

Тревога и панические атаки во время COVID-19

Переживая пандемию, которая непропорционально сильно затрагивает сообщества черных, латиноамериканцев, представителей коренных народов и других групп с низкими доходами, ньюйоркцы могут впервые испытывать тревогу или панические атаки. Долговременные последствия расовых притеснений и неравенства в нашем городе, изоляции в сочетании с потерей работы, болезнью, смертью близких людей или членов общины, а также другие источники стресса, также могут вызывать проявление старых или новых симптомов тревоги или паники. В этом документе рассказывается, что такое тревога и панические атаки, как справляться с их симптомами и помогать другим, и чем тревога и панические атаки отличаются от симптомов COVID-19.

Проявления тревоги и панических атак могут по-разному выглядеть и ощущаться у разных индивидуумов, а также в разных расовых, этнических, культурных или социальных группах. Некоторые люди могут ощущать тревогу и описывать в основном физические симптомы, например, одышку или учащенное сердцебиение, а другие могут описывать в основном эмоциональную реакцию, например, беспокойство или страх. Некоторые люди могут не решаться обращаться к медицинским специалистам и в медицинские учреждения, которые в прошлом осуществляли дискриминацию и угнетение цветных сообществ, выразившиеся во вредоносных действиях и правилах, некоторые из которых существуют до сих пор. Некоторые люди также могут не решаться обращаться за медицинской помощью из страха заражения COVID-19 при посещении медицинских учреждений.

Что такое тревога?

Тревога может испытываться в форме ощущений нервозности, страха, напряжения, беспокойства и чувства, что должно произойти что-то плохое. Тревога также может быть связана с физическими симптомами, например, одышкой, учащенным сердцебиением, потливостью, холодными руками, тремором, неспособностью сосредоточиться и бессонницей. В разных культурах тревога также ощущается и описывается по-разному и может называться по-другому. Реакция на вызывающие стресс события — нормальное человеческое переживание. Чрезвычайно напряженные ситуации, в том числе и нынешняя пандемия COVID-19, могут вызывать настолько сильное ощущение тревоги, что оно может стать тягостным и мешать нормальному существованию.

Что такое панические атаки?

Паническая атака может ощущаться как внезапное усиление тревоги с ярко выраженными физическими симптомами, например, учащенным сердцебиением, потливостью, тремором, болью или неприятными ощущениями в груди, головокружением или дурнотой, тошнотой или расстройством живота. Многие из переносящих панические атаки сообщают, что чувствуют приближение смерти несмотря на отсутствие какой бы то ни было непосредственной опасности. Панические атаки могут быть вызваны известными

причинами (быть ожидаемыми) или происходить внезапно, безо всякого предупреждения и иногда без явных причин (быть неожиданными).

Является ли моя одышка проявлением тревоги, панической атаки или COVID-19?

Одышка часто случается при тревоге, панической атаке и COVID-19, а также при других заболеваниях. Чтобы различить эти состояния, спросите себя:

- **Испытывал(а) ли я подобные симптомы в прошлом?** Если вам уже случалось испытывать тревогу или другие страхи, либо, в особенности, панические атаки, возможно, именно это вы и ощущаете теперь.
- **Ослабевают ли мои симптомы через 10–15 минут?** Панические атаки обычно достигают максимальной интенсивности приблизительно через 10 минут, после чего симптомы начинают ослабевать. Одышка, связанная с COVID-19, вероятнее всего, не проходит за короткое время.
- **Получается ли у меня ослабить симптомы методами релаксации?** Справиться с тревогой и паническими атаками, как правило, хорошо помогают методы релаксации, например, глубокое дыхание или медитация, а также другие упражнения, помогающие успокоиться. Одышка, связанная с COVID-19, вероятнее всего, не проходит в результате применения методов релаксации.
- **Сопровождается ли моя одышка другими симптомами, например, жаром, кашлем или болью в горле?** Если да, возможно, у вас проявляются симптомы COVID-19. Люди, инфицированные COVID-19, обычно испытывают дополнительные симптомы — например, кашель, жар, озноб, мышечные боли, боли в горле, недавнюю потерю чувства вкуса или обоняния или желудочно-кишечные симптомы, например, диарею, тошноту и рвоту. Для получения дополнительной информации посетите nyc.gov/health/coronavirus.

