

2. Изучите свои страхи, триггеры

Обычно люди стараются избегать ситуаций и обстоятельств, в которых произошёл приступ паники. Если покинуть то место, где случилась паническая атака, то мозг будет ассоциировать его с чем-то ужасным, опасным и Вы каждый раз будете испытывать в этом или подобных местах симптоматику панической атаки.

3. Подберите практику, которая вам подойдёт

В ситуации панической атаки стоит обратить внимание на целый ряд дыхательных практик, практик осознанности, практик направленного воображения. Начать стоит с освоения дыхательных техник, которые помогут Вам стабилизировать состояние, снизить тревогу, отвлечься от тревожных мыслей.

1. Дыхание на счёт (4 счёта вдох – 4 счёта выдох).
2. Дыхание по квадрату (вдох – пауза – выдох – пауза).
3. Дыхание с самовнушением. Заранее подготовьте текст для самовнушения, где прописаны поддерживающие фразы.
4. Дыхание с концентрацией на ощущениях при вдохе и при выдохе.

К практикам осознанности можно отнести медитации, при которых Вы следите за дыханием, технику сканирования тела, а также прогрессивную мышечную релаксацию по Джекобсону.

К практикам направленного воображения можно отнести технику «Спокойное место», где необходимо мысленно представить себе такое место и под аудиогид удерживаться в нём, стараясь соединиться с приятными ощущениями, которые у Вас возникают.

Техник, безусловно, много. Некоторые из перечисленных практик желательно делать под контролем специалиста, чтобы понять правильность их выполнения и выбрать наиболее подходящую технику для вас. И всё же начинать необходимо в первую очередь с дыхательных практик для стабилизации состояния, и только потом переходить к более сложным техникам, иначе есть риск сделать себе ещё хуже.

4. Обратитесь к специалисту

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ

- ❖ ГРАУНДИНГ (ОТВЛЕЧЕНИЕ НА 5 ЧУВСТВ)
- ❖ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ
- ❖ НАПОМНИТЕ СЕБЕ, ЧТО ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА НА САМОМ ДЕЛЕ БЕЗОПАСНА, ЧТО ЭТО ПРОСТО СТРАХ, ЭТО ПРОЙДЁТ, И ЧТО ВСЁ ВРЕМЕННО
- ❖ РЕЛАКСАЦИЯ

Как справиться с панической атакой

*и сделать так, чтобы она не
повторилась*

Что такое паническая атака?

В греческой мифологии часто встречаются различные сказочные персонажи, герои и боги. Один из таких богов, Пан, покровительствующий пастухам и оберегающий стада. Пан может вызвать приступ неуправляемого ужаса и страха, который заставит человека мчаться вперед, не разбирая дороги и рискуя ежесекундно упасть в пропасть и разбиться вдребезги.

Именно такое поведение называется «паническим страхом» или «паникой», которое накрывает человека волной смятения и беспричинного ужаса.

Паническая атака (ПА) – это кратковременный внезапный приступ сильной тревоги или паники, когда человеку становится трудно дышать и кажется, что он вот-вот упадет в обморок или / и вовсе умрет.

Чаще всего паническая атака появляется после частых стрессовых состояний, но также человек может испытывать страх, непонятную тревогу, панику, ужас без очевидного триггера. Надо понимать, что состояние паники свойственно людям, если есть свои причины, паническая атака (ПА) характеризуется внезапностью, спонтанностью. Биологически в кровь поступает большое количество адреналина, а приступ длится в среднем 5-20 минут.

Если у человека была одна паническая атака, это не значит, что они будут повторяться регулярно. Можно пережить паническую атаку один или два раза в жизни, но паническое расстройство (то есть регулярные панические приступы) развивается только при наличии устойчивого беспокойства относительно ситуации, которое будет сопровождать приступ, или относительно её последствий (страх потерять контроль над собой, умереть от сердечного приступа, сойти с ума).

Симптомы панической атаки:

- *Учащенное сердцебиение*
- *Чрезмерная потливость*
- *Понижение температуры тела*
- *Дрожание конечностей*
- *Чувство онемения конечностей*
- *Прерывистое дыхание, одышка*
- *Ощущение нехватки кислорода*
- *Боль в области сердца*
- *Приступы тошноты и тяжести в животе*
- *Приступы головокружения и обморочные состояния*
- *Деперсонализация (нарушение самовосприятия личности)*
- *Дереализация (ощущение нереальности происходящего вокруг)*
- *Страх сойти с ума*
- *Страх смерти*

Если у Вас проявляются панические атаки, и Вы можете охарактеризовать их четырьмя и более симптомами, приведёнными выше, Вам следует незамедлительно обратиться к специалисту (психотерапевту, психиатру, психологу).

Что делать при ПА?

Конечно, универсального способа или механизма нет, но можно присмотреться к разным способам и найти свой.

1. Изучите информацию

Этот способ помогает понять, что именно происходит с Вашим организмом. Осознание того, что симптомы панической атаки не опасны и, несмотря на все страшные ощущения на самом деле Вы не умираете, не сходите с ума, а Вашему здоровью ничего не угрожает, уже помогает справиться с этим состоянием.

Главное помнить, что паническая атака пройдёт – и что всё временно.

Ещё важно убедиться, что атаки не связаны с состоянием здоровья. Ведь симптомы панической атаки могут быть симптомами других заболеваний и состояний (депрессивного расстройства, посттравматического стрессового расстройства, генетических заболеваний, эндокринологических заболеваний, сердечно-сосудистых заболеваний, опухоли надпочечников). Также стоит отличать паническую атаку и тревожный приступ, который по своей природе более стойкий и длительный, а симптомы менее интенсивны, чем при панической атаке и возникает как реакция на сильный стресс. Чтобы убедиться в этом, необходимо провериться и посетить разных специалистов: врача общей практики, эндокринолога, невролога, психотерапевта и др.