

Панічна атака в умовах війни!!!

Практичний психолог:
Олена БАЛБЕРОВА

Панічна атака (ПА) - сильний і раптовий необґрунтований приступ страху і тривоги, який супроводжується шаленим викидом адреналіну в крові, відповідно, сильними фізіологічними реакціями. Під час війни панічні атаки почастишали серед підлітків і дітей. Тож зараз дуже важливо навчитися розрізняти симптоми ПА і знати, як діяти, якщо ви стали свідком приступу паніки.

Механізм виникнення !!!

Не завжди зрозуміло, що викликає панічні атаки в дітей чи дорослих. Відомо, що їх може спричинити тривожність із приводу чогось або проживання важких чи стресових ситуацій. Серед них:

- ▶ тривога, викликана складнощами вдома чи у школі;
- ▶ стрес через такі речі, як іспити, дружба чи стосунки;
- ▶ смерть близької людини;
- ▶ страх, викликаний жорстоким поведінням або зневагою;
- ▶ насильство.

Якщо психіка в стані винести стрес, то все зводиться до того, з якою інтенсивністю емоції ми переживаємо і куди вони ведуть. Як наслідок, тимчасова фрустрація або меланхолія.

Проте, якщо психіці не вистачає внутрішніх ресурсів, щоб справитися з навантаженням, включається соматизація - проживання досвіду через тіло. Це і є основною причиною виникнення панічної атаки.

Перш за все потрібно зрозуміти, що панічна атака супроводжується наступними комплексами симптомів, зазвичай їх 2-4:

ускладнене дихання, запаморочення, тремтіння, хворобливе або прискорене серцебиття, пітливість, задуха, нудота або дискомфорт в шлунку, деперсоналізація (відчуття, що тіло або якась його частина є чужою), чи відчуття нереальності того, що відбувається, оніміння або поколювання, біль і дискомфорт у грудях.

Крім фізичних відчуттів, часто при панічній атаці людину охоплює сильний страх, почуття біди, що насувається, деяким навіть здається, що вони помирають або божеволіють.

Приступи зазвичай тривають 15-30 хвилин, можуть виникати від одного разу на місяць до декількох разів на день.

До хороших новин можна віднести те, що від панічної атаки неможливо померти, до поганих, те, що даний стан суттєво впливає на якість життя.

Розпізнати панічну атаку можна за наступними симптомами:

Панічна атака у дитини

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Прояви нападу паніки:

- пришвидшення серцебиття
- тремтіння кінцівок чи усього тіла
- задишка або утруднене дихання
- сильне потовиділення
- спазми в животі або нудота
- біль у грудях,
- головний біль,
- запаморочення
- озноб або жар
- оніміння тощо



1 / 3

За порадами психологині Світлани Ройз

Панічна атака у дитини

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Як діяти

- Надати відчуття безпеки, підтримувати
- Встановити зоровий контакт
- Говорити спокійно та впевнено
- Вгамувати прискорене дихання і тремор
- Повернути до реальності
- Дати можливість діяти
- Зафіксувати те, що ситуація закінчилася
- Відтворити хронологію подій



2 / 3

За порадами психологині Світлани Ройз

ФОТО: Facebook Міністерство охорони здоров'я України

Панічна атака у дитини: що робити?

Якщо у дитини почався приступ паніки, спершу зарадьте фізичним симптомам, а далі намагайтеся повернути її до реальності. Психологи радять діяти таким чином:

- Прискорене серцебиття та дихання – попросіть дитину зробити кілька глибоких вдихів, а потім дихати разом з вами повільно та глибоко, так, щоб видих був довшим за вдих.
- Тремтіння – потрясти руками, а потім усім тілом, наче собака, яка струшує з себе воду.
- Зоровий контакт – намагайтеся зловити погляд дитини і утримувати його.
- Комунікація – говоріть спокійно, повільно, звичними дитині фразами, звертайтеся на ім'я.

- Дія – дайте що-небудь попити.
- Переключити увагу – попросіть у деталях описати якийсь предмет поруч або порахувати людей в одязі певного кольору.
- Фіксування безпеки – промовте, що все добре, що було складно, але ви впоралися, а потім разом відновіть хронологію подій.

Допомогти вгамувати страх дитині допоможе встановлення зорового контакту, обійми (лише за згодою дитини), визнання факту, що дитина злякалася, має на це право, і ви їй допоможете, ви поруч. А от чого **НЕ варто робити**, то це просити дитину заспокоїтися і не боятися, знецінювати її емоції фразами типу "нічого страшного", трусити дитину за плечі, плескати перед її обличчям в долоні. Це не допоможе, а може ще більше загострити стан дитини. Крім того, вона буде відчувати провину за свій страх і не буде бачити в дорослому людину, яка реально може їй допомогти.


**МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ**

Панічна атака у дитини

НЕ ПРАЦЮЄ ✗ • просити заспокоїтися і не боятися • знецінювати емоції та страх дитини фразами на кшталт «Нічого страшного не сталося», «Не варто так переживати» • трусити, плескати голосно в долоні, давати ляпаса	ПРАЦЮЄ ✓ • звертатися на ім'я, ловити погляд • визнавати почуття дитини та підтримувати словами «Я бачу, що ти наляканий/а, але я поруч і допоможу тобі з цим впоратися» • якщо дитина не проти, обійміть її або накрийте ковдрою
--	--

За порадами психологині Світлани Ройз

3 / 3

ФОТО: Facebook Міністерство охорони здоров'я України

Техніки і вправи, що допоможуть стабілізувати психологічний стан.

Техніка «КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ» або її ще називають «дихання на 4 рахунки».

Процес виконання:

- вдихаємо на рахунок 4. Рахуємо до 4, а за цей час набираємо повітря.
- затримай дихання на рахунок 4
- робимо видих на рахунок 4

► знову затримка дихання на рахунок 4

Ця проста техніка має відновити ваше дихання, яке збивається під час панічної атаки. Правильне дихання безпосередньо пов'язане з нашим тілом та його фізичним станом.

Вправа «МЕТЕЛИК»

Процес виконання:

- права рука на ліве плече
- ліва рука на праве плече
- поштовхувати себе по плечах по чергові

Техніка заземлення « 5 – 4 - 3 – 2 – 1 »

Процес виконання:

- 5 речей, які можеш побачити
- 4 речі, яких можеш торкнутись
- 3 звуки, які можеш чути
- 2 речі які можна понюхати
- 1 річ, яку можна відчутти на смак

Техніка «ВТОПИ П'ЯТИ В ЗЕМЛЮ»

Процес виконання:

► Зосередься та перенести вагу на п'яти. Нагадай собі, що ти фізично пов'язаний із землею. Тупай ногами, якщо це допомагає. Можна спробувати босоніж на килимку.

Це набір технік, які допоможуть зняти напругу і заспокоїтись, тут і зараз.