

ТЕМА: «ТЕХНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ И ТРЕВОЖНОМ СОСТОЯНИИ».



Паническая атака — это эмоциональное состояние острого безосновательного страха, тревоги. Панические атаки возникают спонтанно: они могут появиться как дома за просмотром любимого кино, так и в общественном транспорте по пути на учёбу.

Причины панических атак: повышенная тревожность, стресс, истощение организма, наличие эмоциональных расстройств, реже гормональные нарушения.

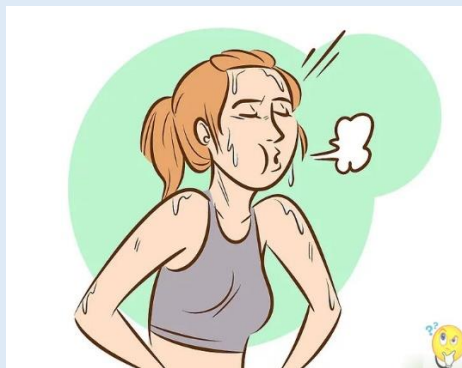
Симптомы панической атаки:

1. Учащённое сильное сердцебиение (тахикардия).
2. Потоотделение (горячий, холодный пот).
3. Сильная либо мелкая дрожь.
4. Одышка, ощущение удушья, ком в горле.
5. Ощущение асфиксии (недостаток кислорода).
6. Боль и неприятные ощущения в груди.
7. Ощущения распада, нестабильности, головокружение.
8. Потеря ощущения реальности. Ощущение нереальности.
9. Страх потери контроля и сумасшествия.
10. Оцепенение, онемение.
11. Озноб, ощущение жара.
12. Человек изолируется от людей, может сесть в угол или, наоборот, пытается уйти из места возникшего страха.

Как защититься от панических атак?

- Наладить режим сна: по рекомендациям ВОЗ полезно отдыхать 7-9 часов, засыпать лучше в полной темноте.
- Позаботьтесь о питании — для организма важны регулярные сбалансированные приемы пищи.
- Не переутомляйтесь, рационально рассчитывайте свои силы и берите перерывы на отдых, если чувствуете усталость.

ТЕХНИКИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ И ТРЕВОЖНОМ СОСТОЯНИИ



ТЕХНИКИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ДЫХАНИЯ

1. Сядьте ровно, сделайте вдох, задержите дыхание на несколько секунд, выдохните – почувствуйте своё тело. Позвольте себе с каждым вдохом отпускать внутреннее напряжение. Затем начните дышать глубоко и медленно через диафрагму. Положите руку на живот, чтобы контролировать правильное дыхание. Живот должен медленно расширяться при вдохе и становиться меньше при выдохе.
2. Медленно вдыхайте носом 3–4 секунды, сделайте задержку дыхания на 2–3 секунды, затем выдыхайте через рот в течение 5–6 секунд. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Почувствуйте, как мышцы расслабляются, а голова проясняется. Можете сложить свои ладони лодочкой и дышать через них. Ощутите, как изменилось дыхание.
3. Попробуйте дышать на счёт. Досчитайте до пяти и сделайте вдох, начните счёт заново и на счёт «пять» сделайте выдох (выдох считайте в два раза медленнее).

ТЕХНИКА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ТЕЛА

При сильном мышечном перенапряжении по технике прогрессирующей мышечной релаксации задействуйте поочередно 16 групп мышц в следующем порядке: ПРАВАЯ РУКА: кисть правой руки, предплечье, плечо; ЛЕВАЯ РУКА: кисть левой руки, предплечье, плечо; ГОЛОВА: лоб, глаза, рот; ТОРС: шея, грудь, живот; ПРАВАЯ НОГА: бедро, стопа; ЛЕВАЯ НОГА: бедро, стопа.

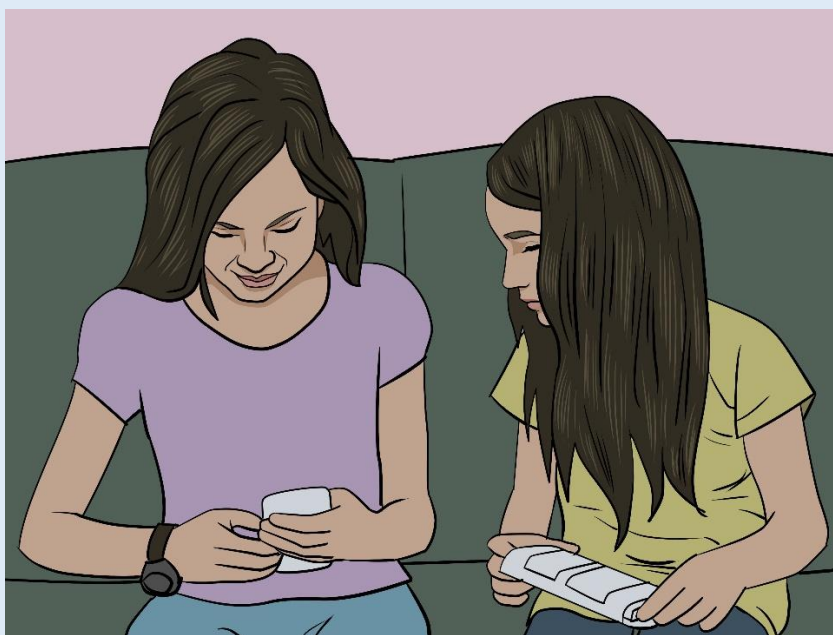
Пример инструкции с расслаблением рук: «Сядьте удобно, сначала сосредоточьтесь на мышцах правой руки, если вы правша, и левой, если вы левша. Напрягите кисть руки на 5–7 секунд, затем расслабьте. Повторите упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что кисть вашей руки полностью расслаблена. Теперь переходите к предплечью. Напрягите предплечье руки на 5–7 секунд, затем расслабьте. Повторите упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что предплечье полностью расслаблено. Напрягите плечо на 5–7 секунд, затем

расслабьте. Повторите упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что плечо полностью расслаблено. Переходите ко второй руке». Мышечное расслабление уменьшает эмоциональное перенапряжение при помощи тех же механизмов, что и при правильном дыхании. Возбуждающий нервную систему адреналин гасится гормоном противоположного действия. Упражнение рекомендуется делать и в качестве профилактики, и непосредственно в момент вегетативного криза (панической атаки). Если регулярно делать упражнение (2–3 раза в неделю), то тело запомнит состояние релаксации, и тогда достигнуть положительного результата в момент криза станет значительно проще.

ТЕХНИКА ДЛЯ КОНТРОЛЯ МЫСЛЕЙ

Если прислушаться к себе, то можно заметить, что во время панической атаки мысли преимущественно негативные. Они крутятся вокруг идей болезни, страха и смерти. В момент панической атаки человека преследуют навязчивые мысли: «Я сейчас умру», «Я схожу с ума», «Я сейчас потеряю сознание», «Мне очень плохо» и т. д. Поэтому важно постараться перенастроить мысли на позитивный лад.

Пример ваших слов: «Мне кажется, мысли сейчас могут быть негативные, пугающие. Давайте попробуем их изменить, а для этого поиграем в игру. Вы говорите плохие мысли, которые сейчас крутятся в вашей голове, и мы вместе будем их менять на противоположные. Например: "Страшно, я чувствую себя маленьким, как будто мир сейчас меня сожрет и я исчезну. – Я смелый и достаточно большой, меня видно и невозможно съесть"; "Я схожу с ума, мир такой нереальный. – Все в порядке, абсолютно нормально теряться в новой обстановке».



Педагог-психолог: И.В. Полозова