

КОРИСНІ МАТЕРІАЛИ ЩОДО НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Підготувала практичний психолог Кушнар Л.І.

Як допомогти при панічній атаці?

Що таке панічна атака?

Це раптовий напад сильної тривоги з відчуттям, що має статися щось жахливе, який триває від кількох секунд до годин.

За чим впізнаємо панічну атаку?

- ! Брак повітря, задуха або «клубок» у горлі
- ! Пришвидшене серцебиття, тахікардія, завмирає серце
- ! Відчуття жару або навпаки ознобу
- ! Біль у грудині
- ! Запаморочення
- ! Підвищене потовиділення
- ! Поколювання, лоскіт, печіння шкіри

Зовні це часто схоже на серцевий напад.

Як допомогти?

ÿ Залишайтеся поруч. У такі хвилини це дуже важливо!

ÿ Виконайте практики дихання разом із людиною. Зосередьтеся на глибоких вдихах і видихах через рот. Повільно вдихніть, на секунду затримайте дихання, а потім видихніть, дорахувавши до чотирьох.

ÿ Змістіть фокус та підтримайте. Спробуйте перевести увагу на щось інше. Говоріть простими, короткими реченнями. Візьміть людину за руку або обійміть.

ÿ Спробуйте повернути людину до реальності. Під час нападу може виникнути відчуття відірваності (дереалізація та деперсоналізація). Допоможіть людині зосередитися на фізичних відчуттях. Це може бути дотик до землі, погладжування й називання різних текстур тощо.

ÿ Налаштуйте на хвилю спокою. Попросіть людину уявити щасливе місце, сконцентруватися на деталях, відчуттях.

За матеріалами студії онлайн-освіти EdEra.

Прості практики, які допоможуть знизити тривожність.

Якщо ми говоримо не про клінічні випадки, а про побутові ситуації тривожності – то, аби зняти напруження, потрібно повернути себе в момент “тут і зараз”.

Тривога – це проживання минулого чи майбутнього, тож варто зробити кілька вправ, і рівень тривоги знизиться.

1. Сканування тіла.

Можна встати або присісти. Розкрити долоні й покласти їх на коліна (якщо ми сидимо) або просто опустити (якщо стоїмо). Поставити ноги треба так, щоби ступні повністю стояли на підлозі, не схрещувалися.

У цьому положенні потрібно зануритися у свої тактильні відчуття, “пройтися” внутрішнім поглядом по всьому тілу – від маківки до п’яток. Що я відчуваю прямо зараз? Протяг куйовдить волосся на маківці, очі трішки втомлені (чи, може, очі заплющені, і ви відчуваєте лоскіт вій на щоках), зуби зціплені, шия напружена, серце б’ється пришвидшено. Можна відчути дотик до повітря або ноги, відчути, як біжить кров пальцями, холодні вони чи теплі тощо.

2. Фокус на предметах в кімнаті.

Щоби повернутися в теперішній момент, можна сфокусувати увагу на предметах, які вас оточують, й описати їх. Ось це – ноутбук, він чорний, має гладку поверхню. Можна описувати текстури, запахи, смаки – будь-що.

3. Кокон безпеки.

Можна обійняти себе руками або загорнутися в плед, визначивши так межі свого тіла та вповні відчуваючи їх. У такий спосіб ми наче створюємо для себе кокон безпеки: я тут і зараз, тут немає загрози.

4. Продуктивне дихання.

Виконуючи ці вправи, важливо пильнувати за диханням. Коли людина перебуває в стані тривожності, її дихання може бути як поверхневим (наче затримую повітря й не дихаю в повному обсязі), так і прискореним. Тому можна зробити ще кілька вправ на відновлення продуктивного дихання – глибоко

вдихнути, затримати дихання на кілька секунд, а потім повільно видихнути так, щоби видих тривав приблизно вдвічі довше за вдих.

5. Позитивні твердження

Є й різноманітні психологічні вправи. Наприклад, подивитися на двері приміщення, у якому ви перебуваєте, і сказати: “Дивись, вихід є!”. Або використати будь-яку фразу, яка допомагає вам підтримати стан позитиву.

6. Виговоріться.

І ще важливо не соромитися просити про допомогу. Не тоді, коли стан тривожності визначає все ваше життя, а тоді, коли вам некомфортно лишатися наодинці зі своїми думками. Говоріть, якщо відчуваєте в цьому потребу, іноді – аби впоратися з тривожністю, достатньо того, щоби вас хтось просто вислухав.

За матеріалами публікації Олени Здрілько у групі Вайбер «Психологічна підтримка».

ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Дихання животом. Вдихаємо повітря через ніс, пропускаємо його під діафрагмою в живіт, затримуємо повітря, видихаємо через 2-3 секунди, і плавне, повільне дихання через рот в міру випорожнення легень.

Заземлення. Знайти хвилину і подивитися довкола, щоб залишитися в безпосередній реальності та відчувти землю під ногами (можна також напружити ступні, щоб відчувти себе «ніби ми вросли» в землю).

Сканування тіла та сенсомоторне маркування. Усвідомити свої тілесні відчуття і назвати їх (наприклад: напружений, зажатий, розслаблений тощо).

