

# Як допомогти близькій людині, яка переживає панічну атаку

Ви можете опинитися в ситуації, коли ваш друг, брат, сестра або близька людина переживає панічну атаку та потребує вашої допомоги. Тому дуже важливо знати, що робити за виникнення панічної атаки. Знання того, що робити, може допомогти знизити дискомфорт вашої близької людини та запобігти поглибленню панічної атаки.

У матеріалі **Панічна атака** ви можете дізнатися про найпоширеніші симптоми, за якими можна розпізнати, коли виникає панічна атака, та про те, як підтримати свою близьку людину.

## Коли у вашої близької людини панічна атака:

### Будьте поруч і зберігайте спокій.

Важливо, щоб ви самі зберігали спокій. Панічні атаки не є небезпечними та людині просто потрібно, щоб ви були поруч. Пам'ятайте, що ваша близька людина може поводитися не так, як ви звикли, тому що вона переживає дуже сильні тривогу та страх.

### Запитайте, чим ви можете допомогти.

Якщо людина, якій ви допомагаєте, вже переживала панічну атаку раніше, можливо, вона вже пробувала методи, які їй допомагають. Тому не бійтеся спочатку запитати, що їй потрібно від вас.

## Нагадайте близькій людині, щоб вона дихала повільно і глибоко.

Почніть самі дихати повільно і контрольовано, це часто може допомогти, оскільки людина поруч із вами починає керуватися вашим диханням й автоматично імітувати його. Більше практичних порад про те, як зняти напад паніки, можна знайти в матеріалі **Як боротися з панічною атакою**.

## Підтримайте близьку людину словами.

Під час панічної атаки нагадайте близькій людині, що ви поруч з нею і ви можете пройти через це разом. Використайте такі слова, як:

- *"Я знаю, що ти зможеш пройти через це, я тут, із тобою".*
- *"Озирнися навколо, ми тут разом й у безпеці, ми зможемо це зробити разом".*

## Не обов'язково все робити самому!

Пам'ятайте: ви завжди можете звернутися по допомогу. Зверніться до найближчого дорослого або викличте лікаря ( 155), якщо ви хвилюєтеся за близьку людину і не знаєте, як їй допомогти. Це не означає, що ви не можете впоратися з ситуацією, навпаки - ви намагаєтеся надати своїй близькій людині найкращу підтримку.

## Створіть комфортне середовище.

Допоможіть близькій людині сісти або лягти у зручному положенні. Іноді під час панічних атак людина відчуває припливи жару; якщо ви перебуваєте у закритому приміщенні, відкрийте вікно, щоб впустити свіже повітря. Навпаки, якщо ви бачите, що ваша близька людина тремтить від холоду, спробуйте знайти ковдру або светр. Що комфортніше людина, яка переживає панічну атаку, почувається фізично, то легше їй буде розслабитися та дихати.

## Спробуйте встановити фізичний контакт.

Якщо вам комфортно, то попросіть близьку людину потримати вас за руку. Іноді фізичний контакт може допомогти переключити увагу з дискомфорту на тіло, що може мати заспокійливий і заземлюючий ефект.

