

Подборка

## Триггеры панической атаки



**Триггер** – провоцирующий фактор, событие или ситуация, вызывающие сильные эмоции или реакции. Паническую атаку может стриггерить что угодно – громкие звуки, резкие запахи, объекты фобии. Триггеры индивидуальны, например, насекомые или замкнутые пространства. Давай рассмотрим какие триггеры наиболее популярны и что происходит с организмом при столкновении с ними.

Чтобы обсудить влияние нейромедиаторов на работу мозга, присоединяйся к нашему [Клубу Интровертов!](#)

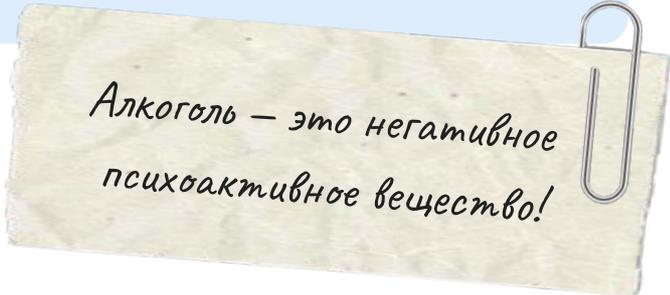
# Алкоголь

Вопреки распространенному мнению, алкогольные напитки **не являются седативным и успокоительным средством.**

Регулярное употребление провоцирует развитие стойкого **абстинентного синдрома и посталкогольной депрессии.**

Вместе они с большой вероятностью приводят к панической атаке.

**Абстинентный синдром** – один из симптомов алкогольной или наркотической зависимости. Появляется, когда человек трезвеет. Он испытывает психологический и физический дискомфорт, сильное желание употребить алкоголь или наркотики.



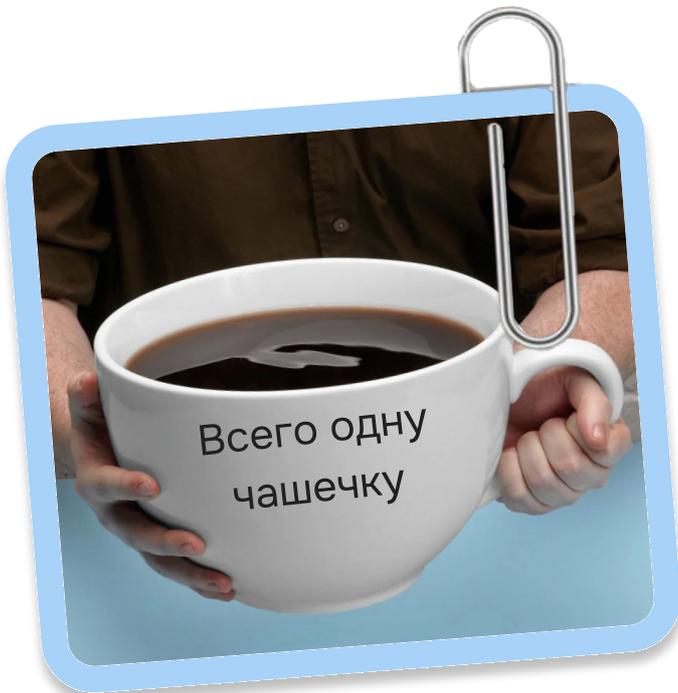
*Алкоголь – это негативное психоактивное вещество!*

## Что по нейромедиаторам?

- ♥ Алкоголь насыщает мозг излишним **дофамином, адреналином, норадреналином**, а после истощает нервную систему. Человеку приходится восстанавливать природный уровень этих нейромедиаторов около двух недель.
- ♥ Нарушает баланс **нейрогормона ГАМК**. Процессы в организме протекают быстрее, человек становится импульсивным.
- ♥ Мешает правильной выработке **глутамата**, который должен в нормальном состоянии устранять тревожность.

## Кофеин

- ♥ Способствует выработке гормона стресса – **кортизола** и гормона действия – **адреналина**.



Обычно мы пьем кофе по утрам, когда природный уровень **кортизола** и так наиболее высокий за сутки!

## Никотин

- ♥ Курильщики заблуждаются, если думают, что перекур поможет снизить их тревожность. На самом деле их успокаивает **ритуал**, а не вещества, содержащиеся в сигарете.
- ♥ Никотин нарушает выработку **гормонов щитовидной железы**, что ведет к усталости, сонливости, снижению работоспособности, ухудшению памяти. А также к повышению уже знакомого тебе **кортизола**.



## Нарушение сна

- ♥ Почти каждый второй житель большого города не может похвастаться здоровым сном. Из-за накопившегося недосыпа организму не хватает **мелатонина** – гормона сна и **серотонина** – гормона счастья.
- ♥ Контроль над **симпатической нервной системой** снижается, а человек начинает тревожиться в неожиданных неподходящих ситуациях.



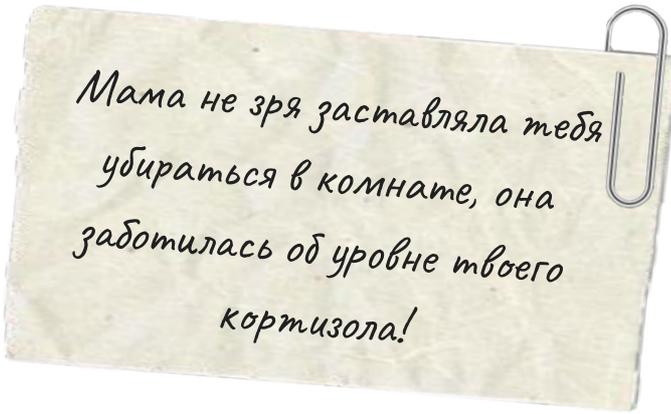
## Информационный шум

Множество яркой рекламы, громкие звуки, толпы людей. Огромное количество информации, которую мозг не успевает обрабатывать, перегружает нервную систему.

- ♥ К примеру, **думскроллинг** – болезненное погружение в новостную ленту, где преобладают плохие вести.
- ♥ Рекламные звонки с незнакомых номеров, зависание в соцсетях. Подобные раздражители рожают неосознаваемые страхи. Обман мошенников, опоздание, буллинг в соцсетях, несоответствие стандартам.
- ♥ Часто человек испытывает стресс и повышает уровень кортизола из-за вещей, которые еще не произошли и могут не произойти никогда.

## За себя и за Сашку

- ♥ Стресс – **контагиозен**, то есть заразен. Если ты находишься среди стрессующих, тревожных людей, общаешься и наблюдаешь за ними – твоя **секреция кортизола** увеличивается. Этот феномен известен под названием **эмпатический стресс**.
- ♥ Заполучить тревожность можно даже если не ты, а кто-то из знакомых попадет в травмирующую ситуацию. Ты сразу начинаешь думать: «А ведь это могло случиться со мной!» Такая реакция связана с **эмпатией** и **зеркальными нейронами**, которые подстраиваются под эмоциональное состояние окружающих.



Мама не зря заставляла тебя  
убираться в комнате, она  
заботилась об уровне твоего  
кортизола!

## Беспорядок

- ♥ Наличие посторонних предметов вокруг перегружает **зрительную кору мозга**.
- ♥ У грязнуль и склонных к накопительству **повышен уровень кортизола**.
- ♥ Исследователи отмечают, что чем больше беспорядок, тем легче тебя отвлечь. Это может приводить к потере концентрации внимания.
- ♥ Выполнение бытовых дел – это физическая активность, которая нормализует уровень **адреналина** в крови.