Памятка для родителей

«Паническая атака. Как ее преодолеть?»

Панические атаки — это внезапное, сильное чувство страха, зачастую сопровождающееся затрудненным дыханием, обильным потоотделением, дрожью, тахикардией. Панические атаки могут возникать беспричинно, либо через 1-2 дня после свершившегося стрессового события.

Паническая атака – физиологически безопасное, но психологически – удручающее состояние. Чем чаще и продолжительнее они становятся, тем больший негативный отпечаток оставляют на психоэмоциональном фоне человека. Поэтому важно знать, как справиться с панической атакой в момент приступа, и искоренить ее в принципе.

**Приступ паники** - это невротическое расстройство, которое выражается в приступах тревоги и необъяснимого страха в сочетании с соматическими симптомами. Проявляется как неожиданная вспышка острого страха, обычно сопровождаемую рядом физических симптомов и мыслями о смерти. Продолжается она от двух минут до получаса, но человеку это время кажется вечностью. По прошествии приступа человек ощущает себя оглушающе слабым и совершенно разбитым.

Приступы паники особенно пугают ещё и потому, что возникают вроде бы без причин, казалось бы, не из-за чего нервничать или пугаться. Быстрота, с которой они нарастают, их сила и то, что вовлечённым оказывается всё тело, лишь обостряют чувство страха и беспомощности.

# Симптомы панической атаки

1. Когнитивно-эмоциональные: стойкое беспокойство, общая тревога

Сильный необъяснимый, в большинстве случаев внезапный, страх, негативные мысли ощущение не реальности происходящего, затуманенность сознания. трудности в принятии решений и концентрации

1. Физиологические - телесные симптомы панических атак: затруднённое дыхание, нехватка воздуха, давление в груди, одышка головокружение колотится сердце, сердцебиение, тахикардия, изменение давления; повышенный пульс; знобит или бросает в жар бросает в пот, потливость тошнит, боли в животе дрожат руки мышечное напряжение ощущения покалывания онемение конечностей; оцепенение—человек не может ничего сказать, пошевелиться, может наблюдаться нарушение походки, нечеткость зрения, потемнение перед глазами.
2. Поведенческие: Избегание ситуаций провоцирующих страх, беспокойство, бессонница

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, физиолечения и др.).

# Первая помощь при панике другому человеку

В том случае если вы видите, что паническая атака случилась у кого-то из близких, первая помощь будет такой:

Заставьте человека сконцентрировать внимание на себе — возьмите его за руки, смотрите в глаза.

Поговорите с ним — уверенный и мягкий тон хорошо успокаивает. Важно сказать, что состояние, в котором находится человек, не угрожает его жизни, что все будет хорошо, и совсем скоро приступ закончится, а пока страх есть, вы будете рядом.

Помогите нормализовать дыхание. Если под рукой есть пакет, помогите использовать его для устранения гипервентиляции легких. Поможет дыхание в унисон — пусть человек повторяет за вами размеренные глубокие вдохи и выдохи.

При оказании помощи важно следить и за своим состоянием — голос должен быть уверенным, а движения размеренными. Не стоит подгонять человека, дайте ему достаточно времени для того, чтобы восстановиться. Будьте готовы к тому, что на это может уйти около 20 минут.

# Профилактика и лечение панических атак

Даже после единичной панической атаки у человека развивается страх перед новыми приступами, который в дальнейшем ухудшает состояние при панике. Поэтому если подобное случалось хотя бы один раз, необходимо посвятить время профилактике и лечению ПА. Лучше всего в этом вопросе поможет специалист. В частности, именно психотерапевт сможет установить причину приступов и прописать медикаментозное лечение, если в нем есть необходимость.

Для того чтобы уменьшить вероятность возвращения панической атаки, можно предпринять такие меры:

Во время приступа не рекомендуется сразу покидать место, в котором он произошел. Необходимо понять, на какие именно раздражители (слова, звуки, действия, обстановку) организм так отреагировал.

Запомнить последовательность действий первой помощи при приступе, и если врач порекомендовал медикаменты — носить их с собой.

Спать не менее 8 часов. Очень часто именно недосыпание является одним из факторов, которые увеличивают вероятность ПА.

Наполнить жизнь положительными эмоциями. Важно регулярно отдыхать, выходить на прогулки, отправляться в поездки, встречаться с друзьями — это уменьшит страх перед возможным приступом в будущем.

Освоить дыхательную гимнастику. Это поможет справиться с гипервентиляцией легких во время приступа.

Выбрать приятную для себя физическую активность. Снятие мышечного напряжения позитивно отразится на эмоциональном состоянии. Подойдут йога, плаванье, бег по утрам, танцы и прочее.