

Паническая атака

Паническая атака — это короткое и интенсивное состояние страха и тревоги, при котором человек испытывает тяжелые физические симптомы. Хотя паническая атака имеет неприятное влияние на наши тело и разум, на самом деле она является защитной реакцией нашего организма на опасность и стресс. Чувствовать себя напуганным и растерянным во время панической атаки — это абсолютно нормально. Важно помнить, что паническая атака не может навредить нам и что интенсивные и неприятные ощущения обычно проходят самостоятельно.

Как распознать паническую атаку?

У каждого человека паническая атака проявляется по-разному, а физические и психологические симптомы также различаются. На рисунке ниже вы можете увидеть некоторые из самых распространенных симптомов, которые могут помочь вам понять, как может проявляться паническая атака и что чувствует человек во время такого приступа.



Почему это происходит?

За панической атакой стоит наша нервная система и защитная реакция, которая называется реакцией "бей или беги". Эта реакция является важным механизмом выживания, который есть у всех нас. Однако, паническая атака часто приходит без предупреждения в то время, когда нам не угрожает реальная опасность, например, когда мы лежим в постели. Почему наша нервная система продолжает защищать нас, когда мы могли бы спокойно спать?

Если мы находимся в стрессовом состоянии, испытываем депрессию или пережили тяжелые события в прошлом, может случиться так, что наш организм чувствует угрозу и снова и снова запускает реакцию "бей или беги". И это является основной причиной панических атак - мозг не может отличить реальную опасность от воображаемой. В разделе Нервная система вы можете прочитать больше о том, как и почему наш организм запускает реакцию "бей или беги".

Что делать, если у вас возникла паническая атака?

- Найдите кого-то, кто поможет вам во время панической атаки, и, если возможно, расскажите о своих чувствах и попросите побыть рядом с вами
- Помните, что это временно, вы в безопасности и это скоро пройдет
- Опустите руки вдоль тела и расслабьте плечи
- Разожмите кулаки, согните пальцы и расслабьте ладони
- Сосредоточьтесь на углублении и замедлении дыхания, используя технику "коробочного дыхания". Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Сядьте поудобнее и попробуйте расслабиться. Начните с медленных глубоких вдохов, считая мысленно до четырех. Задержите дыхание и медленно посчитайте мысленно до четырёх. Медленно выдохните через рот и снова мысленно посчитайте до четырех. Задержите дыхание, медленно посчитайте мысленно до четырёх.

Повторите весь цикл 4-6 раз. На вдохе сконцентрируйтесь на том, как под руками сначала поднимается живот, а затем расширяется грудная клетка. На выдохе почувствуйте, как медленно сдуваются живот и грудь.

 Паническая атака забирает много энергии в организме, поэтому вполне нормально чувствовать усталость и истощение после того, как неприятные симптомы утихнут. Оставайтесь рядом с тем, с кем вы чувствуете себя в безопасности и спокойствии. Порадуйте себя чем-то, что делает вас счастливыми - возможно, теплым чаем, шоколадом, прогулкой, любимым фильмом или книгой.

1 2 3 4

Вдохните и посчитайте до 4



1
2
3
4

Задержите дыхание и
посчитайте до 4



4
3
2
1

Задержите дыхание и
посчитайте до 4



4 3 2 1

Вдохните и посчитайте до 4

