

ЯК ПОДОЛАТИ ПАНІЧНУ АТАКУ

Навіть найкращі способи опанувати панічні атаки, зазвичай, не спрацьовують з першого разу. Що робити, якщо, незважаючи на ваші зусилля, панічні атаки тривають? Пропонуємо такий план дій:

♥ Уповільніть дихання, спробуйте розслабитись та відволіктись.

♥ Якщо у вас є схильність до гіпервентиляції, спробуйте трохи подихати в паперовий пакет. Гіпервентиляція порушує баланс вуглекислого газу в організмі. Застосовуючи паперовий пакет, ви вдихаєте повітря, яке щойно видихнули, – насичене вуглекислим газом. В такий спосіб нормалізується баланс, а неприємні симптоми слабшають. Візьміть паперовий пакет (не пластиковий) і міцно притуліть його до обличчя, довкола рота і носа. Якийсь час повільно, нормально вдихайте повітря з пакета і видихайте в нього. Якщо у вас була гіпервентиляція, ви помітите, що ця процедура швидко зменшує інтенсивність деяких неприємних симптомів.

♥ Нагадайте собі, що нічого страшного з вами не діється. В стані паніки ви почуваетесь зле, але поза цим нічого гіршого не станеться. Якщо ви вже колись пережили паніку, а може й не одну, то переживете її й тепер.

♥ Візьміть на озброєння підхід до паніки, який полягає у простому чеканні, коли вона мине. не погіршуйте ситуацію, переконуючи себе, що все жахливо, просто чекайте, коли паніка закінчиться. Пам'ятайте, що вона мине, навіть якщо ви взагалі нічого не робитимете: паніка – це стан, що має здатність до самообмеження, і якщо ви просто її лишите, то вона мине сама по собі. Це як візит до стоматолога – неприємно, але треба потерпіти.

♥ Залишайтесь на тому самому місці, нікуди не тікайте – в такий спосіб ви переконаєтесь, що паніка минає, навіть якщо нічого не робити.

♥ Нагадуйте собі, що насправді відбувається. У вас не починається інфаркт чи божевілля, ви не втрачаєте притомність – просто помилково включилася система захисної сигналізації вашого організму. Якщо ви перестанете «підгодовувати» її вашими тривожними думками, вона скоро відключиться.

♥ Станьте в позицію зацікавленого спостерігача. Це може бути доброю нагодою більше довідатися про «ворога» – про саме ваш варіант паніки, щоб краще справлятися з нею у майбутньому. Які саме відчуття у вас з'являються? Які думки погіршують ваш стан? Як ви можете скористатися з цього досвіду?