

Панические атаки: что делать?

Автор: familyomsk

20.07.2020 09:01 - Обновлено 20.07.2020 09:25

Паническая атака представляет собой приступ плохого самочувствия, сопровождаемый страхом или тревогой в сочетании с различными вегетативными (соматическими) симптомами. Паническая атака возникает как реакция организма на стресс, как отражение внутренней борьбы человека с агрессивными проявлениями внешнего мира.

Причиной панического расстройства считаются психологические конфликты, которые не находят выхода, не могут быть осознаны и разрешены человеком вследствие различных причин. Панические атаки чаще всего встречаются у людей со слабой системой защиты от стрессов. До определенного момента таким людям удастся сохранять психо-эмоциональное равновесие, но когда проблемы и стрессы достигают своей критической массы, панические атаки обрушиваются на них девятым валом. Фактором для паники может быть все, что угодно – от любой эмоционально значимой ситуации до простого недосыпания. Симптомы панической атаки: сильное сердцебиение; потливость, одышка, тошнота, ощущение головокружения, страх смерти, боли в животе, ощущение кома в горле, нарушение походки, нарушение зрения или слуха, судороги в руках или ногах, расстройство двигательных функций.

Что делать при панической атаке?

1. Если вам кажется, что вы задыхаетесь, просто возьмите любой пакет, который окажется под рукой, и спокойно подышите в него, главное - стараться делать максимально длинный выдох.

2. Улыбайтесь! Растягивайте лицо в улыбку, и ваше настроение последует за мышцами вашего лица, это поможет успокоиться.

3. Переведите внимание с телесных ощущений и мыслей на стабильную внешнюю реальность. Например, внимательно сосчитайте деревья вокруг себя, ступеньки, листья на ветке – то, что попадает в поле вашего зрения.

4. Если это в ваших силах, измените ситуацию, вызывающую тревогу, встаньте и покиньте помещение.

Панические атаки: что делать?

Автор: familyomsk

20.07.2020 09:01 - Обновлено 20.07.2020 09:25

5. Во время панической атаки, постарайтесь пронаблюдать и осознать - на какие конкретно слова, звуки и обстоятельства у вас возникает это состояние. Выявите источник, что за страх вызывает у вас панику.

6. Нужно обязательно проконсультироваться у психолога, необходимо самому научиться наблюдать и регулировать свои эмоции.

7. Танцы, йога, плавание – это то, чем следует заняться в этот период, внимание к своему телу и выплескивание адреналина и энергии через физические упражнения.

8. Позитивный настрой на жизнь, желание меняться и менять свою жизнь становится счастливым!

Меньше стрессов, больше положительных эмоции!