

Запомните формулу

«СТОП Кран»

для экстренной остановки начала приступа панической атаки:

С - "Стоп!"

Необходимо сказать себе это четко и ясно, не думая "что это значит?" и "зачем?".

Т - Тело.

Сместите фокус своего внимания на тело, используйте заземление и медленное диафрагмальное дыхание.

О - Обзор.

Сместите фокус внимания из тела в окружающую среду, просто описывая происходящее вокруг вас.

П - Позитивная установка.

Фокус возвращается обратно в мысли, повторите установку вроде "Все хорошо, катастрофы нету", "Я в норме, это пройдет", "Я в любом случае справлюсь" и любые другие близкие вам.

Кран - **К** раннему действию!

Переключите своё внимание, на действие которое вы совершали перед приступом или любое рутинное, повседневное, которое делали бы вне приступа.

Лечение панического расстройства – длительный процесс. Методы самопомощи уменьшают страх перед ПА, смягчают её проявления, укорачивают продолжительность эпизода. Основной эффект всё же оказывает психотерапия и медикаментозная поддержка, не пренебрегайте помощью специалистов.

Если Вы переживаете похожие состояния, безусловно, стоит обратиться к врачу для прохождения обследования и исключения других заболеваний.

Мы позаботимся о Вашем здоровье!

**Свяжитесь с анонимной
психотерапевтической
службой**

8(0212)61-45-76
+37533-359-33-43

@_pnd_vitebsk_

г. Витебск, ул. Терешковой 30
"Психонаркологическое отделение с
анонимным кабинетом"



КАК СПРАВИТЬСЯ С ПАНИЧЕСКОЙ АТАКОЙ

Паническая атака (ПА) – это эпизод интенсивного страха или дискомфорта, возникающий внезапно, без видимых причин, который характеризуется следующими симптомами (минимум 4): учащение сердцебиения, повышение артериального давления, потливости, сухость во рту, озноб, ощущение удушья, затруднённое дыхание, дискомфорт в области груди, ощущение кома в горле, тошнота, жжение в области желудка, ощущение головокружения, онемение или ощущение покалывания, дереализация или деперсонализация, страх смерти, страх потери контроля над собой.

Чаше ПА случается спонтанно, однако она может возникнуть на фоне стрессовых и травмирующих событий, после завершения которых ПА могут продолжаться.

Спустя некоторое время и после нескольких эпизодов панических атак у человека зачастую наблюдается тревога ожидания следующего приступа и формирование избегающего поведения в отношении общественных мест, пребывания в толпе, больших открытых пространств, поездок в одиночестве. Это связано с тем, что нередко возникает мысль «мне не смогу помочь при приступе и я могу погибнуть/потерять контроль».

Люди, перенёвшие ПА, часто описывают её как: «земля уходит из-под ног», «сердце вот-вот выскочит из груди», «не хватает воздуха», «вот-вот умру» и т.п.

Следует отметить что, ни одна паническая атака не привела к смерти человека. Однако знание этого не всегда помогает справиться с ПА.

А ЧТО ПОМОГАЕТ?

Существуют **методы самопомощи** при панических атаках. Они наиболее эффективны в самом начале развития эпизода ПА.

Физиологические:

1. Увеличение концентрации углекислого газа и уменьшение уровня кислорода в крови, рефлекторно тормозит механизмы ПА. Для этого можно использовать дыхание в бумажный пакет. Пакет нужно расположить так, чтобы он прикрывал область рта и носа. Делайте медленные и непрерывные вдох носом и выдох ртом. Если у вас нет рядом бумажного пакета, попробуйте использовать ладони, сложенные лодочкой.

2. Снижение частоты и силы сердечных сокращений через стимуляцию парасимпатической системы брюшным дыханием. Диафрагмальное (брюшное) дыхание выполняется в комфортном положении стоя/сидя/лёжа и представляет собой медленный непрерывный вдох носом на 3 счёта. Представьте, что вы надуваете животом воздушный шарик. Потом выполните такой же медленный и непрерывный выдох через рот на 5-6 счетов. Таких 10-15 циклов.

Психологические:

1. Возвращение к реальности: Заемление. Если вы стоите, то опустите, как ваши стопы соприкасаются с поверхностью, если возможность опустить это затруднено - постучите стопами о поверхность. Если сидите - покачайтесь из стороны в сторону и опустите опору в области седалищных бугров. Обопричьтесь о спинку стула или рядом стоящую стену. Сместите фокус внимания на тело и точки вашей опоры. Вам важно не терять ее в момент ПА.

2. Для многих полезным оказывается ношение резинки на запястье. При возникновении эпизода ПА оттяните и отпустите резинку, сфокусируйтесь на ощущениях в точке соприкосновения поверхности руки и резинки. Повторите несколько раз.

3. Используйте позитивную установку голосом, например, «Я в безопасности, катастрофы нет», «Я в норме, это временно», «Я знаю, что это, я не боюсь».

4. Переключите фокус внимания на внешнюю среду, описывайте то, что происходит в реальности рядом с вами описывая цвет, звук, запахи. Например, «проехала красная машина», «мимо прошла девушка в зелёном шарфе», «на остановке стоит три человека», «на часах 11.45», «горит зелёный сигнал светофора», «старая лавочка», «слышно музыку из кафе» и так далее, не менее 10 фактов.

5. Используйте активную визуализацию. Вспомните в виде фотокарточки приятное событие или место, где вам обычно безопасно. Закройте глаза и погружитесь в исследование фотографии в памяти. Просмотрите детали на ней. При этом помогайте себе техникой брюшного дыхания.

Исследуйте свой страх через метафору. Ответьте себе на вопросы: «какой формы мой страх?», «какого цвета?», «на что похож?», «как его можно назвать?», «что ему от меня нужно?», «это позволит не отстраняться от себя погружаясь в паническое состояние, а наоборот, приблизится к своим переживаниям через образы».