. Ви також можете зателефонувати на інформаційну лінію Mind, щоб дізнатися більше про місцеві послуги.

Піклуйтеся про себе

Іноколи може бути дуже складно підтримати когось із проблемою психічного здоров'я – ви не самотні, якщо часом відчуваєтеся пригніченими. Важливо також не забувати про своє психічне здоров'я, щоб у вас була енергія, час і простір, необхідні для того, щоб допомогти.

Ось деякі поради.

- **Встановлюйте межі і не беріть на себе занадто багато.** Якщо ви самі захворієте, ви не зможете підтримувати їх чи себе таким же чином. Важливо також визначити, які ваші обмеження і наскільки ви здатні допомагати.
- **Поділіться своєю турботливою роллю з іншими, якщо можете.** Часто простіше підтримати когось, якщо робиш це не один.
- **Поговоріть з іншими про те, що ви відчуваєте.** Ви можете бути обережними з інформацією, якою ділитесь про людину, яку підтримуєте, але розповідь про власні почуття людині, якій ви довіряєте, може допомогти вам також відчути підтримку.
- **Знайдіть підтримку для себе.** Організації, наведені в переліку корисних контактів, також можуть підтримати вас. Взаємопідтримка або терапія може стати гарним виходом для ваших почуттів.

Корисні контакти

Послуги Mind

Лінії допомоги

Наші гарячі лінії Infoline та LegalLine щороку надають інформацію про психічне здоров'я тисячам людей по всій Англії та Уельсу. Ми вислухаємо без засуджень, розглянемо варіанти підтримки поруч із вами та допоможемо розробити наступні кроки.

Ми працюємо з 9:00 до 18:00, з понеділка по п'ятницю.

Mind Infoline

телефон: 0300 123 3393

email: info@mind.org.uk

Mind Legal Line

телефон: 0300 466 6463

email: legal@mind.org.uk

Side by Side

Спілкування з людьми, які мають подібний досвід, дуже допомагає. Side by Side — це онлайн-спільнота із взаємної підтримки Mind. Як би ви не почувалися зараз, ми надаємо безпечне місце, де вас вислухають і почують. Дізнайтеся більше та приєднуйтеся до нас на сайті sidebyside.mind.org.uk

Local Minds

Наша мережа місцевих відділень Mind по всій Англії та Уельсі надає такі послуги, як розмовна терапія, групи взаємопідтримки та захист.

Зателефонуйте на нашу гарячу лінію Infoline, щоб отримати інформацію про найближче до вас місцеве відділення Mind, або відвідайте сторінку mind.org.uk/localminds, а потім зв'яжіться з відділенням безпосередньо, щоб дізнатися, що вам можуть запропонувати.

Інші організації

Anxiety Care UK

anxietycare.org.uk

Допомога людям з тривожними розладами.

Anxiety UK

03444 775 774 (лінія допомоги)

07537 416 905 (текстові повідомлення)

anxietyuk.org.uk

Поради та підтримка людям, які живуть із тривожністю.

Британська асоціація консультування та психотерапії (BACP)

bacp.co.uk

Професійний орган для розмовної терапії та консультування. Надає інформацію та список акредитованих психотерапевтів.

Покращення доступу до психологічної терапії (IAPT)

nhs.uk/service-search/find-a-psychological-therapies-service

Інформація про місцеві терапевтичні та консультаційні послуги NHS, до яких ви можете звернутися (лише в Англії).

Національний інститут здоров'я і досконалості допомоги (NICE)

nice.org.uk

Розробляє рекомендації щодо найкращої практики в галузі охорони здоров'я.

Пошук послуг NHS

nhs.uk/service-search

База даних служб NHS в Англії з можливістю пошуку.

No More Panic

nomorepanic.co.uk

Надає інформацію, підтримку та поради для тих, хто страждає панічним розладом, тривожністю, фобіями або ОКР, а також пропонує форум і чати.

No Panic

0300 7729844

nopanic.org.uk

Телефон довіри, покрокові програми та підтримка для людей із тривожними розладами.

Samaritans

116 123 (безкоштовний телефон)

jo@samaritans.org

Chris, Freepost RSRB-KKBY-CYJK

PO Box 90 90

Stirling FK8 2SA

samaritans.org

Samaritans цілодобово відкриті для всіх, кому потрібно поговорити. Ви можете відвідати відділення Samaritans особисто. У Samaritans також є телефонна лінія валлійською мовою за номером 0808 164 0123 (19:00–23:00 щодня).

Triumph Over Phobia (TOP UK)

topuk.org

Терапевтичні групи самопомоги та підтримка для тих, хто страждає на ОКР, фобії та пов'язані з ними тривожні розлади.