

Как помочь близкому человеку, который переживает паническую атаку

Вы можете оказаться в ситуации, когда ваш друг, брат, сестра или близкий человек переживает приступ паники и нуждается в вашей помощи. Поэтому очень важно знать, что делать при возникновении панической атаки. Знание того, что делать, может помочь облегчить дискомфорт вашего близкого человека и предотвратить углубление панической атаки.

В главе "**Паническая атака**" вы можете узнать о самых распространенных симптомах, чтобы распознать, когда возникает паническая атака, и знать, как поддержать своего близкого человека.

Когда у вашего близкого человека паническая атака:

Будьте рядом и сохраняйте спокойствие.

Важно, чтобы вы сами сохраняли спокойствие. Панические атаки не опасны и человеку просто нужно, чтобы вы были рядом. Помните, что ваш близкий человек может вести себя не так, как вы привыкли, потому что он переживает очень сильную тревогу и страх.

Спросите, чем вы можете помочь.

Если человек, которому вы помогаете, уже испытывал паническую атаку раньше, возможно, он уже пробовал методы, которые ему помогают. Поэтому не бойтесь сначала спросить, что ему нужно от вас.

Напомните близкому человеку, чтобы он дышал медленно и глубоко.

Начните сами дышать медленно и контролируемо, это часто может помочь, поскольку человек рядом с вами начинает руководствоваться вашим дыханием и естественно начинает имитировать его. Больше практических советов о том, как снять приступ паники, можно найти в главе: **Как справиться с панической атакой.**

Поддержите близкого человека словами.

Во время панической атаки напомните близкому человеку, что вы рядом с ним и что вы можете пройти через это вместе. Помогают такие слова, как:

- *"Я знаю, что ты сможешь пройти через это, я здесь, с тобой".*
- *"Оглянись вокруг, мы здесь вместе и в безопасности, мы сможем сделать это вместе".*

Создайте комфортную среду.

Помогите близкому человеку сесть или лечь в удобном положении. Иногда во время панических атак человек испытывает приливы жара; если вы находитесь в закрытом помещении, откройте окно, чтобы впустить свежий воздух. С другой стороны, если вы видите, что ваш близкий человек дрожит от холода, постарайтесь найти одеяло или свитер. Чем комфортнее человек, переживающий паническую атаку, чувствует себя физически, тем легче ему будет расслабиться и дышать.

Попробуйте установить физический контакт.

Если вам комфортно, то попросите близкого человека поддержать вас за руку. Иногда физический контакт может помочь переключить внимание с дискомфорта на тело, что может иметь успокаивающий и заземляющий эффект.



Не обязательно все делать самому!

Помните, вы всегда можете обратиться за помощью. Обратитесь к ближайшему взрослому, позвоните на горячую линию (**☎116 111**), или вызовите врача (**☎155**), если вы волнуетесь за близкого человека и не знаете, как ему помочь. Это не значит, что вы не можете справиться с ситуацией, наоборот - вы стараетесь оказать своему близкому человеку наилучшую поддержку.