Как справляться с тревогой и паническими атаками?

Оставайтесь на связи

- Ежедневно общайтесь с друзьями, родными, членами своей общины и другими поддерживающими вас людьми по телефону, по видеосвязи, текстовыми сообщениями или по электронной почте.
- Помогайте другим, связываясь с ними по телефону, по видеосвязи, текстовыми сообщениями или по электронной почте. Это полезно как для вас, так и для тех, кому вы помогаете.

Применяйте методы релаксации

- Используйте медленное и глубокое дыхание. Вдохните через нос и выдохните через рот. Почувствуйте, как желудок расширяется при вдохе и сокращается при выдохе. Повторите.
- Используйте методику психологической внимательности (осознания и присутствия). Установите прочную связь с настоящим, обращая внимание на то, что окружает вас в данный момент. Например, отметьте, не торопясь, пять предметов, которые вы видите, четыре ощущения, которые вы испытываете, три звука, которые вы слышите, два запаха, которые вы обоняете, и один вкус, который вы ощущаете.

- Применяйте занятия, способствующие релаксации: например, примите теплую ванну или душ, отдохните в тихой комнате, погуляйте на свежем воздухе, поговорите с близкими или послушайте музыку, которая вам нравится.

Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать

- Как можно чаще оставайтесь дома, даже если вам не кажется, что вы больны. Находясь вне дома, носите средства, закрывающие лицо. Сохраняйте физическую дистанцию не менее 2 метров между собой и другими людьми, не живущими вместе с вами. Часто мойте руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд. Не дотрагивайтесь до лица немытыми руками. Для получения дополнительной информации о том, как вы можете предотвратить распространение COVID-19, посетите nyc.gov/health/coronavirus.
- Постарайтесь ограничить время просмотра и чтения новостей, связанных с COVID-19. Узнавайте новости только из достоверных источников информации, например nyc.gov/health/coronavirus или cdc.gov/covid19.
- По возможности поддерживайте распорядок дня, в который входят движения или физические упражнения, достаточное потребление жидкостей, полезная для здоровья еда и достаточное время для сна.

Как я могу помочь человеку, испытывающему паническую атаку?

- **Сохраняйте спокойствие.** Если вы будете сохранять спокойствие и воздерживаться от оценочных суждений, это может помочь ослабить панику другого человека.
- **Спросите его, что помогает ему сохранять спокойствие.** Иногда люди знают, что именно помогает им успокоиться и расслабиться. Поэтому прежде всего спросите человека, знает ли он, что может ему помочь. Если он этого не знает, смотрите следующие советы.
- **Помогите ему сосредоточиться на его дыхании.** По возможности сядьте вместе с ним в спокойном месте и предложите ему медленно и глубоко подышать вместе с вами в течение нескольких минут.
- **Займите его физическими упражнениями.** Вместе с ним поднимайте и опускайте руки и поднимайте ноги или топайте ими. Даже небольшие движения могут помочь организму избавиться от стресса.
- **Отвлеките его.** Попросите его назвать пять вещей, которые он видит или слышит поблизости, или описать что-нибудь из того, что ему нравится.
- **Посоветуйте ему обратиться за помощью** Когда паника проходит, люди иногда чувствуют себя неловко. Заверьте его, что тревога — естественная реакция на стресс, и посоветуйте ему обратиться за помощью:
 - Программа NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») ежедневно и круглосуточно предлагает бесплатную, конфиденциальную помощь по вопросам психического здоровья. Сотрудники организации NYC Well могут дать краткую консультацию и рекомендовать специалиста на более чем 200 языках. Для получения помощи позвоните по номеру 888-692-9355, [воспользуйтесь онлайн-чатом](#) или посетите раздел «[App Library](#)» («Библиотека приложений»), в котором можно найти приложения и интерактивные системы, помогающие поддерживать здоровье и эмоциональное благополучие, находясь дома.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.

8.26.20