Как остановить паническую атаку



Паническая атака пугает человека до такой степени, что он теряет над собой контроль. Но с этим состоянием можно справиться, тем более что оно не несет физической угрозы для организма. Перечислим способы, которые помогают взять себя в руки и вернуться к нормальной жизни.

***Паническая атака****— это внезапный приступ сильного страха, который вызывает серьезные физические реакции. При этом обычно отсутствует реальная опасность или очевидная причина. Когда случаются приступы паники, вы можете подумать, что у вас сердечный приступ или что вы даже умираете.*

**1. Дышите правильно**

При первых признаках панической атаки важно сосредоточиться на дыхании. Вдохи и выдохи должны быть осознанными, долгими, глубокими. Глубокое дыхание помогает ослабить реакцию на стресс, тревогу. Можно использовать разные дыхательные техники:

* Диафрагмальное дыхание, при котором на вдохе брюшная стенка должна подниматься, а на выдохе опускаться.
* Простое медленное дыхание. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать через рот. Плечи и спину нужно распрямить.
* С использованием счета. Нужно вдыхать и выдыхать, каждый раз считая до четырех. Хорошо, если получится сосредоточиться на счете и на дыхании.
* С задержкой дыхания. Если вдохи и выдохи становятся частыми, поверхностными, можно задержать дыхание после вдоха на несколько секунд. Это поможет дышать медленнее, глубже.

**2. Найдите спокойное место**

Во время приступа лучше найти спокойное тихое место, где будет меньше людей. Желательно, чтобы там можно было посидеть, отдохнуть, пока не восстановится нормальное самочувствие. Подойдет отдельная комната, фойе или кабинет. Можно просто выйти на улицу и присесть на скамейку. Нужно принять удобное положение, постараться расслабиться. Рекомендуется использовать техники медитации или релаксации. Это поможет справиться с тревогой.

Если уйти некуда, можно просто закрыть на время глаза и сосредоточиться на дыхании. Способ особенно хорошо помогает, если приступ начинается из-за того, что человек оказывается в толпе, в движущемся транспорте, на празднике.

**4. Представьте что-то приятное**

Справиться со страхом и тревогой можно, представив что-то приятное, безопасное, связанное с положительными эмоциями. Это может быть место, где человек комфортно себя чувствует, любимое животное, кто-то из близких. Главное, чтобы образ вызывал положительные эмоции и помогал успокоиться.

**5. Напрягайте и расслабляйте мышцы**

Чтобы снять приступ, можно использовать самую простую технику мышечной релаксации: например, поочередно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. Это могут быть мышцы спины, рук, ног, живота. Напряжение и последующее расслабление помогает управлять состоянием мышц, фокусироваться на нем, отвлекаясь от тревоги, страха. Такие упражнения помогают научиться быстро отличать напряженное состояние мышц от расслабленного, распознавая приближение панической атаки.

**6. Помните, что приступ скоро кончится**

Через несколько минут сильный страх вас отпустит. Можно повторять про себя, что страх вызван только панической атакой, что это состояние не нужно контролировать, что оно быстро пройдет само по себе. Это поможет избавиться от страха смерти и чувства приближающейся опасности.

**7. Контролируйте свое здоровье**

Паническая атака может быть похожей на инфаркт или удушье. Необходимо обследоваться у врача, контролировать состояние здоровья, чтобы не спутать приступ паники с симптомами опасного состояния. Если такие эпизоды случаются регулярно, расскажите о них терапевту, опишите самочувствие во время них. Это поможет понять, действительно ли симптомы связаны со стрессом, тревогой, или у них есть другая причина. Регулярная диагностика и забота о здоровье помогают снизить уровень тревоги.

**8. Фокусируйтесь на ощущениях**

Часто приступы сопровождаются ощущением нереальности происходящего, чувством оторванности, отстраненности, потери контроля. Справиться с этим поможет умение фокусироваться. Нужно сосредоточиться на хорошо знакомых ощущениях: например, на текстуре ткани под пальцами или на тактильных ощущениях при ощупывании ключей. Фокусируясь на них, можно отвлечься от тревоги, провоцирующей приступ, чтобы сохранить контроль над ситуацией.

Чтобы сосредотачиваться на ощущениях было проще, можно носить с собой специальный предмет для этого: например, брелок, ручку или любой другой небольшой, хорошо знакомый предмет. Если паническая атака начинается в тот момент, когда ничего подходящего под рукой нет, можно сфокусироваться на любом предмете, отметить про себя всего его особенности. Это могут быть часы на стене, дерево на улице, припаркованный автомобиль, вид из окна: любой объект, который поможет переключить внимание.