

Панічні атаки: що варто знати і як собі допомогти?

Що таке панічна атака?

Панічна атака – це сильне почуття тривоги і страху, причини якого можуть не до кінця усвідомлюватися людиною. ПА може супроводжуватися фізичними симптомами, такими, як прискорене серцебиття, запаморочення, задишка. Панічна атака відбувається раптово і може дуже налякати дорослу людину, особливо, дитину.

У момент панічної атаки може здаватися, що вона може сильно нашкодити. Але насправді фізичної шкоди панічна атака заподіяти не може, і вона обов'язково закінчиться, навіть якщо зараз здається інакше. Зазвичай панічна атака триває близько 20 хвилин.

Чому виникає панічна атака?

Точні причини виникнення панічної атаки можуть бути не до кінця відомі, проте зазвичай зрозуміло, що викликати їх може висока тривожність або проживання важких стресових ситуацій, таких, наприклад, як:

- Насильство: психологічне, фізичне, економічне
- Смерть близької людини
- Стрес через важкі переживання чи проблеми в житті
- Емоційні травми, викликані війною.

Важливо вчасно розпізнати панічні атаки і почати працювати над їх усуненням, адже тривалий вплив ПА може суттєво зашкодити ментальному здоров'ю.

Симптоми панічної атаки

Організм людини може по різному реагувати на панічні атаки, у тому числі, людина може відчувати втрату контролю над собою, бути наляканою відчуттям небезпеки. У деяких людей може виникати відчуття, ніби вони помирають.

Серед інших симптомів, які може відчувати людина під час ПА є:

- Прискорене серцебиття, тиск у грудній клітині;
- Тремор кінцівок;
- Збільшення потовиділення;
- Утруднення або прискорення дихання;
- Запаморочення, втрата свідомості;
- Шлункові спазми, нудота;
- Плач, який важко зупинити;
- Відчуття утруднення рухливості;
- Світло навколо може здаватися яскравішим та інтенсивнішим ніж є;
- Відчуття дезорієнтації.

Як допомогти собі під час панічної атаки?

Глибоке дихання. Під час ПА дихання може утруднюватися і ставати поверхневим. Глибоке дихання може допомогти заспокоїтись і знизити неприємні відчуття. Спробуйте вдихати животом, наповнюючи легені повільно та рахуйте до **4**. Потім затримайте дихання, рахуючи до **7** і видихайте протягом **8** секунд.

Спокійне місце. Якщо ви відчуваєте, що напад ПА близько, спробуйте знайти спокійне і усамітнене місце, де ви зможете перечекати цей стан. Знаходження у жвавому та людному місці може ускладнити переживання ПА. Знаходячись у спокійному місці спробуйте виконати техніки дихання та інші стратегії заспокоєння.

Ароматерапія. Деякі запахи можуть мати заспокійливий ефект і зменшувати симптоми ПА. Традиційно заспокійливим ароматом вважається лаванда, проте ви можете дослідити власні вподобання, коли матимете можливість, і обрати заспокійливі саме для вас аромати.

Метод 5-4-3-2-1. Для того, аби відволікти свою увагу від джерела стресу, перемкнутися, є дієвий метод. Він допомагає повернутися у реальність за допомогою простих кроків. Варто виконувати їх ретельно, повільно і по порядку.

- Подивіться на 5 окремих об'єктів навколо; коротко подумайте про кожен з них.
- Прослухайте 4 різних звуки, подумайте, звідки вони і що їх відрізняє.
- Торкніться 3 різних об'єктів: яка в них текстура, для чого вони.
- Відмітьте два окремих запахи, наприклад, кави, мила, парфумів.
- Назвіть одну річ, яку можете скуштувати. Який смак ви відчуваєте?

Терапія панічних атак

Пам'ятайте, що часті панічні атаки потребують уваги фахівців. Якщо ви часто стикаєтесь із проблемою панічних атак, варто звертатися за допомогою до фахівців.

Найкраще, при вирішенні проблеми панічних атак використовувати комплексний підхід: допомога психолога чи психотерапевта, навички самодопомоги, аналіз власних звичок та способу життя (наприклад, збалансоване харчування, рослинні препарати, помірна фізична активність). **Не варто вживати лікарські препарати без консультації та призначення лікаря!**

Використовуйте техніки самодопомоги, вказані у цій статті, або інші, що допомагають саме вам. Створюйте власні ритуали підтримки: якщо ви маєте план дій, це вже може допомогти суттєво знизити тривожність. Пам'ятайте, у вас завжди є можливість звернутися до психолога чи на гарячу лінію психологічної підтримки. Також ви можете звертатись до фахівця психологічної служби КМАЕЦМ у кабінет № 32 (ІІІ поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ. Бережіть себе та близьких!