

# КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

## МОДУЛЬ 8

### Занятие 1

## Проблемы с сердцем и панические атаки



Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)  
Натуропат Юлия Резников



## Что происходит при панической атаке?

### **Паническая атака**

Внезапный эпизод сильной тревоги и страха, когда тело реагирует так, словно вы в смертельной опасности, хотя реальной угрозы нет.

## Почему кружится голова и немеют пальцы?

Когда мы пугаемся,  
дыхание становится частым и глубоким

**Из-за слишком быстрого дыхания  
меняется химический баланс крови:**  
уровень CO<sub>2</sub> падает,  
сосуды сужаются, особенно в мозгу.

В результате возникает головокружение  
и чувство предобморочного состояния



## Хроническая тревога и стресс напрямую влияют на сердце и сосуды



- 1** Сама по себе паническая атака,  
не инфаркт и не остановка сердца.
- 2** Сердце при панике работает быстро,  
но в пределах возможностей здорового сердца.
- 3** Если стресс повторяется часто и становится  
хроническим, со временем это может сказаться на здоровье.

## **Паническая атака или сердечный приступ? Как отличить?**

**Простой алгоритм распознавания:**

### **1. Обстоятельства начала симптомов.**

Паническая атака часто начинается в состоянии покоя или при эмоциональном потрясении, даже если вы просто сидели дома и вдруг ощутили волну тревоги.

Инфаркт же нередко случается во время физической нагрузки или сразу после неё – например, при подъёме по лестнице, уборке, интенсивной ходьбе.

## **Паническая атака или сердечный приступ? Как отличить?**

### **2. Характер боли и ощущений**

При проблемах с сердцем  
(например: при стенокардии или инфаркте)  
боль обычно давящая, сжимающая.

При панической атаке тоже может быть боль  
или спазм в груди, но чаще это колющая или ноющая боль

## Паническая атака или сердечный приступ? Как отличить?

### **3. Длительность симптомов**

Паническая атака развивается быстро, достигает пика обычно за 5-10 минут, максимум за 10-20 минут, а затем симптомы начинают стихать.

Боль при инфаркте может быть волнообразной – то чуть отпустит, то снова нарастёт, но совсем сама по себе не проходит.



## **Паническая атака или сердечный приступ? Как отличить?**

### **4. Наличие выраженного страха**

Хотя инфаркт – событие пугающее, при самом сердечном приступе люди чаще испытывают боль и одышку, может быть спутанность сознания, но панического ужаса как такового может и не быть.

При панической атаке же чувство интенсивного страха – центральный симптом

## **Паническая атака или сердечный приступ? Как отличить?**

### **5. Эффект нитроглицерина или успокоительных.**

Боль сердечная обычно уменьшается от нитроглицерина в течение нескольких минут.

Паническая же атака от нитроглицерина не прекратится (хотя может слегка пройти из-за эффекта расслабления сосудов, но сам страх останется).



После того, как острый эпизод прошёл и врачи исключили сердечное заболевание, важно признать факт панической атаки

### **Паническая атака**

Реальное физиологическое явление, просто запускается оно эмоциональными причинами

## Стресс и болезни сердца у женщин в период менопаузы.

В 2018 году был опубликован обзор научных работ о влиянии психосоциального стресса на сердце женщин 40–65 лет.

### **Выводы неутешительные:**

Более 75% исследований подтвердили, что хронический стресс связан с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний у женщин среднего возраста



## **Депрессия и паника тоже ускоряют развитие сердечных болезней.**

Очень показательное исследование, представленное в 2024 году на сессии Американского колледжа кардиологии.

Проследили судьбу более 71 тысячи взрослых без сердечных заболеваний в начале наблюдения, половина – женщины, средний возраст 50 лет.

Те, у кого диагностировали тревожное или депрессивное расстройство, оказались на 55% более склонны в последующие 10 лет заработать проблемы, ведущие к болезням сердца – такие как гипертония (высокое давление), повышенный холестерин или сахарный диабет.

## **Панические атаки у пожилых женщин и риск сердечных событий.**

В исследовании участвовали более 3300 женщин в возрасте 51–83 лет.

У женщин с паническими атаками риск получить инфаркт оказался почти в 4 раза выше, риск инсульта – в 3 раза выше, а общий риск смерти (от любых причин) – в 2 раза выше, чем у женщин без панических атак

**Как видите, наука однозначно подтверждает:  
психическое здоровье влияет на здоровье сердца!**

Работая со своей тревогой, уменьшая стресс,  
мы тем самым улучшаем и прогноз для сердца.

В одном из исследований, например, обучение  
технике релаксации у пациентов с гипертонией  
помогло снизить давление и даже уменьшить дозы лекарств

## **Практические советы: как взять эмоции и сердце под контроль**

- Обсудите свои страхи с врачом
- Учитесь техникам расслабления
- Сократите кофеин и стимуляторы
- Нормализуйте сон
- Поддерживайте близкие отношения





**WhatsApp:** +972 515003325



**eMail:** [info@vitateva.com](mailto:info@vitateva.com)