## **Як подолати паніку**

## **Що таке панічна атака?**

Це короткочасний спалах тривоги, пов'язаний з відчуттям жаху і паніки.
Супроводжується вегетативними проявами у вигляді: сильного серцебиття, нестачі повітря, відчуття тиску в голові, тремору, страху збожеволіти або померти.
Причини цього можуть бути різні: генетичні, пов'язані з певним стилем виховання, стресові події. Панічні атаки можуть виникати разово, епізодично. Якщо панічні атаки повторюються, то мова може йти про панічний розлад.

У людини є кілька точок опори, завдяки яким вона може подолати паніку.

**Стопи.** Щоб не відбувалося, перевіряйте себе і своїх дітей , наскільки стійко стоять стопи. Коли чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Контакт із ногами дає можливість рухатися.

**Спина.** Якщо у вас є можливість на щось спертися, зробіть це. Коли стає страшно, притуліться до стіни чи спинки стільця.

**Очі.** Коли страшно, ми часто говорим «потемніло в очах», тобто виходимо із зорового контакту. Роздивіться, що є навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтесь з ним поглядом. Покліпайте очима і знайдіть яскраву точку, щоб сфокусуватися.

**Руки.** Стисніть і розтисніть кулаки, потріть руки, обійміть себе. У сильному стресі ми втрачаємо контакт зі своїм тілом, буквально «вилітаємо з нього». Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше загортайтесь в ковдру.

**Дихальні вправи:**

Ефективним способом самодопомоги під час панічної атаки є дихальні вправи. Ця порада може здатися дратівливо очевидною. Але саме з неї слід починати, особливо коли ви в людному місці. Основне для чого це робити — це збільшення вуглекислого газу в крові та зменшення рівню адреналіну. Прискорене дихання, яке викликане панікою, змінює газовий баланс в крові та викликає ще більше неприємних відчуттів.

Один з варіантів седативної дихальної техніки самодопомоги під час панічної атаки **«4-7-8».**

Для початку максимально вирівняйте дихання, подовжуючи видих. Потім починайте. Вдихайте 4 секунди, потім утримуйте дихання 7 секунд і видихайте протягом 8 секунд. Намагайтеся дихати не тільки грудьми, але і животом. Зробіть вдих носом, а видих через рот. Ця техніка працює завжди, якщо Ви налаштували себе на її виконання, то швидко відчуєте результат.

**Впевненість-тривога**

На рахунок 1,2,3,4 повільно вдихати впевненість. На рахунок 5,6,7,8 повільно видихати тривогу. Повторювати 7–8 раз. Практикувати щодня на самоті протягом 2–3 тижнів.

**Квадрат**

Вказівним пальцем правої руки промалювати по долоні лівої руки уявний квадрат і зробити повільний вдих на рахунок 1,2,3,4. Промалювати у зворотному напрямку ,видихнути повільно на рахунок 5,6,7,8.Те саме зробити на правій руці. Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

**Вправа «Заземлення» є дуже ефективною у гострих стресових ситуаціях.**

Треба назвати:

* 5 предметів які я бачу … олівець – він жовтий і довгий, склянка прозора стоїть на столі і т.д.
* 4 відчуття… ноги стоять на підлозі, руки прохолодні і т.д.
* 3 звуки які я чую … шум вітру, голос дитини і т.д.
* 2 улюблені запахи … запах кави, скошеної трави
* 1 щось приємне про себе … Мені дуже щастить на гарних людей

**Пам'ятай:**

– Стрес– це абсолютно нормальна реакція на ненормальні обставини та події!

– Намагайся на скільки це можливо відпочивати та попри все спати! (Це рятує життя!)
– Не забувай харчуватись (Це також підтримує твою життєдіяльність!)

– Підтримуй зв’язок із близькими.

– Проси про допомогу, якщо відчуваєш, що сам не здужаєш! Перебування у спільноті – наше все!

– Твої емоції – це вкрай важливо. Ти маєш право на їх прояв. Не варто вдавати, що немає страху, розпачу, чи того, що не хочеться плакати.

– Згадай, як зазвичай ти справлявся з важкими ситуаціями в своєму житті? Нехай ці спогади нагадають тобі, як звично діяти саме для тебе! Можливо тут ти знайдеш варіанти того,  до кого ти можеш звернутись та як себе заспокоїти.

– У будь-якій ситуації, залишай собі шматочок свого рутинного життя, яке буде створювати для тебе комфорт, а отже – відчуття безпеки! Для когось це буде можливість заснути в улюбленій піжамі, де б він не був. Або ж, можливість взяти в укриття свою подушку/ковдру. Сюди ж ритуали з догляду за собою і тд.