

## САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ

Панические атаки — это внезапное, сильное чувство страха, зачастую сопровождающееся затрудненным дыханием, обильным потоотделением, дрожью, тахикардией. Некоторые люди также испытывают боль в груди и чувство оторванности от реальности во время приступа паники, поэтому они думают, что у них сердечный приступ или нечто другое, что приведет их к смерти. Панические атаки могут возникать беспричинно, либо через 1-2 дня после свершившегося стрессового события.

Что можно сделать в домашних условиях чтобы остановить паническую атаку?

Вот наиболее действенные способы, которые можно использовать, чтобы остановить приступ панической атаки:

- 1. Подышите глубоко.** Сосредоточьтесь на своем дыхании, сделайте глубокий медленный вдох через нос, вдыхайте на счет четыре. Ощутите, как воздух наполняет вашу грудь и живот. Задержите на секунду дыхание. И медленно выдыхайте через рот на счет шесть. Глубокое дыхание поможет уменьшить симптомы паники во время приступа. Если вы можете контролировать свое дыхание, у вас меньше шансов гипервентиляции, которая может усугубить приступ паники.
- 2. Признать, что у вас паническая атака.** Признавая это, вы можете напомнить себе, что это временно, оно пройдет, и что вы в порядке. Важно напомнить себе, что от панических атак не умирают, не сходят с ума и не теряют сознание. Это позволит сосредоточиться на других методах, чтобы уменьшить ваши симптомы.
- 3. Закройте глаза.** Если вы находитесь в быстро меняющейся среде с большим количеством стимулов, чтобы уменьшить раздражение, закройте глаза. Это поможет блокировать любые дополнительные стимулы и сосредоточиться на дыхании.
- 4. Практикуйте осознанность.** Поскольку приступы паники могут вызывать чувство отрешенности или оторванности от реальности, необходимо вернуться в реальность. Для этого сосредоточьтесь на физических (телесных) ощущениях, потрогайте что-нибудь, понюхайте, послушайте, рассмотрите. Эти специфические ощущения «заземляют» нас в реальности и дают нечто объективное, на что можно опираться.

- 5. Найдите объект фокуса.** Выберите один объект в поле зрения и осознанно отметьте все возможное. Например, вы можете заметить, как вздрагивает стрелка на часах, когда она тикает, и что она слегка наклонена. Опишите узоры, цвет, формы и размеры объекта для себя. Сосредоточьте всю свою энергию на этом объекте, и симптомы паники могут исчезнуть.
- 6. Используйте технику мышечной релаксации.** Сознательно расслабляйте одну мышцу за другой, начиная с чего-то простого, например, пальцев рук, и двигайтесь вверх по всему телу. Техники расслабления мышц будут наиболее эффективными, если вы будете практиковать их заранее.
- 7. Представьте себе свое ресурсное место.** Это то место, где мы могли бы быть счастливы. Это может быть реальный или выдуманный объект. Солнечный берег с пологими волнами? Хижина в горах? Представьте себя там и постарайтесь максимально сосредоточиться на деталях, ощущениях, запахах.
- 8. Прогуляйтесь на свежем воздухе.** Даже небольшая физическая активность помогает выработке эндорфинов, которые улучшают настроение. Исключением является состояние, сопровождающееся ощущением того, что вам трудно дышать. Сделайте все возможное, чтобы отдышаться в первую очередь.
- 9. Держите лаванду под рукой.** Если вы знаете, что склонны к паническим атакам, держите немного эфирного масла лаванды под рукой, наносите его на предплечья, когда вы испытываете приступ паники. Лаванда известна тем, что она успокаивает и снимает стресс.
- 10. Обратитесь к врачу.** Если панические атаки повторяются, обратитесь к врачу в клинику для уточнения причин панических приступов, назначения лечения (психотерапии, лекарственных препаратов, БОС-терапии, физиолечения и др.).