

Панічна атака: як опанувати себе?

Що таке панічна атака?

Панічна атака — це короткий раптовий приступ сильного почуття тривоги. Вона супроводжується низкою фізичних симптомів, як-от підвищене серцебиття, запаморочення та нудота. Під час панічної атаки людині може здаватися, що вона божеволіє, втрачає контроль або помирає.

Фізичні прояви панічної атаки можуть включати:

- Прискорене серцебиття;
- Задуху, пришвидшене або ускладнене дихання;
- Оніміння або тремтіння рук та ніг;
- Нудоту й дискомфорт у шлунку;
- Запаморочення;
- Надмірну чутливість до світла (воно здається яскравішим та інтенсивнішим);
- Потік сліз, які неможливо зупинити;
- Відчуття скам'яніння та неможливості рухатися;
- Сухість у роті;
- Відчуття нереальності або відірваності від навколишнього світу.

Чому виникає панічна атака?

Інколи панічна атака може виникнути без жодної причини. Це стається тоді, коли тіло помилково перейшло в режим «бийся або біжи», хоча реальної небезпеки немає. Оскільки ваше тіло намагається отримати якнайбільше кисню, то дихання прискорюється. Також організм починає виділяти адреналін, який пришвидшує серцебиття та збільшує напругу в м'язах.

Панічні атаки можуть виникати й через певні тригери. До таких тригерів можуть належати:

- Надмірний стрес;

- Перевтома;
- Раптова стресова ситуація (переїзд, фізична хвороба, смерть близької людини);
- Емоційне та/або професійне вигорання;
- Досвід насильства в дитячому чи дорослому віці;
- Наявність фобії (наприклад, страх висоти).

Цей список не є вичерпним, оскільки в кожній людині причина для панічної атаки може відрізнятися від її життєвого досвіду, стану здоров'я та низки різноманітних факторів.

Техніки самодопомоги.

Найважливіше, що потрібно пам'ятати про панічну атаку, — вона обов'язково мине. Тому важливо не лякатися та за можливості мати план дій.

Скористайтеся технікою «5–4–3–2–1», яка допоможе зменшити прояви панічної атаки. Техніка полягає в концентрації на речах, які нас оточують. Вголос або подумки перелічіть:

- 5 речей, які ви бачите перед собою (наприклад, стіл, ноутбук, клавіатура, блокнот, мишка);
- 4 речі, які ви відчуваєте фізично (одяг на тілі, біжутерія, взуття, підлога під ногами);
- 3 речі, які ви чуєте (розмови сусідів, звук машин, звуки побутової техніки);
- 2 речі, які ви відчуваєте на нюх (аромат кави та квітів);
- 1 річ, яку ви можете відчутти на смак (печиво).

Більше таких вправ ви можете знайти на сторінці [«Самодопомога»](#).

Коли варто звертатися по допомогу?

Техніки самодопомоги зменшують прояви панічної атаки, однак важливо також розуміти, коли варто звернутися по допомогу:

- Якщо панічні атаки повторюються;
- Вам страшно, що панічна атака станеться знову, і ви ніколи не позбудетеся цих приступів;
- Панічні атаки утруднюють ваше життя. Наприклад, ви перестаете виходити з дому, постійно перевіряєте серцебиття чи обмежуєте фізичну активність;
- Ви починаєте всіляко убезпечувати себе на випадок, якщо у вас трапиться панічна атака. Наприклад, починаєте носити з собою медикаменти або тонометр;
- Вам усе частіше потрібне запевнення, що з вами все гаразд. Наприклад, ви починаєте перепитувати, чи не виглядаєте блідо.

За Всеукраїнською програмою ментального здоров'я “Ти як?”