

- **Ефективні методи лікування панічного розладу та розладу із тривогою за здоров'я!**

Поширеність панічного розладу та розладу із тривогою за здоров'я становить приблизно 2–4 %. Переважно цей розлад починається у підлітковому та молодому дорослому віці й без належної допомоги може набувати хронічного перебігу.

Основні сучасні рекомендовані форми допомоги при панічному розладі та розладі із тривогою за здоров'я – медикаментозна терапія та когнітивно-поведінкова психотерапія.

У центрі «Коло сім'ї» діє спеціалізована програма допомоги дітям, молоді та дорослим із панічним розладом та розладом із тривогою за здоров'я, яка ґрунтуються на рекомендаціях сучасних міжнародних протоколів.

Програма пропонує такі методи допомоги:

- Комплексне обстеження, представлення інформації та узгодження плану допомоги.
- Індивідуальну когнітивно-поведінкову терапію.
- Медикаментозну терапію (якщо потрібно).
- Інші втручання (якщо потрібно – залучення рідних, лікування супутніх розладів тощо).

Під час роботи з дітьми та молоддю ми завжди залучаємо батьків, щоби допомогти їм вирішувати правильну стратегію підтримки дитини і протидії симптомам розладу. В окремих випадках важливо залучати рідних і при роботі з дорослими особами з такими розладами. Адже іноді вони суттєво позначаються на житті сім'ї, і рідні можуть стати важливою підтримкою в подоланні існуючих проблем. Якщо ці розлади суттєво порушують адаптацію дитини в освітньому закладі, то ми часто співпрацюємо з педагогами, щоб забезпечити їй належну підтримку.

ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ «КОЛО СІМ'Ї»

Спеціалізована допомога щодо поширених психологічних розладів і проблем у дітей, молоді, дорослих та осіб поважного віку.

Індивідуальне обстеження з поясненням його результатів та рекомендованих втручань.

Комплексна допомога відповідно до сучасних міжнародних протоколів. Психотерапія (когнітивно-поведінкова, EMDR, схема-терапія, майндフルнес, ЕФТ тощо).

Інтегровані терапевтичні програми для дітей з порушеннями розвитку.

Консультування, коучинг та групові програми, скеровані на підтримку психологічного розвитку і добробуту.

У Львові, у філіях центру в інших містах та дистанційно/онлайн у телеклініці центру.

КОЛО(©)СІМ'Ї

Центр здоров'я та розвитку

Професійна турбота про психологічний розвиток та здоров'я усіх членів родини



ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.



MH4U



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Даний буклет видано в межах україно-швейцарського проекту «Психічне здоров'я для України», який реалізовуємо за підтримки Швейцарії в Україні.

**ПАНІЧНИЙ РОЗЛАД,
АГОРАФОБІЯ
ТА РОЗЛАД ІЗ ТРИВОГОЮ
ЗА ЗДОРОВ'Я**

м. Львів, вул. Я. Ярославенка, 21
www.k-s.org.ua
kolo.simji@gmail.com
+38-098-559-65-21

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БУКЛЕТ

● Панічний розлад, агрофобія та розлад із тривогою за здоров'я

Здоров'я – велика цінність. Тож не дивно, що в еру інтернету та перевантаження інформацією про різні можливі хвороби та їхні наслідки одна з головних тем, за які ми можемо особливо тривожитися, – це наше здоров'я і здоров'я наших рідних. Коли тривога є адаптивною, вона приводить до необхідних дій, що дають нам змогу одержати належне лікування чи застосовувати необхідні профілактичні дії, вести здоровий спосіб життя. Втім, як і будь-яка система в організмі, система тривоги може давати «збої» у формі розладів, серед яких такі, що пов'язані з надмірною тривогою за здоров'я та некорисними діями у відповідь, які самі собою можуть призводити до інвалідизації особи та суттєво впливати на якість її життя.

Панічний розлад та розлад із тривогою за здоров'я – це власне прояви таких тривожних розладів. При панічному розладі особа страждає від страху панічних атак та їхніх можливих наслідків. Панічні атаки як такі не є чимось рідкісним і не є розладом. Вони – прояв раптової активації в організмі системи тривоги, яка мобілізує тіло і психіку до «реакції втечі», а відтак супроводжується сильною тривогою, серцебиттям, пришвидшеним диханням, напруженням м'язів, інтенсивним потовиділенням, сухістю у роті та низкою інших тілесних і психічних симптомів, які є наслідком виділення адреналіну та активації симпатичної нервової системи.

Такі симптоми можуть виникнути в будь-кого з нас, коли ми стикаємося із раптовою небезпекою або ж інколи вони виникають спонтанно як «помилкове увімкнення «сигналізації», наприклад, після періоду хронічного стресу, виснаження, безсоння тощо.

Коли такий напад виникає спонтанно як панічна атака, то природно, що людина може бути розгублена щодо причини такого стану, хвилюватися, що це є ознакою можливого інфаркту чи астми, провісником інсульту чи божевілля. Якщо лікарі зможуть належно діагностувати панічну атаку й пояснити особі її походження та безпечність, то проблема на цьому для багатьох осіб може вичерпатися.

Якщо ж в особи фіксують помилкове сприйняття цих симптомів як ознаку небезпечної тілесної чи психічної хвороби, то само собою воно призводить до подальших переживань, а відтак – до постійної тривоги і повторення панічних атак. У відповідь в багатьох осіб з'являються постійні переживання за здоров'я і часто розвивається страх виходити з дому чи залишатися наодинці, без супроводу, бути в місцях, де може статися напад, але може бути складно вийти чи отримати поміч (громадському транспорті, людних місцях тощо). Відтак цей страх може призводити до суттєвих обмежень у пересуванні, самостійності, бути великим стресом і для особи, і для її рідних – такий страх називають агрофобією.

Розлад із тривогою за здоров'я інколи є самостійним за походженням, але часто він є еволюцією панічного розладу. При ньому особа боїться не панічних атак (як при панічному розладі), а загалом або імовірності розвитку небезпечної хвороби в майбутньому (наприклад, онкологічної), або окремих симптомів, пов'язаних з активацією симптомів тривоги (сухість у роті, спазми в кишківнику, тремтіння кінцівок тощо), надаючи їм часто помилкових значень (трактуючи як симптоми можливих тілесних хвороб) і багато переживаючи за це. Відтак особа часто потребує повторних медичних обстежень, лікарських консультацій, щоби «заспокоїтися». Зосереджуючись на симптомах та надмірно переживаючи за здоров'я, особа також може бути суттєво обмежувати фізичну активність. Це теж може призводити до значних порушень в академічному, професійному, соціальному житті.

Вчасне виявлення цих розладів і скерування по належній допомозі – передумова ефективного лікування!

Тривога за здоров'я може стосуватися не лише вас, але й ваших рідних – зокрема в батьків може набувати форми надмірної тривоги за здоров'я і розвиток дитини, що також може не лише спричиняти батькам дистрес, але й призводити до надмірних обстежень, зайвих лікувань та необґрунтованих обмежень для дитини (обмеження фізичної активності, контакту з ровесниками тощо) – тому теж потребує належної уваги та вчасної допомоги.

