

Психологічна служба ОНЛАЙН



" Панічні атаки та тривога. Способи боротьби!!!"

Методи боротьби

Як допомогти собі:

Навіть якщо панічна атака уже почалася, людина повинна включити свідомий рівень, стосовно того, що від панічної атаки ніхто не помирає. Задишка і серцебиття, які наростають, – тимчасові. Панічна атака в будь-якому випадку закінчиться. Має бути усвідомлення того, що «не тільки мені погано, багатьом так буває, зараз це все пройде». Треба постаратися налагодити ритм дихання, щоб воно було (наскільки це можливо) вільне в той момент. За можливості, щоб був доступ до свіжого повітря, щоб поруч була питна вода. З часом приступ панічної атаки стихає

- **Якщо панічна атака відбувається вдома, треба підійти до стіни та торкнутися її трьома точками: плечами, сідницями і п'ятками. Треба відчути ці зони. Таким чином ви опановуєте свої емоції, повертаєте у своє тіло розум.**
- **Ще можна використовувати камінь, який треба потримати в руці, подавити, порохувати його кути.**

- **Якщо ви в натовпі, порахуйте, наприклад, скільки людей у зелених куртках ви бачите. Або ви даєте собі установку знайти очима 10 людей у червоному одязі. Ви починаєте очима шукати, фокус ваш перемикається і ви заспокоюєтеся.**

- **Добре допомагає проста вправа – повільне глибоке дихання.**

Якщо ви хочете подолати сильний страх, запропонуйте собі зробити кілька глибоких вдихів і видихів.

- **Також корисно використовувати техніки усвідомленості, іншими словами - концентруватися на чомусь, що відбувається в даний момент. Наприклад, ви можете запропонувати собі або підлітку називати те, що вона чує, бачить, відчуває в даний момент, які запахи і смаки відчуває. Або можна запропонувати сфокусуватися на якомусь одному предметі і описати його в найдрібніших подробицях.**

Способи позбавлення від панічних атак

Наші емоції прямо впливають на наше фізіологічний стан. Якщо з'являється страх, то він відразу сковує наші м'язи, вони як би паралізуються їм. Якщо ви вже передчуваєте наступ панічної атаки, то необхідно зменшити м'язову напругу, що знизить імовірність настання паніки. Треба просто розслабити їх, але такий навик під силу далеко не всім, цьому треба вчитися. Багато хто з нас, як не дивно, навіть не помічають, що їх м'язи знаходяться в постійній напрузі. Можна вивчити спеціальні техніки розслаблення, гарною підмогою в цьому є заняття йогою, аутотренінг. Всі ці техніки вимагають попередньої підготовки, ними треба займатися регулярно, якщо ви часто піддаєтеся паніки і страху. Тільки тоді в потрібний момент ви зумієте впоратися з ситуацією

Відволікання як спосіб позбавлення від панічної атаки.

Якщо настає паніка, то людина починає прислухатися до свого стану, а це ще більше погіршує ситуацію. Він контролює дихання, йому здається, що він задихається, що серце б'ється не так. Переживання про свій стан тільки роблять напад ще більш вираженим, і формується замкнене коло. Щоб цього не допустити, треба постаратися перемкнути свою увагу на навколишній світ зі своїх відчуттів. Можна просто розглядати навколишні предмети або постаратися описати в подробицях те, що ви бачите. Це допоможе відволіктися від себе і поступово паніка відступить. Це стосується абсолютно будь-якого місця і часу настання панічної атаки.