



USAID
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



юнисеф 
для каждого ребенка

Государственное учреждение образования
«Белорусская медицинская академия последипломного образования»

Кафедра психотерапии и медицинской психологии

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ И ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ?



Минск, 2020

Многие люди сталкиваются с приступами страха, ужаса, паники даже без видимой причины. Эти приступы могут сопровождаться такими неприятными ощущениями, как дрожь в теле, учащенное сердцебиение, приливы жара и холода, затруднение дыхания, одышка, тяжесть в груди, головокружение и пр. Но через некоторое время приступ тревоги проходит...

Столкнувшись с этим состоянием, человек не может объяснить себе, что с ним произошло! Подобное явление получило название **«паническая атака»**.

Если человек испытал паническую атаку, в дальнейшем велика вероятность того, что она опять произойдет. Спрогнозировать время наступления приступа никто не может. У некоторых людей панические атаки отмечаются еженедельно, у других – ежедневно, у третьих – крайне редко.



В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА СЛУЧАЕТСЯ ИЗ-ЗА ВНУТРЕННИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ЧЕЛОВЕКА. НО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ И ВНЕЗАПНО, БЕЗ ОСОБЫХ ПРИЧИН.

Запуск панической атаки происходит при резком и сильном ответе нервной системы на внешний раздражитель, который зачастую по сути своей не представляет реальной угрозы. Многие люди не знают, в чем причина этого неприятного явления, происходящего с ними, поэтому начинают сильно волноваться за свое здоровье!

Паническая атака может привести к формированию тревоги ожидания, поведения избегания, развитию фобий и даже вторичной депрес-

сии, так как сильно запоминается, случается неожиданно и спонтанно. Для человека это означает, что он будет стараться избегать того места, где впервые случилась паническая атака. Однако избегание определенных мест не изменит ситуацию, оно даст лишь временное облегчение.

Когда человек сталкивается со «страшной» ситуацией, происходит резкий и большой выброс адреналина. Появляются симптомы, характерные для панической атаки, – ощущение сильного страха, дрожь по всему телу или в конечностях, повышенная потливость, учащенное дыхание, чувство нехватки воздуха, одышка, боль, дискомфорт в груди, слабость в теле, учащенное сердцебиение, онемение конечностей, озноб или жар в теле, страх смерти, страх сойти с ума или потерять контроль над собой. Человек может чувствовать предобморочное состояние!

НО ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ ЛЮДИ НЕ ТЕРЯЮТ СОЗНАНИЕ – ЭТО СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ!

Когда начинается паническая атака, невозможно и не нужно анализировать причины случившегося. Необходимо следовать правилам поведения, которые помогут быстро вернуться к нормальному состоянию.



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ?

Когда начинается паническая атака, невозможно и не нужно анализировать причины случившегося. Необходимо следовать правилам поведения, которые помогут быстро вернуться к нормальному состоянию.

➤➤➤ В первую очередь **необходимо почувствовать контроль над своим телом**. Для этого необходимо опереться на стену, присесть на скамейку или просто уединиться.

➤➤➤ Следующий шаг – **начать контролировать дыхание**. В этот момент ощущается нехватка воздуха. Чтобы это устранить, нужно перевести поверхностное дыхание в глубокое. Начните вдыхать и выдыхать воздух на счет. Вдохните на счет 4, задержите дыхание на 2 секунды и затем на счет 8 выдохните, задержите дыхание на 2 секунды. Стабилизировать дыхание поможет пакет или соломинка/трубочка. Просто подышите в бумажный пакет или узкую трубочку, и вскоре дыхание нормализуется.

➤➤➤ Можно выпить воды.

➤➤➤ Когда ситуация под контролем, можно перевести внимание на окружающие предметы. Например, посчитать дома, машины, людей.

➤➤➤ Не спешите поскорее унять приступ, в результате может случиться обратный эффект. Постарайтесь совладать со страхом медленно, но уверенно.

➤➤➤ Некоторых людей выручает разговор с кем-то. Общение с окружающими помогает почувствовать себя защищенным и успокоиться.

➤➤➤ Необходимо помнить во время приступа, что это временно. Любая паническая атака имеет свое начало и конец, она не приводит к смерти или к потере сознания.

➤➤➤ Желательно сделать дополнительно упражнение на релаксацию.

Панические атаки поддаются лечению. Если Вы чувствуете, что не справляетесь, обратитесь за помощью к специалисту-психотерапевту. Многие стыдятся этого, они уверены, что сами могут справиться со своими переживаниями и тем самым затягивают процесс своего выздоровления.