

ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПАНІЧНИХ АТАК



«У проміжках між нападами, постійний страх, що це все знову повториться. Я боюся бути в місцях, де у мене стався напад. Якщо мені не допоможуть, скоро не залишиться такого місця, де б я міг відчувати себе в безпеці від паніки», – так описує свій стан людина, що має тривожний розлад. Це типовий хід думок для людей, що страждають від нападів «панічних атак».

Панічна атака – незрозумілий, нестерпний для людини **приступ тяжкої тривоги**, яка супроводжується страхом, у поєднанні з різноманітними вегетативними (соматичними) проявами. Такими як – раптове підвищення серцебиття, задухи, болі в грудях, запаморочення, сильної слабкості, відчуття нереальності того, що відбувається. При цьому майже завжди з'являється страх раптової смерті, втрати контролю над собою або страх збожеволіти.

Панічний напад розвивається швидко, його симптоми досягають максимальної інтенсивності зазвичай протягом 5-10 хвилин і потім також швидко зникають. Таким чином, панічний напад виникає і **проходить сам по собі, не представляючи реальної фізичної загрози для життя.**

Але для людини, що страждає від нападів панічних атак, цей невеликий проміжок часу – здається вічністю. Крім того, крім фізичних симптомів, **тривогу підсилюють болісні думки**, на зразок: «я помираю», «в мене їде дах», «у мене інсульт», «зараз знепритомнію» та ін. Коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного, а, переживаючи відчуття тривоги, людина не знає, що саме є джерелом цього відчуття. Тривога – наслідок витіснених страхів і стресу. Подолати її не так просто. Щоб подолати тривогу по-справжньому, а не тимчасово зменшити рівень тривоги – необхідно знайти,

а потім усунути причини і це потребує, в основному, психотерапії. Тому стан тривоги важчий, ніж стан страху.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ ТРИВОГИ

Тимчасово зменшити рівень тривоги можна використовуючи техніки самодопомоги. Нижче розміщені деякі з них:

- проста вправа на подолання сильної тривоги – це дихати. Наприклад, глибоко вдихнути і на чотири такти затримати подих, всю свою увагу зосередити на процесі дихання, потім повільно видихнути і так з хвилину;
- техніка «заземлення», коли ви зручно сідаєте і міцно ставите ноги на підлогу, відчуваєте, що ноги надійно стоять, далі відчуваєте вагу тіла і те, що воно надійно розміщене і в безпеці;
- добре працює поєднання «заземлення» з дихальною вправою.

СКРИНІНГ ОЦІНКИ СТАНУ

Нижче запропонований невеликий скринінг – тест, який допоможе оцінити свій теперішній стан людям, які часто відчувають тривогу:

1. Чи відчуваєте Ви більшу частину часу (за останні чотири тижні) занепокоєння, напругу і тривогу?

2. Чи часто у Вас буває відчуття роздратованості і порушення сну?

Якщо хоча б на одне з цих запитань Ви маєте позитивну відповідь, то це може слугувати причиною для звернення до психолога.

Практика свідчить, що елементарні психологічні знання тих психологічних явищ, з якими людина може зіткнутися в момент сильної тривоги, дозволить психологічно до них підготуватися. Ознайомлення з видами можливих проявів тривоги та механізмами тривоги – це перші кроки на шляху до того, щоб вміти контролювати її.

СПОСОБИ САМОДОПОМОГИ

Ефективним способом самодопомоги під час панічної атаки є дихальні вправи. 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. Цьому ефекту можна запобігти шляхом уповільнення дихання.

Нижче розміщено один з варіантів седативної дихальної техніки самодопомоги під час панічної атаки «3-7-8».

Для початку максимально вирівняйте дихання, подовжуючи видих. Потім починайте. Вдихайте 3 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.

- Під час контрольованої напруги в тілі, процеси в нашому організмі вибудовуються таким чином, що вегетативна нервова система «заспокоюється». Тому, в момент панічної атаки Ви можете зайняти

максимально не зручну для себе позу. Таку, щоб Ви відчували напругу в м'язах. Перебувайте у такій позі максимально довго.

- Якщо під час панічної атаки Вам просто необхідно рухатись, то виконайте наступні дії: *Стоячи на ногах, необхідно напружувати всі м'язи тіла, притиснути плечі до голови, стиснути кулаки. Не згинаючи ніг, залишаючи їх напруженими, починайте ходити. Дихайте рівно, подовжуючи видих і Ви будете відчувати, як напад поступово відступає.*

- Не слід концентрувати увагу на симптомах, бо це лише посилює та загострює напад. Щоб змінити центр уваги слід спробувати робити нескладні математичні вправи в голові, як от *від ста відняти три, потім від отриманого числа віднімати три, і так далі.* Це гарно допомагає відволікти увагу від панічних відчуттів.

В психологічному відношенні панічний розлад залишається одним з найбільш обтяжливих хворобливих станів. Незважаючи на те, що вегетативні прояви не є небезпечними для життя і здоров'я, подальше повторення нападів веде до зростання рівня тривожності, погіршуючи якість життя людини, зменшуючи її здатність до соціальної адаптації.

Кожен з нас час від часу тривожиться. І це нормально. Тоді, коли тривога проявляє себе повторюваними нападами паніки, а основними механізмами копіngu для подолання тривоги стають уникнення та втеча - це може слугувати причиною для звернення за допомогою до фахівців. Першим кроком на шляху подолання панічного розладу є усвідомлення необхідності звернення за фаховою допомогою. ***Зверніть увагу, що панічні атаки – це проблема, яка піддається коригуванню і чим раніше почати з нею працювати, тим менші наслідки вона може мати.***

Автор: Марта Ковальова
Редактор: Олександра Єгорова

<https://foundationdv.com/ua/articles/Tekhniky-samodopomohy-pid-chas-panichnykh-atak>