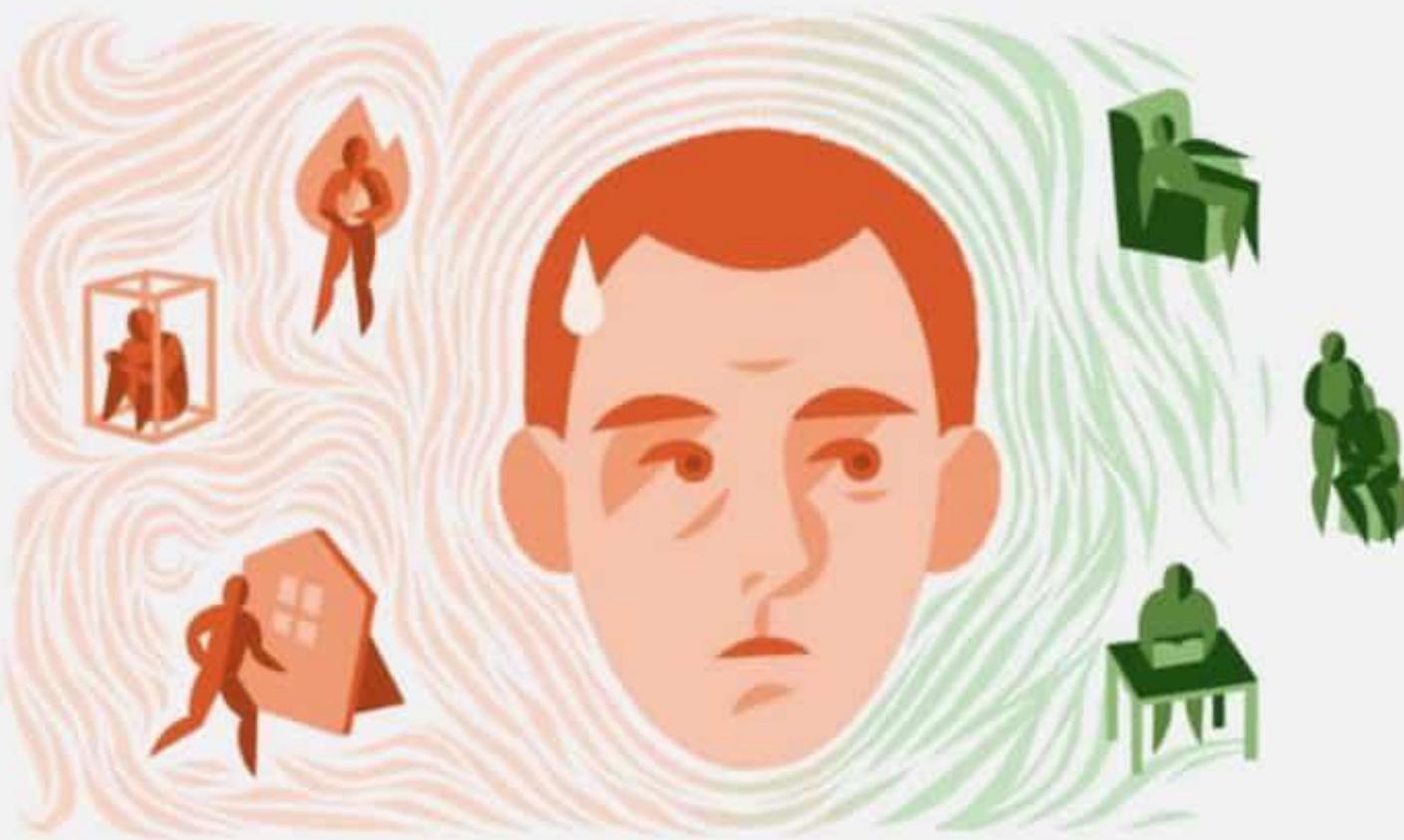


Паническая атака: как помочь?

Паническая атака — приступ сильной тревоги, сопровождающийся физическими и психологическими симптомами.



Признаки панической атаки:

- тревога, страх;
- учащенное дыхание, сердцебиение;
- жар или озноб;
- онемение частей тела, мурашки;
- дрожь;
- чувство нереальности происходящего;
- боль в груди.

Если паническая атака у вас:

- ① дышите медленно;
- ② максимально расслабьтесь, лягте или сядьте;
- ③ отвлекитесь — например, начните читать наизусть стихотворение;
- ④ сосредоточьтесь на окружающей обстановке, людях или предметах.

! Если боль в груди давящая, не проходит в течении пяти минут, усиливается, отдает в левую руку, вызовите скорую помощь.

Если у другого человека:

- ① возмите человека за руку, обеспечьте комфорт и спокойную обстановку;
 - ② попробуйте вместе дышать в замедленном режиме;
 - ③ переключите внимание человека с его ощущений на что-то другое;
 - ④ при необходимости вызовите скорую помощь.
- ! Человеку, пережившему паническую атаку, рекомендована помощь психотерапевта.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

- ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИ ВОКРУГ И НАЙДИ:
 - 5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ УВИДЕТЬ
 - 4 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПОТРОГАТЬ
 - 3 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ УСЛЫШАТЬ
 - 2 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПОНЮХАТЬ
 - 1 ВЕШЬ, КОТОРУЮ ТЫ МОЖЕШЬ ПОПРОБОВАТЬ НА ВКУС

ЭТА ТЕХНИКА НАЗЫВАЕТСЯ «ГРАУНДИНГ» (ЗАЗЕМЛЕНИЕ) И МОЖЕТ ПОМОЧЬ В СИТУАЦИИ, КОГДА ТЕРЯЕШЬ КОНТРОЛЬ НАД ПРОИСХОДЯЩИМ. ВАЖНО ПЕРЕСТАТЬ НАБЛЮДАТЬ ЗА ВНУТРЕННИМИ ОЩУЩЕНИЯМИ И ПЕРЕМЕСТИТЬ ВНИМАНИЕ ВОННЕ: БРОСИТЬ РАЗУМУ “МЯЧИК” — ЗНАЧИТ ОТВЛЕЧЬ ОТ ФИКСАЦИИ НА НЕПРИЯТНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ.