Как распознать паническую атаку



Паническая атака — это резкий всплеск страха и телесных ощущений. Она пугает, но обычно проходит за несколько минут.

1 Частые признаки



Сильное сердцебиение



Нехватка воздуха



Дрожь или слабость



Головокружение



Ощущение нереальности



Страх потерять контроль

2 Важно помнить

1. Симптомы реальные, даже если причина неочевидна
2. Это состояние не делает вас слабым
3. Приступ обычно достигает пика и затем ослабевает



Если это случилось впервые или симптомы необычные и сильные, лучше обратиться **за медицинской помощью.**

Как снизить интенсивность за 2–5 минут



Цель — не убрать ощущения мгновенно, а помочь телу почувствовать опору и постепенно снизить напряжение.

1 Остановитесь

Скажите себе:

«Это паническая атака. Она пройдёт.»



2 Замедлите дыхание

Сделайте медленный вдох через нос и длинный выдох через рот.



- Вдох через нос (4 секунды)
- Выдох через рот (6 секунд)

3 Найдите 3 опоры

Посмотрите вокруг и назовите 3 предмета, которые вы видите.



4 Снизьте перегрузку

Если возможно, отойдите в более тихое место, ослабьте тесную одежду, сделайте глоток воды.



- Тихое место
- Свободная одежда
- Глоток воды

Важно

- Не боритесь с ощущениями
- Не ускоряйте дыхание
- Дайте себе 2–5 минут

Даже небольшой спад интенсивности — уже хороший результат.

Дыхание и заземление

Когда тело в тревоге, помогают простые ритмы дыхания и возвращение внимания к реальности.



1 Дыхание 4–6



Вдох
На 4 счёта через нос



Выдох
На 6 счётов медленно



Повтор
5–8 циклов в комфортном темпе

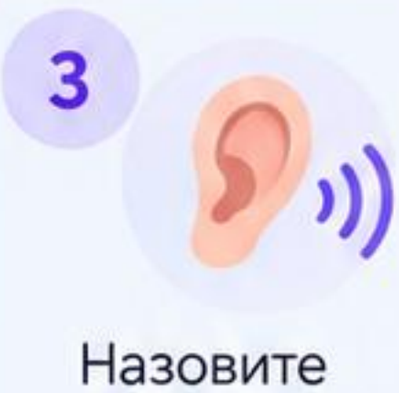
2 Заземление 5–4–3–2–1



Назовите 5 предметов, которые видите



Заметьте 4 ощущения тела



Назовите 3 звука вокруг



Отметьте 2 запаха



Сделайте 1 медленный вдох и выдох



Выбирайте только то, что помогает.
Не нужно делать всё идеально.

Фразы, которые помогают вернуть опору



Иногда самые полезные слова — простые, спокойные и реалистичные.

1 Скажите себе



Это паническая атака. Она пройдёт.



Я в безопасности прямо сейчас.



Мне не нужно всё контролировать в эту секунду.



Я могу дышать медленнее.



Моё тело тревожится, но это состояние временно.



С каждым выдохом мне может стать чуть легче.

2 Чего лучше избегать



Не ругать себя



Не пугать себя мыслями



Не требовать быстрого идеала



Поддерживающий внутренний диалог **снижает вторичную тревогу.**

Что делать после приступа



Когда становится легче, важно мягко восстановить чувство опоры и заметить, что вам помогает.

1 После того как стало легче

1



Попейте воды

Сделайте несколько спокойных глотков

2



Переключитесь на простое действие

Сядьте, умойтесь, укройтесь пледом или выйдите на свежий воздух

3



Запишите, что помогло

Например: дыхание, тишина, вода, поддерживающие фразы

4



Дайте себе восстановление

Не требуйте от себя сразу вернуться в обычный ритм

5



Подумайте о поддержке

Если приступы повторяются, обсудите это со специалистом

2 Можно сохранить как памятку



Ваши три опоры



Фразы поддержки



Что помогает именно вам



Паническая атака не определяет вас.

Поддержка и навыки помогают вернуть ощущение контроля.