

# ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

## Как проявляется паническая атака?

Симптомы можно разделить на психологические и физические.

### Психологические:

- выраженное нарастающее чувство страха, паники или тревоги;
- боязнь смерти из-за внутренних ощущений. Ощущение, словно умираешь (в моменте);
- ощущение сильной растерянности в обстоятельствах, времени и пространстве.

### Физические:

- дрожь в руках и ногах;
- проблемы с дыханием: учащенное дыхание, одышка, мучительное ощущение нехватки воздуха, гипервентиляция;
- озноб или жар (независимо от температуры воздуха в помещении);
- учащенное сердцебиение;
- учащенный пульс;
- ощущение пульсации в голове;
- ощущение покалывания или онемения конечностей;
- ощущение головокружения, слабости, предобморочное состояние;
- тошнота;
- расстройство стула;
- плаксивость, подступающие слезы.

Не все симптомы всегда бывают одновременно, а какая-то их комбинация.

---

## Как помочь себе во время панической атаки?

1. Самое главное – это осознать, что у вас паническая атака. Сказать себе «Это паническая атака, я не умираю, это временно, давай успокоимся».

2. Сесть. Постараться заземлиться. Почувствовать пол под ступнями.
3. Восстановить дыхание!
4. Попить. Воды или чего-то сладкого и теплого.
5. Поставить в известность тех, кто рядом.

*Данные шаги не обязательно делать в строго предложенной последовательности. Все зависит от ситуации и того, что вам более необходимо в данный момент.*

**Спустя какое-то время нужно обязательно проделать последний шаг – постараться осознать причины: «что тревожит, что со мной происходит, что я чувствую». И назвать вещи своими именами. Основная цель – осознать и принять свою реальность!**

---

## **Как помочь человеку, если у него случилась паническая атака?**

1. Проявить участие: обратить внимание на человека и показать ему, что вы рядом, спросить: «Что с тобой происходит?».
2. Сказать: «Похоже, у тебя сейчас паническая атака. Я здесь, рядом с тобой. Ты не умираешь! Это временно».
3. Спокойно сообщить другим людям, что происходит.
4. Посадить человека.
5. Открыть окно.
6. Дать попить человеку воды (при возможности – какое-то теплое сладкое питье).
7. Помочь восстановить дыхание.
8. Позвать врача (при необходимости и по возможности).

*Данные шаги не обязательно делать в строго предложенной последовательности. Все зависит от ситуации и того, что более необходимо человеку в данный момент.*

**Спустя какое-то время нужно обязательно проделать последний шаг – постараться осознать причины: что тревожит, что со мной происходит, что я чувствую. И назвать вещи своими именами. Основная цель – осознать и принять свою реальность!**

