

САМОДОПОМОГА ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ

Що таке панічна атака?

Панічна атака – це незрозумілий, нестерпний для людини приступ тяжкої тривоги в поєднанні з соматичними симптомами, який досягає свого піку протягом 5-10 хвилин і відносно швидко зникає.



Панічна атака супроводжується різким омом страху і має як мінімум чотири з наведених тілесних симптомів:

- ✓ пришвидшення серцевого ритму;
- ✓ пітливість;
- ✓ тремор;
- ✓ відчуття браку повітря;
- ✓ біль чи дискомфорт в грудях;
- ✓ нудота, відчуття дискомфорту в череві;
- ✓ запаморочення, втрата рівноваги;
- ✓ дезорієнтація або навіть деперсоналізація (відчуття, що людина існує ніби поза своїм тілом);
- ✓ втрата контролю над собою;
- ✓ відчуття оніміння в кінцівках.

Панічний напад розвивається швидко, його симптоми досягають максимальної інтенсивності зазвичай протягом 5-10 хвилин і потім також швидко зникають. Таким чином, панічний напад виникає і проходить сам по собі, не представляючи реальної фізичної загрози для життя.



Що робити при панічній атаці?

Швидко зменшити рівень тривоги можна використовуючи техніки самопомоги:

1. **«Дихання»** – глибоко вдихнути і на чотири такти затримати подих, всю свою увагу зосередити на процесі дихання, потім повільно видихнути і так з хвилину;
2. **«Заземлення»** – ви зручно сідаєте і міцно ставите ноги на підлогу, відчуваєте, що ноги надійно стоять, далі відчуваєте вагу тіла і те, що воно надійно розміщене і в безпеці.

Добре працює поєднання «заземлення» з дихальною вправою.

*Можна скористатися порадами від української психологині Світлани Ройз, і виконати такі **вправи**:*

1. Покладіть руку на живіт, приблизно на три пальці нижче сонячного сплетіння та постукайте по цьому місцю.
2. Потріть кінчик носу.
3. Надавіть не сильно на очні яблука з двох боків.
4. Якщо є де лягти, ляжте на спину і зробіть рухи ногами, як велосипеді.
5. Сконцентруйтеся на диханні – одну руку складіть як човник і прикрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота.
6. Випийте води, або сполосніть рот водою.

7. Подивіться направо, не повертаючи голови, якомога далі 15-20 секунд, потім переведіть погляд прямо, потім – подивіться вліво – якомога далі, потім знову вправо.

8. Розтирайте тіло, або руки. Точка паніки знаходиться між підмізинним пальцем та мізинцем – розтирайте цю точку.

9. Покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони при диханні розширюються, підіймаються.

Необов'язково робити усі дії – достатньо вибрати ті, що найбільше підходять для вас. Наприклад:



вмитесь
холодною водою



глибоко
дихайте



запишіть свої
думки та відчуття

послухайте
улюблену музику



помедитуйте



Зверніть увагу, що панічні атаки – це проблема, яка піддається коригуванню і чим раніше почати з нею працювати, тим менші наслідки вона може мати.

