

Панічна атака

Панічна атака - це короткий та інтенсивний стан страху і тривоги, при якому людина відчуває важкі фізичні симптоми. Хоча панічна атака має неприємний вплив на наше тіло і розум, насправді вона є захисною реакцією нашого організму на небезпеку і стрес. Відчувати себе наляканим і розгубленим під час панічної атаки - це абсолютно нормально. Важливо пам'ятати, що панічна атака не може завдати нам і що інтенсивні та неприємні відчуття зазвичай проходять самостійно.

Як розпізнати панічну атаку?

У кожної людини панічна атака проявляється по-різному, а фізичні та психологічні симптоми також різняться. На малюнку нижче ви можете побачити деякі з найпоширеніших симптомів, які можуть допомогти вам зрозуміти, як може проявлятися панічна атака і що відчуває людина під час такого нападу.



відчуття
поколювання
або оніміння в
кінцівках



запаморочення



біль у грудях



напади жару і
ознобу



підливість



тремтіння



ускладнене
дихання



нудота



сильне
серцебиття



Чому це відбувається?

За панічною атакою стоїть наша нервова система і захисна реакція, яка називається реакцією "бий або тікай". Ця реакція є важливим механізмом виживання, який є у всіх нас. Однак, панічна атака часто приходить без попередження в той час, коли нам не загрожує реальна небезпека, наприклад, коли ми лежимо в ліжку. Чому наша нервова система продовжує захищати нас, коли ми могли б спокійно спати?

Якщо ми перебуваємо у стресовому стані, відчуваємо депресію або пережили важкі події в минулому, може статися так, що наш організм відчуває загрозу і знову і знову запускає реакцію "бий або тікай". І це є основною причиною панічних атак - мозок не може відрізнити реальну небезпеку від уявної. У матеріалі **Нервова система** ви можете прочитати більше про те, як і чому наш організм запускає реакцію "бий або тікай".

Що робити, якщо у вас виникла панічна атака?

- Знайдіть когось, хто допоможе вам під час панічної атаки, і, якщо можливо, розкажіть про свої почуття та попросіть побути поруч з вами
- Пам'ятайте, що це тимчасово, ви в безпеці і це скоро минеться
- Опустіть руки вздовж тіла і розслабте плечі
- Розтисніть кулаки, зігніть пальці та розслабте долоні
- Зосередьтеся на поглибленні та уповільненні дихання, використовуючи техніку "коробкове дихання". Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт. Сядьте зручніше і спробуйте розслабитися. Почніть з повільних глибоких вдихів, рахуючи подумки до чотирьох. Затримайте дихання і повільно порахуйте подумки до чотирьох. Повільно видихніть через рот і знову подумки порахуйте до чотирьох. Затримайте дихання, повільно порахуйте

подумки до чотирьох. Повторіть весь цикл 4-6 разів. На вдиху сконцентруйтеся на тому, як під руками спочатку піднімається живіт, а потім розширюється грудна клітка. На видиху відчуйте, як повільно здуваються живіт і груди.

Панічна атака забирає багато енергії в організмі, тому цілком нормально відчувати втому і виснаження після того, як неприємні симптоми вщухнуть. Залишайтеся поруч з тим, з ким ви відчуваєте себе в безпеці і спокої. Порадуйте себе чимось, що робить вас щасливими - можливо, теплим чаєм, шоколадом, прогулянкою, улюбленим фільмом або книгою.

Якщо вас часто мучать тривога та панічні атаки, існує ряд прийомів і хитрощів, які допоможуть полегшити ці неприємні стани і відновити контроль над своїм тілом. Детальніше про ці техніки ви можете прочитати у матеріалі **Як впоратися з панічною атакою**.

1 2 3 4

Вдихніть і порахуйте до 4



1
2
3
4

Затримайте дихання
порахуйте до 4



4
3
2
1

Затримайте дихання
порахуйте до 4



4 3 2 1

Видихнути і порахувати до 4