М'язова релаксація. Інколи тіло в стресовому стані завмирає, потрібно напружувати, а потім розслабляти м'язи. Напруження м'язів після розслаблення буде зменшуватися, в порівнянні з тим, з якого починали.

Заземлення під час стресу «5-4-3-2-1»

- за допомогою органів чуття ми можемо впоратися з тривогою, відчувти себе «тут і зараз», зосередившись на своєму тілі, спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибоких вдихів, затримуємо повітря на кілька секунд, далі повільно видихаємо
- за допомогою зору знаходимо 5 речей які можемо побачити навколо нас, роздивляючись які, отримуємо задоволення (квіти, сонечко, рідні, чашка тощо); навколо нас є речі: чашка, телефон, яблуко, книжка тощо;
- беручи по черзі 4 речі, відчуваємо їх у руках та проговорюємо вголос те, що відчуваємо (наприклад: чашка – тепла, прозора, кругла, гладенька), також можуть бути домашні улюбленці;
- намагаємося почути 3 звуки, на які ми раніше не звертали увагу (власне дихання, муркотіння котика, розмови дітей в іншій кімнаті тощо);
- за допомогою нюху намагаємося відчувти приємний 2 запахи: кави, ароматного чаю, повітря тощо;
- відчувти себе «тут і зараз» допоможе також проговорювання вголос відчуттів 1 смаку (кислий, соковите, свіжа),н коли спробуємо просто воду, продукт (лимон, яблуко, хліб...).

«Розчісуємо нерви»

«Розчісуємо нерви» (накладання мислеформи на об'єкт). Ви лежите в ліжку, розчешіть себе. Уявіть, що на якійсь відстані від вас ви бачите себе, свою фігурку, тільки маленьку. Уявляєте, що ця фігурка вкрита волоссям, як волоссяна людина. І кожне волосся – не просто волосся, а кожне волосся – це ваша нервова клітина.

Уявіть, що всі ваші нервові закінчення по всьому вашому тілу є волосся. Волосся – це нерви (візуалізувати можна і з розплющеними очима).

Ідея в тому, що в якому стані на момент представлення знаходиться Ваша нервова система, в такому стані знаходиться і ваше волосся (наприклад, ви уявляєте себе «волохастиком», і це волосся сплутане, сухе, брудне – це означає, що ваша нервова система відчуває певні проблеми. Або це волосся може бути жирним, сальним, сплутаним, а може бути звичайним і навіть сіктися на кінцях).

Ви уявляєте та утримуєте цей образ на якійсь відстані від вас. Беремо свою провідну руку і уявляємо, що у нас в руці дуже м'яка, ніжна щітка для волосся. Намалюйте її такою, якою захоче ваша уява.

І тепер починаємо цю фігурку розчісувати. Дуже важливо робити саме фізичні рухи рукою (уявним гребінцем розчісуємо уявне волосся, але реальними рухами).

Коли ви рухатимете цим гребінцем за уявним образом, ви відчуєте, що не просто ворухите рукою, а вона ніби продирається крізь щось. І ви будете це відчувати у своєму фізичному тілі (можливо це будуть мурашки). Тобто ви впливаєте на вашу нервову систему. Ви можете подумки крутити фігурку та розчісувати з різних боків (і на якомусь етапі ці відчуття підуть по спині, потім по передній частині тіла, по руках, по ногах... у районі мозку може відчуватись особливе зусилля, щоб продерти це все).

Далі уявляємо, що над нашою фігуркою відкривається душ, теплий та приємний. Тепер замість гребінця в руках шампунь (найкращий для цього цієї фігурки). І ми починаємо мити її – волосся стає пухнастим, воно в піні Відчуйте, що відбувається з вами. Увесь бруд змивається. Погляньте, що тепер у Вашому тілі?

Прибираємо візуалізацію душу і знову прочісуємо. Зверніть увагу, як змінилися відчуття? Насамперед відчуття від того, як ви проводите гребінцем по цьому «волохастикі». Зазвичай гребінець іде легше. Спостерігайте, як виходять стреси.

Дихальні практики для зняття стресу та панічних атак

Вправа «Дихання за квадратом»

Сісти зручно біля стіни, витягнути спину. Скласти руки на «сонячному сплетінні» та опустити до них голову. Дихати подихом квадрата:

- вдих на 4 сек.;
- затримка дихання на вдиху на 4 сек.;
- видих на 4 сек.;
- затримка дихання на видиху на 4 сек.

Вправа «Вдих – видих»

Сядьте зручно. Максимально розслабтесь. Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтеся до своїх відчуттів. Зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтеся до своїх

відчуттів. Порівняйте свої відчуття після першого і другого типів дихання. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи? Чи відчули ви відмінність між різними типами дихання?

Вправа «Повне дихання»

Для виконання повного дихання потрібно сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, вдихніть і починайте розслабляти м'язи живота. Це призводить до наповнення легенів повітрям. Але на цьому вдих не закінчується.

Продовжуйте активно вдихати повітря, поки не наповните грудну клітину (ви відчуєте, як вона збільшується в розмірах). На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря. У міру вивітрювання повітря розслабляйте грудну клітину, втягуйте в себе живіт, буквально видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «хм-м-м».

Вправа з китайської гімнастики

Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому руки тримаєте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу слід повторити п'ять-шість разів