

Однако, что делать, если паническая атака застала вас врасплох?

Если при приступе вы начинаете испытывать резкую нехватку воздуха, то возьмите любой пакет (подойдет как бумажный, так и пластиковый) и просто подышите в него. Вдохи и выдохи должны быть спокойными и длинными, главное не торопиться и дышать размеренно.



Также полезно переключить свое внимание, можно считать количество вдохов и выдохов



1,2,3,4,5,6,7,8...

или считать в уме несложные примеры.

$4+12-5=11$

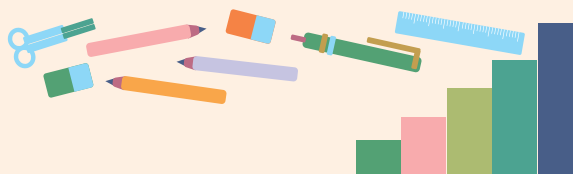
ТАКЖЕ ПОЛЕЗНО ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ С ВНУТРЕННИХ МЫСЛЕЙ НА РЕАЛЬНОСТЬ

Если вы едете в транспорте, можно считать деревья за окном.



1 2 3 4 5

Если же вы находитесь в помещении, попробуйте посчитать письменные принадлежности, ступеньки или другие предметы, которые видите вокруг себя.



Если можете, попробуйте улыбнуться. Доказано, что настроение повышается, если человек растягивает мышцы лица в улыбке.

Принимать седативные препараты без указания врача не стоит. Лучше научиться регулировать эмоции самостоятельно. К тому же многие из них могут вызывать привыкание. Если паническая атака началась не у вас, а у другого человека, важно самому не начинать паниковать. Оставайтесь предельно спокойными, дышите ровно и размеренно, постарайтесь улыбнуться, можете пошутить, если это позволяет ситуация. Можно даже обнять или взять паникующего за руку, сказать несколько успокаивающих слов. Главное сохранять позитивное настроение и искать во всем положительные моменты. Это важно для вас и ваших близких и их настроения

Если самостоятельно вам не удастся с этим справиться, обращайтесь к психологам в специализированные учреждения.

Для консультаций обращайтесь:
КОГБУЗ «Центр психиатрии и психического здоровья им. академика В.М. Бехтерева»: психотерапевтическая помощь взрослым и детям - (8332) 55-70-63 (регистратура); телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям (8332) 33-22-33



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, 49, тел. (8332) 38-90-17
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>

2021 год



КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

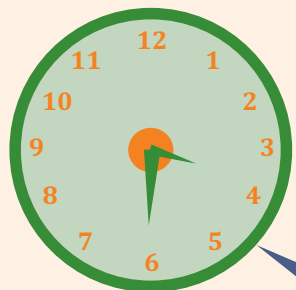
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
Кировской области

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



ПРИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ

Паническая атака - внезапный приступ беспричинного страха, который не связан с какими-нибудь внешними факторами, может настичь человека где угодно: дома, на работе, на улице или в транспорте.

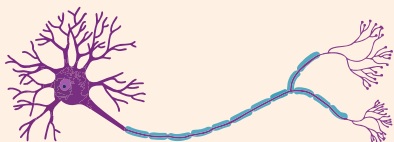


ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА МОЖЕТ НАЧАТЬСЯ

В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ СУТОК

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ У ЛЮДЕЙ

- **СО СЛАБОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ**



- **И НЕХВАТКОЙ СЕРТОНИНА И НОРАДРЕНАЛИНА, ПОМОГАЮЩИХ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИМ ДИСКОМФОРТОМ**

Обычно, таким людям удается сохранять психо-эмоциональное спокойствие довольно длительное время, однако, бывают моменты, когда проблемы и стрессы достигают критической точки, тогда и возникают панические атаки.

ПРИЧИНОЙ ДЛЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРИСТУПА МОЖЕТ БЫТЬ ЧТО УГОДНО -

ОТ ЛЮБОГО ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛНИТЕЛЬНОГО МОМЕНТА



ДО ОБЫЧНОГО НЕДОСЫПА



Также они отмечают тот момент, что панические атаки не возникают в момент самого волнения, а происходят тогда, когда человек абсолютно спокоен.

ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАЙТИ В АВТОБУС И ВДРУГ У НЕГО



НАЧНЕТ КОЛОТИТЬСЯ СЕРДЦЕ

В ЛЕГКИХ БУДЕТ НЕ ХВАТАТЬ ВОЗДУХА



ВСПОТЕЮТ ЛАДОНИ



А НОГИ СТАНУТ ВАТНЫМИ



ТАКИЕ ПРИСТУПЫ ИМЕЮТ РЕГУЛЯРНЫЙ ХАРАКТЕР И ПРОЯВЛЯЮТСЯ ДО ТЕХ ПОР,

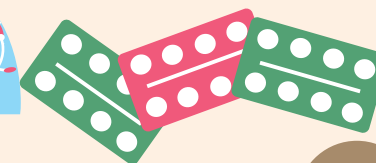
ПОКА ЧЕЛОВЕК НЕ НАЧНЕТ ПОСТОЯННО ИСПЫТЫВАТЬ

СТРАХ



Симптоматика панических атак довольно разнообразна: учащенный пульс, сильное сердцебиение, потливость, ощущение нехватки воздуха, тремор в руках, возможно головокружение, озноб и сильное ощущение страха.

САМЫМ ЛУЧШИМ СПОСОБОМ ЛЕЧЕНИЯ МЕДИКИ СЧИТАЮТ



СОВОКУПНОСТЬ

- **ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫЕ ПОДБЕРЕТ ВРАЧ**
- **КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА**

