

Панические атаки — это внезапное, сильное чувство страха, зачастую сопровождающееся затрудненным дыханием, обильным потоотделением, дрожью, тахикардией. Некоторые люди также испытывают боль в груди и чувство оторванности от реальности во время приступа паники, поэтому они думают, что у них сердечный приступ или нечто другое, что приведет их к смерти. Панические атаки могут возникать беспричинно, либо через 1-2 дня после свершившегося стрессового события.

1. **Подышите глубоко.** Сосредоточьтесь на своем дыхании, сделайте глубокий медленный вдох через нос, вдыхайте на счет четыре. Ощутите, как воздух наполняет вашу грудь и живот. Задержите на секунду дыхание. И медленно выдыхайте через рот на счет шесть. Глубокое дыхание поможет уменьшить симптомы паники во время приступа. Если вы можете контролировать свое дыхание, у вас меньше шансов гипервентиляции, которая может усугубить приступ паники.
2. **Признать, что у вас паническая атака.** Признавая это, вы можете напомнить себе, что это временно, оно пройдет, и что вы в порядке. Важно напомнить себе, что от панических атак не умирают, не сходят с ума и не теряют сознание. Это позволит сосредоточиться на других методах, чтобы уменьшить ваши симптомы.
3. **Закройте глаза.** Если вы находитесь в быстро меняющейся среде с большим количеством стимулов, чтобы

уменьшить раздражение, закройте глаза. Это поможет блокировать любые дополнительные стимулы и сосредоточиться на дыхании.

4. **Практикуйте осознанность.** Поскольку приступы паники могут вызывать чувство отрешенности или оторванности от реальности, необходимо вернуться в реальность. Для этого сосредоточьтесь на физических (телесных) ощущениях, потрогайте что-нибудь, понюхайте, послушайте, рассмотрите. Эти специфические ощущения «заземляют» нас в реальности и дают нечто объективное, на что можно опираться.
5. **Найдите объект фокуса.** Выберите один объект в поле зрения и осознанно отметьте все возможное. Например, вы можете заметить, как вздрагивает стрелка на часах, когда она тикает, и что она слегка наклонена. Опишите узоры, цвет, формы и размеры объекта для себя. Сосредоточьте всю свою энергию на этом объекте, и симптомы паники могут исчезнуть.
6. **Используйте технику мышечной релаксации.** Сознательно расслабляйте одну мышцу за другой, начиная с чего-то простого, например, пальцев рук, и двигайтесь вверх по всему телу. Техники расслабления мышц будут наиболее эффективными, если вы будете практиковать их заранее.
7. **Представьте себе свое ресурсное место.** Это то место, где мы могли бы быть счастливы. Это может быть реальный или выдуманный объект. Солнечный берег с пологими волнами? Хижина в горах? Представьте себя там и постарайтесь максимально

сосредоточиться на деталях, ощущениях, запахах.

8. **Прогуляйтесь на свежем воздухе.** Даже небольшая физическая активность помогает выработке эндорфинов, которые улучшают настроение. Исключением является состояние, сопровождающееся ощущением того, что вам трудно дышать. Сделайте все возможное, чтобы отдышаться в первую очередь.
9. **Держите лаванду под рукой.** Если вы знаете, что склонны к паническим атакам, держите немного эфирного масла лаванды под рукой, наносите его на предплечья, когда вы испытываете приступ паники. Лаванда известна тем, что она успокаивает и снимает стресс.
10. Обратитесь к врачу. Если панические атаки повторяются, обратитесь к врачу в [клинику](#) для уточнения причин панических приступов, назначения лечения (психотерапии, лекарственных препаратов, БОС-терапии, физиолечения и др.).

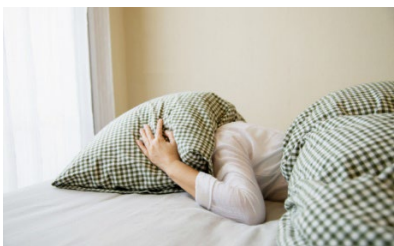


Для панического расстройства характерны 3 группы симптомов:

Эмоциональные. Это то самое острое чувство тревоги или страха, о котором говорилось выше. Зачастую оно возникает в определенных местах, индивидуальных для каждого человека. Например, на открытом пространстве – или, наоборот, в метро, квартире, лифте и пр.

Психосоматические. Это соматические симптомы, причиной которых является психическое состояние: образно говоря, мозг «идет вразнос» и начинает подавать телу неадекватные команды. Чаще всего бывают симптомы со стороны сердечно-сосудистой системы (скачки артериального давления, частый и/или неритмичный пульс, боль в области сердца), головокружение, одышка или даже удушье, ощущение кома в горле, тошнота, потливость, чувство жара или озноба в разных участках тела. Обычно во время приступа наблюдаются сразу 3-4 психосоматических проявления.

Когнитивные, т.е. связанные со способностью воспринимать и перерабатывать информацию. К таким симптомам в первую очередь относятся ошибки восприятия, а именно излишняя фиксация внимания на телесных проявлениях, убежденность в опасности приступа, мысли о неизбежной смерти или потере контроля. Также может быть ускорение мыслей, нарушение концентрации внимания.



Тем, кто страдает от панических атак, можно посоветовать:

не пытайтесь изо всех сил бороться с паникой. Гораздо эффективнее попросить относиться к ней, как к безопасному для вас событию. Но очень важно не затягивать и как можно раньше начать лечение у специалиста. Потому что каждая ПА склоняет человека к мысли, что у него есть опасное заболевание, что его жизнь под угрозой. В итоге формируется страх перед приступами, и паника обостряется. Между тем вовремя начатая и грамотно подобранная терапия в сочетании с усилиями самого пациента обычно позволяет избавиться от панических атак, или как минимум ощутимо снизить их тяжесть и частоту.

Как остановить паническую атаку



КГУ «Общеобразовательная школа села Родина отдела образования по Целиноградскому району управления образования Акмолинской области»

Без паники! ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА и как с ней справиться

6 Сделай технику и вернись в здесь и сейчас, понимая, что это всего лишь чувство и оно не может тебя убить или ранить, оно не сведет тебя с ума.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

- **Внимательно посмотри вокруг и найди:**

- 5 вещей, которые ты можешь **увидеть**
- 4 вещи, которые ты можешь **потрогать**
- 3 вещи, которые ты можешь **услышать**
- 2 вещи, которые ты можешь **понюхать**
- 1 вещь, которую ты можешь **попробовать на вкус**

Эта техника называется «Грундинг» (заземление) и может помочь в ситуации, когда теряешь контроль над происходящим. Важно перестать наблюдать за внутренними ощущениями и переместить внимание вовне: БРОСИТЬ РАЗУМУ "МЯЧИК" — ЗНАЧИТ ОТВЕЧЬ ОТ ФИКСАЦИИ НА НЕПРИЯТНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ.

Педагог- психолог: Сулимова Н.С.