



ЯК ДІЯТИ ПІД ЧАС ПАНІЧНОЇ АТАКИ?

Панічна атака — це напад сильного страху, який виникає раптово. Тригером може бути стресова ситуація чи травматична подія.

ОЗНАКИ ПАНІЧНОЇ АТАКИ:

- сильний страх та тривога;
- страх смерті та втрати контролю;
- задишка;
- прискорене серцебиття;
- біль у грудях;
- нудота;
- спазми в животі;
- пітливість та тремтіння.



ЯК ВПОРАТИСЯ САМОСТІЙНО:

- Знайти безпечне місце. Якщо це можливо, переміститися в максимально комфортне та затишне для вас місце.
- Зосередитися на тому, щоби прожити цю панічну атаку. Не варто міркувати про причини або про майбутнє — під час панічної атаки мислення викривлене.
- Вмитися холодною водою, якщо поруч є чиста.
- Виконувати дихальні вправи. Наприклад, дихати на 5: на 5 секунд вдих, на 5 секунд затримка дихання, на 5 секунд видих. Намагайтесь дихати животом, не грудною кліткою.
- Чекати, поки панічна атака закінчиться. Це стан, який проходить самостійно в середньому за 5–15 хвилин.
- Якщо чогось хочеться (лягти, походити, відволіктися тощо) і це безпечно — зробити це.
- Спробуйте техніку саморегуляції 5-4-3-2-1.
- Пам'ятати, що це мине. Постійно нагадувати собі, що це панічна атака, і вона не призводить до смерті, а також не шкодить здоров'ю.

ТЕХНІКА 5-4-3-2-1:

5 Перерахуйте (подумки) 5 предметів різного кольору, які знаходяться в полі вашої видимості (наприклад, зелені штори, коричнева підлога, чорна ручка, жовтий стіл, біла чашка).

4 Перерахуйте 4 відчуття на межі тіла із зовнішнім світом (наприклад, дотик стоп до взуття, контакт пальців з ручкою, дотик спини зі спинкою крісла, дотик коміра до шиї).

3 Перерахуйте 3 звуки (наприклад, шум машин, звук розмови, шум кондиціонера).

2 Перерахуйте два запахи (наприклад, кава чи чай, парфюм).

1 Назвіть смакові відчуття (наприклад, візьміть шматочок шоколаду та сфокусуйте увагу на тому, які смакові відчуття виникають, як змінюється його текстура, як змінюється його форма та щільність).

ЯК ДОПОМОГТИ:

- Залишатися спокійним/-ою і впевненим/-ою; показувати, що ви контролюєте ситуацію.
- Слухати потерпілого; пояснювати, що це панічна атака, яка не несе смертельної загрози, та цей стан мине.
- Якщо людина не проти, взяти її за руку та просто побути поруч, не залишати наодинці.
- Разом виконувати дихальні вправи.
- Підтримати в техніці саморегуляції 5-4-3-2-1.

Якщо панічні атаки трапляються з вами часто — це підстава звернутися до психолога, який зможе надати вам кваліфіковану підтримку.

ЯКЩО ВАМ ПОТРІБНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА:

Платформа з безкоштовною психологічною допомогою 24/7 «Розкажи мені»



Лінія Національної Психологічної Асоціації **0-800-100-102** (дзвінки безкоштовні), щодня з 10:00-20:00

Lifeline Ukraine, національна цілодобова гаряча лінія психологічної підтримки за номером **7333**