**Панічна атака: що це таке, як її розпізнати, як допомогти…**

*Панічна атака* – це раптовий епізод сильного необґрунтованого почуття страху та тривоги, який викликає серйозні фізіологічні реакції, а саме прискорене серцебиття, задишку та пітливість (так звані вегетативні симптоми). Якщо сталася панічна атака, людина може сильно пітніти, мати труднощі з диханням, відчувати, що серце б’ється надто сильно. Може здатися, що втрачається контроль, у людини серцевий напад або скластися враження, що людина помирає. Панічна атака викликає раптові короткочасні відчуття страху та сильні фізичні реакції у відповідь на звичайні, не загрозливі ситуації на фоні сильного емоційного стресу, переживання. Хоча панічні атаки самі по собі не загрожують життю людини, проте такі стани можуть лякати і суттєво впливати на його якість. Існують ефективні методи лікування панічних атак та тривожних розладів. Яким чином проявляється напад паніки? Панічні атаки виникають раптово, «без попередження». На жаль, немає способу зупинити напад паніки після її початку. Симптоми зазвичай досягають піку протягом 10 хвилин після початку нападу. Незабаром вони зникають. Людина може відчувати себе втомленою після того, як панічна атака стихає.

**Симптоми (ознаки) панічної атаки:**- раптове відчуття небезпеки, тривоги;
- страх втратити контроль;
- відчуття, ніби помираєш;
- сильне відчуття жаху;
- почуття нереальності, відстороненості, відчуття, що ви не пов’язані зі своїм тілом;
- головний біль;
- запаморочення;
- слабкість;
- проблеми з координацією рухів;
- біль у грудях;
- озноб, тремор;
- відчуття задухи;
- нудота;
- пітливість;
- поколювання або оніміння в пальцях рук або ніг;
- прискорене серцебиття;
- припливи жару до обличчя;
- спазми в животі;
- сухість у роті;
- необхідність сходити в туалет;
- дзвін у вухах.

**Що робити, якщо почалася панічна атака?**
1. Зосередьтеся на своєму диханні. Повільно та глибоко вдихайте і видихайте, рахуючи від одного до п’яти.
2. Не «боріться» з панікою. Нагадайте собі, що напад пройде.
3. Пам'ятайте, що панічний напад не загрожує життю.
4. Залишайтеся там, де ви є, якщо це можливо.
5. Зосередьтеся на позитивних, спокійних і розслаблюючих спогадах.
6. Спробуйте самі себе обняти, погладити по грудях, розтерти свої руки, вуха. Це може допомогти Вам відчувати себе краще. Особливо, якщо Ви відчуваєте дисоціацію (відчуття, що Ви не пов’язані зі своїм тілом) під час панічних атак.
7. Походіть на місці.
8. Зосередьтеся на своїх почуттях. Наприклад, скуштуйте солодощі або жуйку зі смаком м’яти, торкніться або пригорніть щось м’яке.

**Як допомогти собі після панічної атаки:**
1. Подумайте, що потрібно Вашому організму після панічної атаки. Наприклад, Вам може знадобитися поспати, відпочити або щось з’їсти чи випити.
2. Шукайте допомогу в людини, якій довіряєте, кому можна повідомити, що у Вас панічна атака. Порадьтеся з лікарем, психотерапевтом, що Вам варто робити, щоб попередити панічні атаки.
3. Спробуйте додаткові методи лікування, такі як масаж і аромотерапія, або такі види діяльності, як йога та пілатес, щоб допомогти собі розслабитися.
4. Навчіться правильно глибоко дихати, щоб полегшити симптоми під час нападу.
5. Регулярно виконуйте фізичні вправи, щоб зменшити стрес і напругу.
6. Уникайте солодкої їжі, напоїв з кофеїном та алкоголю, а також припиніть палити, оскільки це може погіршити напади.

*Деякі атаки паніки мають ознаки, які можна сплутати з фізичною проблемою, як-от серцевий напад. Якщо у вас біль у грудях, утруднене дихання або втрата свідомості, зверніться за невідкладною медичною допомогою!*

**Що робити, якщо ви стали свідком панічної атаки?**
- спробуйте її заспокоїти, емоційно підтримати;
- попросіть людину вдихати глибоко завдяки м’язам живота і діафрагми та максимально повільно видихати. Глибоке дихання може зменшити симптоми паніки під час нападу;
- можна зручно посадити;
- вкрити м’яким покривалом.

**Як подолати панічні атаки?**1. Дізнайтеся більше про паніку та тривогу та як собі допомогти.
2. Уникайте куріння, алкоголю та кофеїну. Усе це може спровокувати напади паніки у вразливих людей. Будьте обережні з ліками, які містять стимулятори, такими як таблетки для схуднення та ліки від застуди, які не викликають сонливості.
3. Навчіться контролювати своє дихання.
4. Гіпервентиляція (надмірна вентиляція) легень, що виникає під час панічної атаки, може спровокувати, наприклад, запаморочення та стиснення в грудях. Глибоке сповільнене дихання, з іншого боку, може полегшити симптоми паніки. Навчившись контролювати своє дихання, Ви можете заспокоїтися, коли починаєте відчувати тривогу.
5. Практикуйте прийоми релаксації. При регулярній практиці такі види діяльності, як йога, медитація та прогресивне розслаблення м’язів, підсилюють реакцію розслаблення організму — протилежну до стресу, пов’язаного з тривогою та панікою.
6. Спілкуйтеся віч-на-віч з родиною та друзями.
7. Симптоми тривоги можуть посилюватися, коли ви відчуваєте себе ізольованим, тому регулярно звертайтеся до людей, які піклуються про Вас. Якщо Ви відчуваєте, що Вам нема до кого звернутися, шукайте способи познайомитися з новими людьми та побудувати дружні стосунки.
8. Регулярно займайтеся спортом. Фізичні вправи є природним засобом для зняття тривоги, тому намагайтеся рухатися принаймні 30 хвилин у 4-5 днів на тиждень (можна три рази по 10 хвилин). Ритмічні аеробні вправи, наприклад ходьба, біг, плавання або танці, можуть бути особливо ефективними.
9. Дбайте про добрий сон. Недостатній або неякісний сон може посилити тривожність, тому намагайтеся спати від семи до дев’яти годин на ніч.
10. Психотерапія, ліки або їх комбінація дуже ефективні для припинення панічних атак. Скільки часу Вам знадобиться лікування, залежить від Вашої проблеми та від того, наскільки добре Ви реагуєте на лікування. Проте це вирішує тільки фахівець!

**Будьте здорові!**