## Паническа атака. Какво представлява паническа атака?

Паническата атака е  сбор от усещания на страх и ужас, появили се внезапно без видима причина.

## Видове панически атаки

- Спонтанните панически атаки се отнасят до паническото разстройство.
- Специфичните панически атаки се свързват със социално страховото разстройство, натрапливите разстройства, както и тези свързани с посттравматично разстройство.
- Ситуативните панически атаки могат да настъпват вследствие излагане на определени въздействия, които стартират паническите атаки.

## Какво усеща страдащият при паническа атака?

Първата паническата атака /ПА/, изглежда като че се явява от нищото. Изневиделица, личността е подложена на различни удари, на които тя не може да отреагира. Симптомите са на ужас, загуба на контрол и усещане за нереалност.

## Какво предизвиква паническите атаки?

Паническите атаки стартират, обикновено, когато личността е подложена на сериозен стрес, прекалено натоварване в работата, загуба на близък човек. Те също могат да са в резултат на операции, автомобилен инцидент, смяна на жилище, загуба на работата.

Всяка по-сериозна промяна би могла да предизвика подобна реакция.

Прекалената консумация на кофеин, кокаин или други стимуланти, например стимулантите приемани в лечението на астма, могат да отключат паническите атаки.

Въпреки всичко, доста често паническите реакции се явяват съвсем неочаквано и именно за това, те са така ужасяващи. И това е причината, хора, които никога не са преживявали паническа атака, да правят изводи, че те са свързани само с нервно напрежение или страх. Но страдащите преживяват специфични усещания, толкова силни, че получават възприятие за загуба на контрол или пък че умират. Това са усещания, които са следствие от паник-атаките, и засегнатите трябва да знаят, че те не представляват реална заплаха за тях. Тяхната физическа и психическа цялост не е застрашена.

**Еднократни или многократни са паническите атаки?**

Доста хора преживяват една или няколко панически атаки и с това се разминават, т.е. забравят за тях, те са щастливи. Други хора пък развиват паническо разстройство, което минава във фаза, когато развиват страх от страха, т.е. страх от евентуалния страх, които всеки миг може да се появи. Ако сте преживели паническа атака в кола, докато сте чакали пред светофара, вие можете да развиете страх при всеки следващ светофар и започвате да избягвате тези ситуации. Работата ви сигурно ще започне да страда от това, приятелствата ви също, а бракът е подложен на сериозно изпитание.

**Нощни панически атаки**

Много хора биват събуждани по време на сън от пристъпите на ужас. Често те са толкова мъчителни, че страдащите се  страхуват да заспиват и така се излагат на опасност от изтощение.

**Лечение на паническа атака**

Паническите атаки се лекуват антидеперсанти, бензодиазепини и психотерапия.