

Як впоратися з панічною атакою?

Панічні атаки можуть бути дійсно страшними і з ними важко боротися. Якщо ви або ваша близька людина страждає від панічних атак, важливо завжди пам'ятати, що ці стани не завдадуть вам шкоди. Крім того, існує безліч способів, які можуть допомогти полегшити панічну атаку.

Коли ви відчуваєте сильну тривогу або симптоми панічної атаки, спробуйте знайти тихе місце, де ви зможете дихати і заспокоїти свої думки. Якщо ви фізично не можете піти в безпечне місце, спробуйте уявити місце, де ви відчуваєте себе в безпеці.

Дуже важливо не залишатися наодинці під час панічної атаки. Якщо ви відчуваєте, що на вас насувається паніка, зверніться за допомогою і підтримкою до будь-кого з близьких - сім'ї, друга чи навіть вчителя.



Як впоратися з панічною атакою

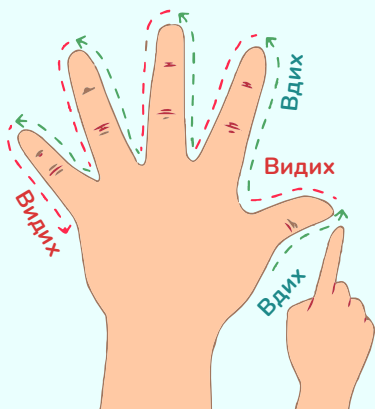
Зосередьтеся на своєму диханні



Не забуваймо, що панічна атака - це реакція нашого організму. Це означає, що якщо ми навчимося працювати зі своїм тілом, то зможемо відновити контроль над тим, що з нами відбувається і таким чином полегшити панічну атаку. Дихання є ключовою допомогою при панічній атаці. Не затримуйте дихання, намагайтеся дихати повільно і глибоко через ніс.

Спробуйте техніку п'ятипальцевого дихання. Розведіть одну долоню так, щоб між пальцями був простір. Вказівний палець іншої руки притиснути до нижньої частини підготовленої долоні. Коли ви проводите великим пальцем вгору, повільно вдихайте, а коли починаєте проводити вниз до долоні, видихайте.

Повторюйте це для кожного пальця, поки не відчуєте себе трохи спокійніше.



Переключіть свою увагу на те, що вас оточує



Спробуйте техніку заземлення 5 - 4 - 3 - 2 - 1. Ця техніка передбачає задіяння всіх п'яти органів чуття, що допомагає зосередитися на теперішньому моменті і відволіктися від неприємних думок і почуттів. Подивіться навколо себе, помітьте і назвіть:



5 речей, які ви бачите



4 речі, до яких ви торкаєтеся



3 речі, які ви чуєте



2 речі, які ви сприймаєте на нюх



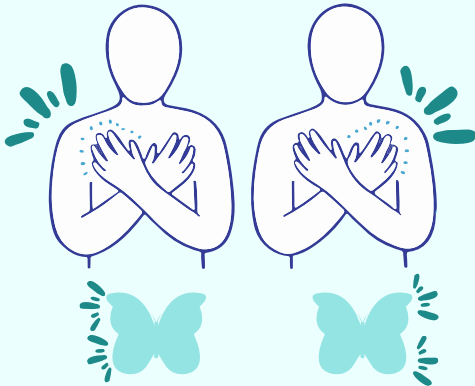
1 смак, який ви відчуваєте у роті

Як полегшити панічну атаку

Дотик метелика



Дотик метелика - це ще один спосіб роботи з тілом, який може допомогти вам заземлити себе і заспокоїти тіло, коли ви відчуваєте тривогу або паніку. Схрестіть руки і м'яко постукайте 25 разів у ритмі, що чергується, відкритими долонями по грудях або зовнішній стороні рук. Виконуючи цю вправу, дихайте глибоко і повільно.



Спробуйте холодну воду або лід



Промийте руки та обличчя холодною водою або візьміть кубик льоду і потримайте його в руках. Холодна вода і відчуття холоду можуть допомогти нам знову задіяти наші почуття і перенаправити нашу увагу від сильної тривоги і страху до нашого власного тіла, яке може заспокоїти наші думки.



Пам'ятайте, що кожна людина переживає панічну атаку по-різному. Тому не кожна з цих методик буде працювати для всіх. Деяким людям допоможе зосередитися на своєму диханні, а для інших ця техніка може бути дискомфортною. Якщо ви відчуваєте напад паніки, не робіть нічого, що може вас ще більше засмутити, і не змушуйте себе щось робити.

