

ПАНІЧНА АТАКА

Що це,
які прояви
та як вийти з
такого стану?



Поради психологів/-гинь
Центру допомоги врятованим
у Запоріжжі

ПАНІЧНА АТАКА - різкий, раптовий напад страху й тривоги, який досягає свого піку протягом декількох хвилин та має як мінімум 4 з наведених симптомів. Цей стан не завжди легко розпізнати, особливо, коли це трапляється вперше.

СИМПТОМИ:

- різка нестача повітря,
- пришвидшення серцевого ритму,
- прискорення дихання,
- надмірна пітливість,
- тремор,
- задишка,
- запаморочення,
- біль чи дискомфорт у грудях,
- озноб,
- нудота,
- підвищення/зниження кров'яного тиску,
- відчуття оніміння в кінцівках,
- дезорієнтація,
- відчуття втрати контролю над собою, зв'язку зі своїм тілом

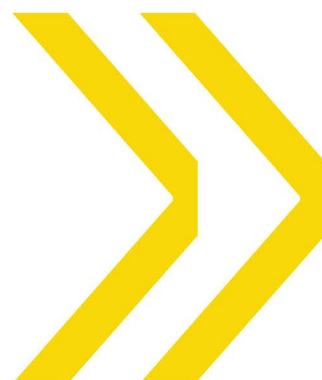
ЩО РОБИТИ?

Техніка “дихання на 5”

- зробіть вдих на рахунок 5,
- затримайте дихання на 5 секунд,
- видих на рахунок 5
- повторити 6-8 разів.

Переключити увагу: подумки прочитати вірш або наспівати знайомий мотив

Важливо перестати спостерігати за внутрішніми відчуттями, а перевести увагу назовні: роздивитися речі довкола, торкнутися, зробити легкі масажні рухи від голови до ніг.



ПАНІЧНА АТАКА

Важливо розуміти — панічна атака не заподіє шкоди і це відчуття пройде, навіть якщо так не здається в процесі, але потрібно слідувати, аби часті атаки не переросли у ПАНІЧНИЙ РОЗЛАД.

Якщо панічні атаки трапляються з Вами регулярно — варто звернутися до фахівців Центрів допомоги врятованим. Там допоможуть вам розібратись з проблемою та, за потреби, скерують до відповідного фахівця.



Більше
інформації
можна знайти



ПЛАТФОРМА
ДОПОМОГИ
ВРЯТОВАНИМ

