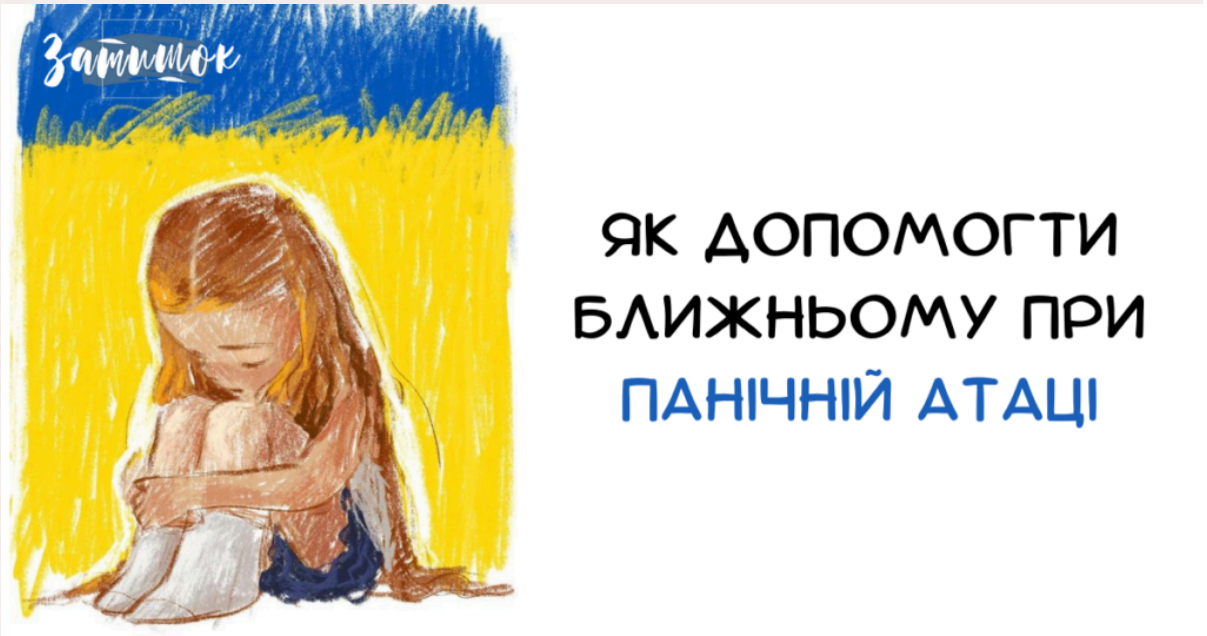
Як допомогти ближньому при панічній атаці.



Сьогодні ми з подругою йшли по Площі Ринок і над нами дуже низько пролетів літак з характерним для нього гулом. В цей момент, здавалося, час зупинився, бо всі люди завмерли від жаху і не рухалися декілька секунд.

Коли літак пролетів, ми помітили під стіною одного із закладів дівчину, яка присіла, закрила обличчя руками. Вона ридала, тіло її трусило. Я одразу зрозуміла, що її накрила потужна панічна атака, тож пішла до неї, присіла поруч, почала обіймати і змушувала називати кольори мого одягу.

— З вами все добре, ви не помираєте, я поруч, а значить це скоро минеться, – казала їй я. — Це панічна атака, у мене також вони бувають, я вам допоможу. Подивіться на моє пальто, який це колір?

— Червоний, – задихаючись відповідала вона.

— А мій светр?

— Бордовий.

— Мої джинси?

— Чорні.

— Сумочка?

— Теж чорна.

— Шарф?

— Сірий, – вже трохи спокійніше відповіла вона

Потім із сумочки я витягнула свій паспорт:

— Якого кольору обкладинка?

— Жовто-блакитна, – сказала вона ще спокійніше і усміхнулася, втираючи сльози.

— Це був наш літак. Ми переможемо, ми вже перемагаємо! Ні ви, ні я не помремо.

Але її все так само трясло.

Я витягла «Корвалмент» (він у мене ЗАВЖДИ з собою) і дала їй одне драже під язик. «Корвалмент» урегульовує серцебиття. При сильній панічній атаці серце б‘ється десь 170 ударів в хвилину, а то і більше.

Мені вдалося її заспокоїти десь за 5-7 хвилин і стабілізувати її емоційний стан.

Вже потім виявилося, що ця дівчина із Харкова, не так давно приїхала до Львова. Над її домом постійно літали винищувачі! Вона безліч днів жила ховаючись від авіаударів, обстрілів і того всього жаху, про який ви і так знаєте, тож коли над Площею Ринок низько пролетів літак, її психіка не витримала.

Я це все до чого. **Ми з вами тепер постійно, чуєте, постійно будемо бачити людей, у яких ставатимуться панічні атаки просто посеред вулиці.** У когось тригеритиме на голосні звуки, у когось на сирену, в

когось на шум від пролітаючого літака. **Не всі знають, що робити в таких ситуаціях.** Я розкажу елементарне, що знаю, бо сама є заручницею панічних атак, але навчилася себе з них витягувати, а ви маєте знати, що робити, якщо опинетеся в такій ситуації, як я сьогодні:

1. Обійміть людину, або просто гладьте її, завдяки цьому вона буде відчувати межі свого тіла (але перед цим запитайте чи можна).

2. Скажіть їй, що вона точно-точно не помре, що це панічна атака, від них ще ніхто не помер, що ви поруч і навіть якщо їй стане гірше, ви не дозволите аби з нею трапилося щось лихе.

3. Змушуйте її перераховувати предмети навколо, кольори. Наприклад, якщо це сталося на вулиці, де їздять автомобілі, просіть її казати якого кольору вона бачить машини. Якщо це сталося в приміщені просіть перераховувати об‘єкти, які є навколо: шафа (з чого зроблена?), стілець, книга (назва книги?), чашка (якої форми?). Таким чином мозок переключається на іншу діяльність і стрес відпускає.

4. Просіть людину дихати. Спробуйте пояснити. Дихайте разом з нею. Дихання заспокоює. Дихайте від хвилини до трьох.

5. Якщо є можливість, дайте води.

6. Зайдіть от прям зараз в аптеку і купіть «Корвалмент» в драже, він коштує копійки. Але перед тим, як його давати, спитайте в людини чи в неї нема алергії.

І головне: **не бійтеся підійти, увімкнути емпатію, людяність і стати опорою в цій складній ситуації чужій вам людині. Повірте, при панічній атаці людині потрібна людина.**

Пам‘ятайте, ми тепер з вами усі одне одному рідні.

P.S. Якщо немає серцевих ліків змусьте постраждалого щось попити, бажано щось тепле. Ще можна цукерку за щоку.

Дихати потрібно в пакетик, тому що глибокі дихальні вправи можуть збільшувати панічну атаку. Або, якщо немає пакетика, видих має бути більший за вдих повітря.