

# ПАНІЧНЫЯ АТАКІ

## Як праяўляецца панічная атака?

Сімптомы можна падзяліць на псіхалагічныя і фізічныя.

### Псіхалагічныя:

- выражанае нарастальнае пачуццё страху, панікі ці трывогі;
- боязь смерці з-за ўнутраных адчуванняў. Адчуванне, нібы паміраеш (у моманце);
- адчуванне моцнай разгубленасці ў абставінах, часе і прасторы.

### Фізічныя:

- дрыгота ў руках і нагах;
- праблемы з дыханнем: пачашчанае дыханне, задышка, пакутлівае адчуванне недахопу паветра, гіпервентыляцыя;
- дрыгота ці жар (незалежна ад тэмпературы паветра ў памяшканні);
- пачашчанае сэрцабіццё;
- пачашчаны пульс;
- адчуванне пульсацыі ў галаве;
- адчуванне паколвання ці здранцвення канцавінаў;
- адчуванне галавакружэння, слабасці, пераднепрытомны стан;
- млоснасць;
- разлад стулу;
- плаксінасць, слёзы, якія падступаюць.

Не ўсе сімптомы заўжды бываюць адначасова, а ёе нейкая іх камбінацыя.

---

## Як дапамагчы сабе падчас панічнай атакі?

1. Самае галоўнае – гэта ўсвядоміць, што ў вас панічная атака. Сказаць сабе «Гэта панічная атака, я не паміраю, гэта часова, давай супакоімся».
2. Сесці. Пастарацца зазямліцца. Адчуць падлогу пад ступнямі.

3. Аднавіць дыханне!

4. Папіць. Вады ці чагосьці салодкага і цёплага.

5. Давесці да ведама тых, хто побач.

*Дадзеныя крокі не абавязкова рабіць у строга прапанаванай паслядоўнасці. Усё залежыць ад сітуацыі і таго, што вам больш неабходна ў дадзены момант.*

**Праз нейкі час трэба абавязкова зрабіць апошні крок – паспрабаваць усвядоміць прычыны: «што трывожыць, што са мной адбываецца, што я адчуваю». І назваць рэчы сваімі імёнамі. Асноўная мэта – усвядоміць і прыняць сваю рэальнасць!**

---

## **Як дапамагчы чалавеку, калі ў яго здарылася панічная атака?**

1. Праявіць удзел: звярнуць увагу на чалавека і паказаць яму, што вы побач, спытаць: «Што з табой адбываецца?».

2. Сказаць: «Падобна на тое, што ў цябе зараз панічная атака. Я тут, побач з табой. Ты не паміраеш! Гэта часова».

3. Спакойна паведаміць іншым людзям, што адбываецца.

4. Пасадзіць чалавека.

5. Адчыніць вакно.

6. Даць папіць чалавеку вады (пры магчымасці – нейкае цёплае салодкае пітво).

7. Дапамагчы аднавіць дыханне.

8. Паклікаць лекара (пры неабходнасці і па магчымасці).

*Дадзеныя крокі не абавязкова рабіць у строга прапанаванай паслядоўнасці. Усё залежыць ад сітуацыі і таго, што найбольш неабходна чалавеку ў дадзены момант.*

**Праз нейкі час трэба абавязкова зрабіць апошні крок – паспрабаваць усвядоміць прычыны: што трывожыць, што са мной адбываецца, што я адчуваю. І назваць рэчы сваімі імёнамі. Асноўная мэта – усвядоміць і прыняць сваю рэальнасць!**