Паническая атака: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Панические атаки сегодня не редкость, их еще называют вегетативными кризами. Это чрезмерная реакция организма по незначительному поводу, когда идет интенсивный выброс гормонов стресса (адреналина и норадреналина). Это крик подсознания о помощи, о неблагополучии, которое сам человек сознательно не хочет замечать. Это могут быть проблемы, которые человек упорно отрицает, либо старается о них не думать, но они вылезают наружу таким вот образом. Надо понять, что в страхе само по себе чувственное переживание страха – самое страшное, что не дает действовать, разрушает планы и здоровье. Культивировать страхи не надо, заранее рисовать в своем воображении ужас и плохие последствия, смаковать страх и отказываться от действий, которые сопряжены с преодолением тревожных ситуаций – значит стать рабом страха. Нужно приобретать опыт управления страхом, чтобы вы управляли страхами, а не страх управлял вами. Этому надо учиться, тренироваться, действовать.

Хронически сознательно игнорируя, якобы не замечая проблему, уклоняясь от ее решения, «забывая» о проблеме, подавляя значение возникающей постоянно одной и той же правильно не решенной жизненной задачи, мозг человека все равно продолжает реагировать на бессознательном уровне. Но реакция идет не на психотравму, которую человек продолжает «не замечать», а на внешние, как бы менее значимые раздражители. Получается как с кипящим чайником – вода долго нагревается, закипает, и в какой-то момент пар срывает крышку… Это и есть отсутствие примера в жизни, отсутствие опыта у человека и его окружения как управлять страхом, доведенного до степени паники.

Как помочь?

1.Проветрить помещение, расстегнуть все сдавливающие предметы гардероба. Помогающим людям, окружению сохранять спокойствие, глубоко дышать, стараться не фиксировать внимание присутствующих на происходящем, а действовать без критики и комментариев. Быть примером самообладания и при необходимости, вызвать помощь.

2. Дышать животом!:(Вдох – живот надувается, Выдох –живот опадает. Не вдыхать. Пауза, снова Вдох животом, выдох медленный тоже только животом. Грудная клетка в дыхании не участвует). Дышать вместе с пострадавшим, фиксируясь на достижениях, даже маленьких, подхваливая и спокойно.

3.Продолжая дыхание, просить паникующего отвлечь себя: складывать числа в уме, что-то рассматривать и комментировать, что видишь. Можно петь, читать молитву, говорить на иностранном языке, мысленно плавно осматривать себя, устраняя напряжение и сохраняя приличия. Помогающим сначала делать это вместе с паникующим, передавая ему свободную инициативу.

4.**Важно**!!! Не выражать огромного сочувствия, но и не ругать. Лучше подсказать выход из данной хронической ситуации и внушать уверенность.

5. **Это не болезнь.** Это привычка не развиваться.

6. Предлагать, обсуждать варианты выхода из ситуации, вызвавшей панику.

(при выборе молитвы: Господи, управи страхи мои по воле Твоей во спасение мое! Господи, руководи моею волею и не допусти, чтобы моя воля переупрямила Твою.)

7. Не тянуться сразу к лекарствам, не прятаться от правды, а обратиться к психологу для развития опыта преодоления страхов.

8.Пресекать эмоциональное обсуждение свидетелям увиденного. Дать интересное задание, работу, отвлечь на другие темы деятельности.

Педагог-психолог Золотухина Т.М.