

Что такое паническая атака и как ее преодолеть

Современное общество, живя в условиях повышенной активности и высоких требований, ежедневно подвергается многочисленным стрессам. Каждый день приходится принимать решения, быть в центре событий и быстро реагировать на изменяющиеся условия. Иногда человек становится участником или свидетелем чрезвычайной ситуации, сталкивается с тяжелыми эмоциональными переживаниями, горем, утратой, разводом и пр. Все это, несомненно, провоцирует внутреннее напряжение, страх и тревогу в ответ на стрессовую ситуацию. Немалую роль в росте эмоционального напряжения играет информация, которую человек ежедневно воспринимает с экранов телевизоров, из газет и журналов, радиопередач. Большое количество эмоционально заряженных новостей о тех или иных событиях, связанных с трагедиями и лишениями, порой могут усугубить и без того непростое эмоциональное состояние человека. Зачастую, следствием таких стрессовых нагрузок является возникновение панических атак, которые блокируют человека, мешают ему полноценно жить и функционировать.

Обращения, связанные с жалобами на панические атаки и с просьбой помочь справиться с ними регулярно поступают на наш телефон и на сайт экстренной психологической помощи МЧС России.

Что же такое паническая атака? Каковы ее проявления? Как меняется жизнь человека находящегося во власти ПА? Какую роль играет семья и близкие в поддержании проблемы? Как себе помочь, если ПА началась? Какие методы психологической работы эффективны в решении данной проблемы? На все эти вопросы вы сможете получить ответы в данной статье.



Как себе помочь, если паническая атака началась?

Стоит отметить, что во время приступа человека охватывает страх смерти, либо страх сойти с ума и совершить неконтролируемые действия и поступки. Организм в ответ на панику реагирует стрессовыми симптомами, включая учащенное сердцебиение и дыхание, приток крови, слабость, головокружение.

Человек начинает прислушиваться к своим внутренним ощущениям. А тот, кто ищет, тот находит. И чем больше человек находит у себя признаков нездоровья организма (тахикардия, одышка, дрожь в теле и мышечное напряжение и пр.), тем хуже физически начинает себя чувствовать. Тем больше растет страх. Возникает замкнутый круг. Что же делать?

Для начала стоит постараться успокоиться и направить свой контроль на купирование приступа паники. Возможно, мысль о том, что от панической атаки никто не умирает поможет собраться и начать активно себе помогать.

Обратите внимание на свое дыхание. В ситуации стресса, паники дыхание человека становится поверхностным, вдохи короткие неглубокие, частые, что приводит к гипервентиляции легких. Уже только это может спровоцировать возникновение паники. Поэтому возьмите дыхание под контроль. Дыхание регулируется нервной системой и, при определенной цикличности вдохов и выдохов, может ею управляться. По мнению физиологов, вдох связан с возбуждением нервной системы, а выдох – с ее торможением, поэтому если вдох укоротить, а выдох удлинить, можно добиться успокаивающего эффекта. Успокаивающее дыхание заключается в относительном укорочении вдоха, удлинении выдоха и паузы после него. Практически выдох удлиняется до тех пор, пока он не станет вдвое длиннее вдоха, а затем удлиняется продолжительность паузы. Она обычно составляет половину вдоха. Схему успокаивающего дыхания можно представить так: 2+2(2); 4+4(2); 4+6(2); 4+7(2); 4+8(2); 4+9(2); 5+9(2); 5+10(2); 6+10(3); 7+10(3); 8+10(4); 9+10(4); 10+10(5).

В этих формулах первая цифра означает продолжительность вдоха, вторая – продолжительность выдоха, третья – задержку дыхания после выдоха. Такое дыхание поможет быстро восстановить эмоциональное состояние при стрессе или во время паники. Для этого рекомендуется дыхание животом, обращайте внимание, как надувается ваш живот во время вдоха и как он втягивается во время выдоха. Дыхание можно сочетать с ритмичной неторопливой ходьбой. Вначале придерживайтесь ритма – два шага вдох, два шага выдох. Затем увеличивайте продолжительность выдоха – два шага вдох, три шага выдох.

Концентрируя внимание на телесных ощущениях и неприятных мыслях, вы только обостряете приступ паники. Есть несколько методик, которые помогают отвлечь ум от панических ощущений. Возможно, некоторые вам уже известны:

Метод резиновой ленты. Носите вокруг запястья резиновую ленту. Почувствовав приближение панической атаки, оттяните ее, и пусть она с достаточной силой щелкнет вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет внимание от подступающих симптомов и даст время применить и другую технику для контроля страха, например, замедленное дыхание. А иногда и самого ощущения бывает достаточно, чтобы остановить приступ.

Счет. Некоторым помогает отвлечься от надвигающегося приступа, если они начинают подсчитывать какие-нибудь предметы. Например, сколько красных машин проехало мимо, или сколько пуговиц на одежде у человека рядом. В крайнем случае, всегда можно просто перемножать числа в уме. Этот метод предоставляет немало возможностей.

"Наоборот". Попробуйте прочесть мысль, которая вас пугает наоборот, при необходимости повторите эту процедуру ровно 10 раз.

Заговорите с незнакомым человеком, попросите его подсказать, как вам пройти до ближайшей остановки или станции метро. Главное – сосредоточьтесь на другой задаче.

Можно завести специальный блокнот, в который во время приступа будете записывать информацию: время, место, где находитесь, кто и что окружает, ситуация в которой находитесь, мысли и чувства, которые возникают, ваша реакция в данном случае).

Чтобы легче справляться с паническими атаками, необходимо научиться расслабляться. Для этого можно освоить любой метод релаксации, например – прогрессивную мышечную релаксацию по Джекобсону. Когда вы научитесь быстро снимать мышечное напряжение, легко сможете снижать уровень тревоги. Дело в том, что тревога и релаксация – прямо противоположные состояния, они не могут быть одновременно, поэтому расслабление мышц в ситуациях, вызывающие напряжение, позволяет снизить уровень тревоги, избавиться от негативных ощущений, проще воспринимать стрессовые ситуации и предотвращать приступы паники.

Главное, не убежать от ситуации: в следующий раз панику будет пережить сложнее. Если приступ застиг вас в торговом центре или метро то, справившись с ним, продолжайте делать что делали, пусть даже вы просто не спеша прохаживались. Поддавшись желанию убежать, вы рискуете закрепить свой страх перед этим местом, и впоследствии возвращаться туда вам будет очень трудно. Вознаградите себя за эту победу чем-нибудь или хотя бы похвалите за то, что поступили правильно и мудро.