

Как справиться с панической атакой

Панические атаки могут быть действительно страшными и с ними трудно бороться. Если вы или ваш близкий человек страдает от панических атак, важно всегда помнить, что эти состояния не причинят вам вреда. Кроме того, существует множество способов, которые могут помочь облегчить паническую атаку.

Когда вы испытываете сильную тревогу или симптомы панической атаки, попробуйте найти тихое место, где вы сможете дышать и успокоить свои мысли. Если вы физически не можете пойти в безопасное место, попробуйте представить место, где вы чувствуете себя в безопасности. Очень важно не оставаться наедине во время панической атаки. Если вы чувствуете, что на вас надвигается паника, обратитесь за помощью и поддержкой к кому-либо из близких - семье, другу или даже учителю.



Как облегчить паническую атаку?

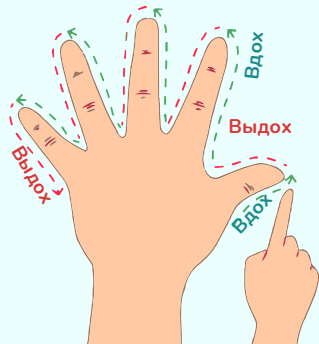
Сосредоточьтесь на своем дыхании



Не забывайте, что паническая атака – это реакция нашего организма. Это значит, что если мы научимся работать со своим телом, то сможем восстановить контроль над тем, что с нами происходит, и таким образом облегчить паническую атаку. Дыхание является ключевой помощью при панической атаке. Не задерживайте дыхание, старайтесь дышать медленно и глубоко - через нос.

Попробуйте технику дыхания "Пять пальцев". Разведите одну ладонь так, чтобы между пальцами было пространство. Указательный палец второй руки прижмите к нижней части подготовленной ладони. Когда вы проводите большим пальцем вверх, медленно вдыхайте, а когда начинаете проводить вниз к ладони, выдыхайте.

Повторяйте это с каждым пальцем, пока не почувствуете себя немного спокойнее.



Переключите внимание на свое окружение



Попробуйте технику заземления 5-4-3-2-1. Эта техника предполагает задействование всех пяти органов чувств, что помогает сосредоточиться на настоящем моменте и отвлечься от неприятных мыслей и чувств. Посмотрите вокруг себя, заметьте и назовите:



5 вещей, которые видите



4 вещи, до которых дотрагиваетесь



3 вещи, которые вы слышите



2 вещи, которые воспринимаете обонянием



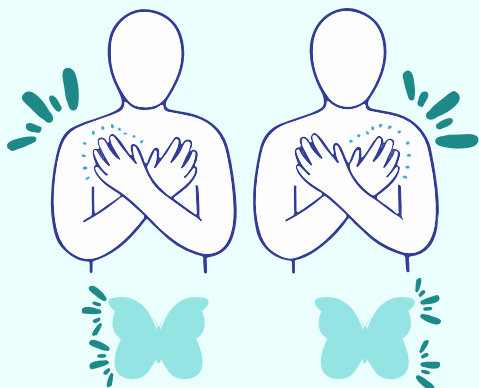
1 вкус, который ощущаете во рту

Как облегчить паническую атаку?

Объятие бабочки



Объятие бабочки – это еще один способ работы с телом, который может помочь вам заземлить себя и успокоить тело, когда вы чувствуете тревогу или панику. Скрестите руки и мягко постучите 25 раз в чередующемся ритме, открытыми ладонями по груди или внешней стороне рук. Выполняя это упражнение, дышите глубоко и медленно.



Попробуйте холодную воду или лед



Промойте руки и лицо холодной водой или возьмите кубик льда и подержите его в руках. Холодная вода и ощущение холода могут помочь нам снова задействовать наши органы чувств и перенаправить наше внимание от сильной тревоги и страха к нашему собственному телу, которое может успокоить наши мысли.

Помните: каждый человек переживает паническую атаку по-разному. Поэтому не каждый из этих методов будет работать для всех. Некоторым людям поможет сосредоточиться на своем дыхании, а для других эта техника может быть дискомфортной. Если вы чувствуете приступ паники, не делайте ничего, что может вас ещё больше расстроить, и не заставляйте себя что-то делать.

