

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Паническая атака (ПА) – внезапный приступ сильного страха, сопровождаемый вегетативными симптомами.

Классификация панических атак

Спонтанная

Ситуационная

Условно-ситуационная

Спонтанная ПА – проявляется внезапно, без наличия предрасполагающих факторов и обстоятельств.

Ситуационная ПА – возникает на фоне психотравмирующей ситуации или в ожидании такой ситуации.

Условно-ситуационная ПА – развивается под действием химического или биологического “активатора” – алкоголя, наркотических веществ, изменения гормонального фона.

Соматические симптомы панической атаки

Тревожные мысли, расфокусированность внимания

Ощущение нехватки воздуха

Онемение рук, потливость

Головокружение

Ощущение кома в горле

Учащенное сердцебиение

Боли в животе

Поведенческие симптомы

- бессонница;
- беспокойство;
- избегание ситуаций, вызывающих страх.

Тремор в конечностях

Цикл панической атаки



Первая помощь при панической атаке



– восстановление дыхания с помощью бумажного пакета или коротких вдохов и длинных выдохов



– отвлечение внимания от тревоги с помощью простых игр – пересчета пуговиц на одежде, мысленного понижения температуры в градуснике и т.п.



– разговор с другим человеком на отвлеченные темы, не вызывающие страх

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

- **ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИ ВОКРУГ И НАЙДИ:**
 - **5** ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ **УВИДЕТЬ**
 - **4** ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ **ПОТРОГАТЬ**
 - **3** ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ **УСЛЫШАТЬ**
 - **2** ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ **ПОНЮХАТЬ**
 - **1** ВЕЩЬ, КОТОРУЮ ТЫ МОЖЕШЬ **ПОПРОБОВАТЬ НА ВКУС**

ЭТА ТЕХНИКА НАЗЫВАЕТСЯ «ГРАУНДИНГ» (ЗАЗЕМЛЕНИЕ) И МОЖЕТ ПОМОЧЬ В СИТУАЦИИ, КОГДА ТЕРЯЕШЬ КОНТРОЛЬ НАД ПРОИСХОДЯЩИМ. ВАЖНО ПЕРЕСТАТЬ НАБЛЮДАТЬ ЗА ВНУТРЕННИМИ ОЩУЩЕНИЯМИ И ПЕРЕМЕСТИТЬ ВНИМАНИЕ ВОВНЕ: БРОСИТЬ РАЗУМУ “МЯЧИК” — ЗНАЧИТ ОТВЛЕЧЬ ОТ ФИКСАЦИИ НА НЕПРИЯТНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ.

6 СПОСОБОВ ЗАЗЕМЛИТЬСЯ

Если вы испытываете тревогу или интенсивные эмоции. Что можно сделать? Например:

ТЕЛО



- ложитесь на пол
- уприте стопы в землю
- сжимайте в руках пластилин

5 ЧУВСТВ



- наденьте свой любимый свитшот
- используйте эфирные масла
- сделайте себе чашку теплого чая

САМОУСПОКОЕНИЕ



- принять душ/ванну
- наденьте уютные носки
- обнять любимую игрушку

НАБЛЮДАЙТЕ:



- опишите каждый объект в деталях: цвет, текстура, освещение, тени, контуры

ДЫШИТЕ:



- сделайте вдох, пока считаете до 4-х, задержите дыхание на 7 секунд и в течении 8 секунд выдохните

ОТВЛЕКИТЕСЬ:



- найдите, например, все зеленые объекты в комнате
- опишите подробно что вы видите за окном