



Что может повысить риск панических атак

Панические атаки часто возникают в точке накопленного напряжения, когда телу и психике просто больше некуда девать страх, тревогу, усталость, обиду, бессилие. Это не "сумасшествие", а сигнал о перегрузке. Проверка — не только «что со мной не так», но и где я себя бросаю, на что я давно закрываю глаза.

Поведенческие и психологические факторы:

- ☐ Хроническая тревожность, ощущение, что «всё под угрозой»
- ☐ Постоянное избегание конфликтов и «неудобных» эмоций
- ☐ Привычка к чрезмерному самоконтролю и перфекционизму
- ☐ Подавление агрессии, страха, злости, желания сказать «нет»
- ☐ Избыточная гиперответственность, невозможность делегировать
- ☐ Жизнь в режиме постоянного «надо» и «быстрее»
- ☐ Отсутствие навыков распознавания и выражения эмоций
- ☐ Длительное пребывание в токсичных/небезопасных отношениях
- ☐ Неумение останавливаться и отдыхать без чувства вины

Биологические и физиологические предпосылки:

- ☐ Нарушение режима сна или хроническое недосыпание
- ☐ Резкое снижение или отмена кофеина, алкоголя, никотина
- ☐ Гормональные изменения (ПМС, климакс, беременность)
- ☐ Дефициты магния, витаминов группы В, железа, омега-3
- ☐ Перенесённые вирусные инфекции, обострение хронических болезней
- ☐ Невыясненные симптомы со стороны ЖКТ, щитовидной железы

Жизненные обстоятельства и контекст:

- ☐ Переезд, увольнение, утрата, развод, важные перемены
- ☐ Эмиграция, жизнь в новой культурной среде
- ☐ Изоляция от привычной среды, одиночество
- ☐ Длительное пребывание в режиме неопределённости или угрозы
- ☐ Постоянное потребление тревожных новостей/информации

Установки и воспитание:

- ☐ Родительская установка «не ной, терпи», «должен быть сильным»
- ☐ Опыт детской травмы (насилие, потери, нестабильность)
- ☐ Воспитание в атмосфере страха и стыда

- ☐ Навык игнорировать свои потребности — «не до себя»

Отсутствие ресурса и поддержки:

- ☐ Перегорание, усталость, невозможность восстановиться
- ☐ Отсутствие эмоционально безопасных контактов
- ☐ Невозможность просить о помощи или выражать слабость
- ☐ Слишком высокая нагрузка на фоне отсутствия опоры

Этот чек-лист не научная статья, а собранный из опыта материал — из личного и из практики. Если он поможет вам лучше понять себя, остановиться, начать говорить с собой иначе — это уже многое. Забота — начинается с внимания. К себе.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?