


Состояние паники (панические атаки)

Паническая атака – внезапный, иногда беспричинный, приступ тяжелой тревоги, сопровождаемый комплексом мучительных ощущений.

Нарушения сердечного ритма, увеличение ЧСС		Страх потерять контроль над собой
Усиленное потоотделение		Страх сойти с ума
Ощущение нехватки воздуха		Немотивированный страх смерти
Затрудненное дыхание		Чувство нереальности происходящего
Чувство сдавленности в горле		Чувство отстраненности от самого себя
Боль или дискомфорт в грудной клетке		Неконтролируемый смех, плач, крик
Тошнота или неприятные ощущения в животе		Онемение или покалывание в конечностях
Ощущение жара или холода в теле		Звон или шум в ушах
Предобморочное состояние		Дрожь в теле
Сухость во рту		

Продолжительность: от 5-10 до 30 минут, редко – около часа.

ПОМНИТЕ: ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА ВСЕГДА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ БЕЗ ТЯЖЕЛЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗМА И ЖИЗНИ

Принципы самопомощи во время паники:

1. Оцените, присутствует ли объективная причина для возникновения паники.

Пример:

Вы оказались на улице во время обстрела – объективная причина ИЛИ Вы находитесь в спокойной обстановке дома – объективная причина, скорее всего, отсутствует.

2. Подумайте, возможно ли сделать что-то для разрешения ситуации в данный момент.

Пример:

В случае обстрела – постараться оказаться в укрытии, либо лечь на землю, прикрыть голову, приоткрыть рот.

В случае, если забыли совершить важный звонок – совершить сейчас либо написать СМС.

3. Воспользуйтесь техниками самопомощи при панической атаке.

4. Не рассматривайте панику как критическое состояние, с которым необходимо бороться.

ПОМНИТЕ: ЧЕМ БОЛЬШЕ УСИЛИЙ ВЫ ЗАТРАЧИВАЕТЕ НА БОРЬБУ С ПАНИКОЙ, ТЕМ ОНА СИЛЬНЕЕ.

5. Попросите о помощи близких.

6. Обратитесь за профессиональной помощью к психотерапевту. Обращение к специалисту не означает, что с вами что-то не так. Это говорит о том, что вы хотите максимально эффективно справиться с ситуацией.

Техники самопомощи во время паники:

1. Найдите вокруг себя по 5 предметов красного, синего, белого, черного, желтого цвета, назовите их.

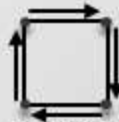


2. Выберите конкретный предмет и/или человека, постарайтесь описать его в подробностях (**черная** легковая машина с «**шашечками**», **красная** мигающая вывеска магазина). Опишите не менее 10 вещей, окружающих вас.

3. Проведите упражнение на вычитание, например, начните отнимать от 100 по 7. (**100; 93; 86; 79; 72...**)

4. Концентрируйтесь на процессе вдоха и выдоха.

Дышите по принципу квадрата – представьте в голове фигуру и двигайтесь по ее граням: вдох – пауза – выдох – пауза – вдох – пауза – выдох.



5. ↑ концентрации CO₂ и ↓ уровня O₂ в крови. Для этого можно использовать ладони, сложенные лодочкой, расположив их так, чтобы они прикрывали область рта и носа. Делайте медленные и непрерывные **вдох носом и выдох ртом**.

6. Снижение ЧСС через стимуляцию парасимпатической системы брюшным дыханием. **Брюшное дыхание** – медленный непрерывный вдох носом на 3 счета. Затем – медленный и непрерывный выдох через рот на 5-6 счетов.

7. **Заземление**. Сместите фокус внимания на тело и точки вашей опоры. Ощутите спинку стула, почувствуйте, как лопатки и спина прилегают к ней, ощутите стопами пол.



8. Начните ощупывать себя: пальцы, ладони, запястья, предплечья, плечи и т.д. Сконцентрируйтесь на возникающих ощущениях – какая кожа на ощупь? **Холодная?** **Горячая?** Мягкая? **Жесткая?**

9. Концентрируйтесь на процессе выполнения бытовых обязанностей, питания, чтения, гигиенических процедур. Переключите внимание с мыслей на процесс.