

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ

Подготовила: к.псих.н., педагог-психолог Кошель А.И.

Панические атаки — это внезапное, сильное чувство страха, зачастую сопровождающееся затрудненным дыханием, обильным потоотделением, дрожью, тахикардией. Некоторые люди также испытывают боль в груди и чувство оторванности от реальности во время приступа паники, поэтому они думают, что у них сердечный приступ или нечто другое, что приведет их к смерти. Панические атаки могут возникать беспричинно, либо через 1-2 дня после свершившегося стрессового события.

Что можно сделать в домашних условиях чтобы остановить паническую атаку?

Вот наиболее действенные способы, которые можно использовать, чтобы остановить приступ панической атаки:

- 1. Подышите глубоко.** Сосредоточьтесь на своем дыхании, сделайте глубокий медленный вдох через нос, вдыхайте на счет четыре. Ощутите, как воздух наполняет вашу грудь и живот. Задержите на секунду дыхание. И медленно выдыхайте через рот на счет шесть. Глубокое дыхание поможет уменьшить симптомы паники во время приступа. Если вы можете контролировать свое дыхание, у вас меньше шансов гипервентиляции, которая может усугубить приступ паники.
- 2. Признать, что у вас паническая атака.** Признавая это, вы можете напомнить себе, что это временно, оно пройдет, и что вы в порядке. Важно напомнить себе, что от панических атак не умирают, не сходят с ума и не теряют сознание. Это позволит сосредоточиться на других методах, чтобы уменьшить ваши симптомы.
- 3. Закройте глаза.** Если вы находитесь в быстро меняющейся среде с большим количеством стимулов, чтобы уменьшить раздражение, закройте глаза. Это поможет блокировать любые дополнительные стимулы и сосредоточиться на дыхании.
- 4. Практикуйте осознанность.** Поскольку приступы паники могут вызывать чувство отрешенности или оторванности от реальности, необходимо вернуться в реальность. Для этого сосредоточьтесь на физических (телесных) ощущениях, потрогайте что-нибудь, понюхайте, послушайте, рассмотрите. Эти специфические

ощущения «заземляют» нас в реальности и дают нечто объективное, на что можно опираться.

5. Найдите объект фокуса. Выберите один объект в поле зрения и осознанно отметьте все возможное. Например, вы можете заметить, как вздрагивает стрелка на часах, когда она тикает, и что она слегка наклонена. Опишите узоры, цвет, формы и размеры объекта для себя. Сосредоточьте всю свою энергию на этом объекте, и симптомы паники могут исчезнуть.

6. Используйте технику мышечной релаксации. Сознательно расслабляйте одну мышцу за другой, начиная с чего-то простого, например, пальцев рук, и двигайтесь вверх по всему телу. Техники расслабления мышц будут наиболее эффективными, если вы будете практиковать их заранее.

7. Представьте себе свое ресурсное место. Это то место, где мы могли бы быть счастливы. Это может быть реальный или выдуманный объект. Солнечный берег с пологими волнами? Хижина в горах? Представьте себя там и постарайтесь максимально сосредоточиться на деталях, ощущениях, запахах.

8. Прогуляйтесь на свежем воздухе. Даже небольшая физическая активность помогает выработке эндорфинов, которые улучшают настроение. Исключением является состояние, сопровождающееся ощущением того, что вам трудно дышать. Сделайте все возможное, чтобы отдышаться в первую очередь.

9. Держите лаванду под рукой. Если вы знаете, что склонны к паническим атакам, держите немного эфирного масла лаванды под рукой, наносите его на предплечья, когда вы испытываете приступ паники. Лаванда известна тем, что она успокаивает и снимает стресс.

10. Обратитесь к врачу. Если панические атаки повторяются, обратитесь к врачу в клинику для уточнения причин панических приступов, назначения лечения (психотерапии, лекарственных препаратов, БОС-терапии, физиолечения и др.).