



Помощь при панической атаке

Практическое руководство по самопомощи — краткие и эффективные техники, которые работают в момент кризиса.

Что такое паническая атака?



Внезапное начало

Резкий и интенсивный приступ тревоги, часто без видимой причины

Физические симптомы

Учащённое сердцебиение, затруднённое дыхание, головокружение, дрожь

Важно помнить

Паническая атака не опасна для жизни — даже если ощущается очень тяжело

Три ключевые задачи в момент атаки

1

Снизить тревогу

Уменьшить интенсивность
переживания

2

Восстановить контроль

Вернуть ощущение управляемости
тела

3

Переключить внимание

Направить фокус на внешнюю
реальность



ТЕХНИКА №1

Контроль дыхания

Дыхание — первое, что нарушается при панике, и первое, что можно взять под контроль.

1

Замедлите дыхание

Делайте медленные, глубокие вдохи — не торопитесь

2

Наблюдайте

Просто следите за каждым вдохом и выдохом, не оценивая

3

Дышите животом

Диафрагмальное дыхание активирует парасимпатическую систему

Специальные техники дыхания



Задержка дыхания

Задержите дыхание на 10–20 секунд. Это снижает гипервентиляцию и выравнивает уровень CO_2 в крови.



Дыхание в ладони

Сложите ладони лодочкой у рта и носа или используйте пакет — дышите в них медленно и ровно.



Физическая активность

Лёгкие приседания или ходьба помогают организму использовать избыток кислорода и снять напряжение.

ТЕХНИКА №3

Фокус на теле

Телесное осознание возвращает вас в настоящий момент и прерывает поток тревожных мыслей.



Почувствуйте опору

Ощутите, как ступни касаются пола.
Надавите на него сильнее.

Сканируйте тело

Медленно пройдитесь вниманием от макушки до пяток.

Осознайте ощущения

Замечайте тепло, давление,
покалывание — без оценки.

Самоподдержка

Тело нуждается в сигнале безопасности — дайте его себе намеренно и с заботой.

«Я в безопасности»

Повторяйте спокойно и уверенно — вслух или про себя

Обнимите себя

Скрестите руки на груди и слегка сожмите плечи — это активирует чувство защищённости

Укройтеесь

Тёплый плед или мягкая одежда помогают телу почувствовать комфорт и снизить тревогу



Переключение внимания

Когда тревога захватывает разум, направьте внимание во внешний мир. Это простое упражнение разрывает петлю панических мыслей.



01

Назовите предметы

Перечислите 5 вещей, которые видите вокруг себя прямо сейчас

02

Найдите по признаку

Отыщите 3 предмета одного цвета или формы в вашем окружении

03

Опишите среду

Сосредоточьтесь на деталях — текстура, свет, звуки вокруг



После приступа

Паника отступила — теперь важно бережно вернуть себя к обычной жизни.

Тёплое питьё

Выпейте стакан тёплой воды или чая — это успокаивает нервную систему

1

Мягкое возвращение

Постепенно включайтесь в привычные дела — не торопите себя

3

2

Свяжитесь с близкими

Расскажите тому, кому доверяете — поддержка снижает одиночество в переживании



Дневник наблюдений

Ведение записей помогает лучше понять свои реакции и постепенно снизить частоту и интенсивность атак.

1

Фиксируйте триггеры

Что предшествовало атаке? Какие мысли и ощущения возникали?

2

Анализируйте страхи

Запишите, чего вы боялись в момент паники — и насколько это реализовалось

3

Ищите альтернативы

Как можно было бы отреагировать иначе?
Что помогло бы больше?