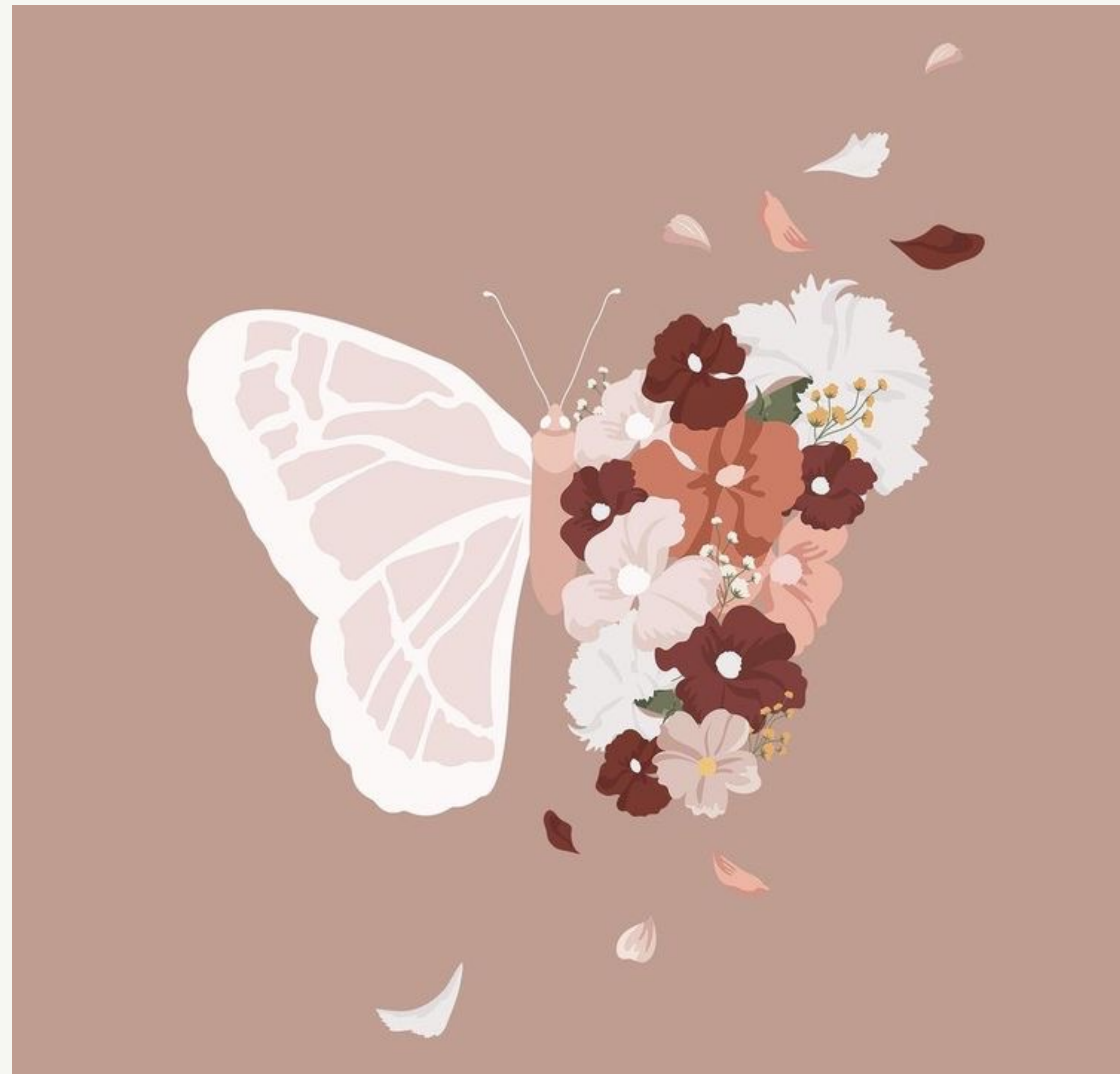


САМОПОМОЩЬ при ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ

Музурова Екатерина 2022

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА (ПА)

— это невротическое расстройство,
выраженное в приступах тревоги и
необъяснимого страха в сочетании с
соматическими симптомами



ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

ТРЕВОГА состояние

СТРАХ чувство

паническую атаку запускает тот или иной триггер в виде чувств или объекта, который вызывает ужас

в итоге ум хочет контролировать ситуацию, тело чувствует надвигающуюся опасность и не знает, как реагировать, в чувствах происходит рассинхронизация

в основе ПА лежит страх смерти (боязнь задохнуться), часто неосознаваемый

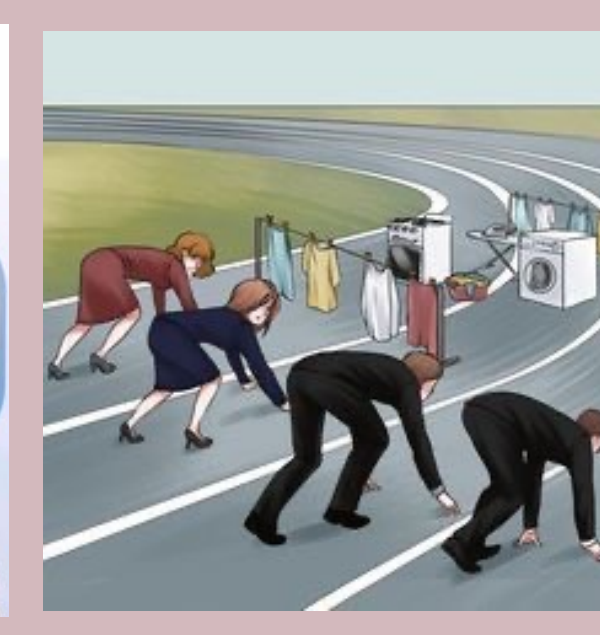
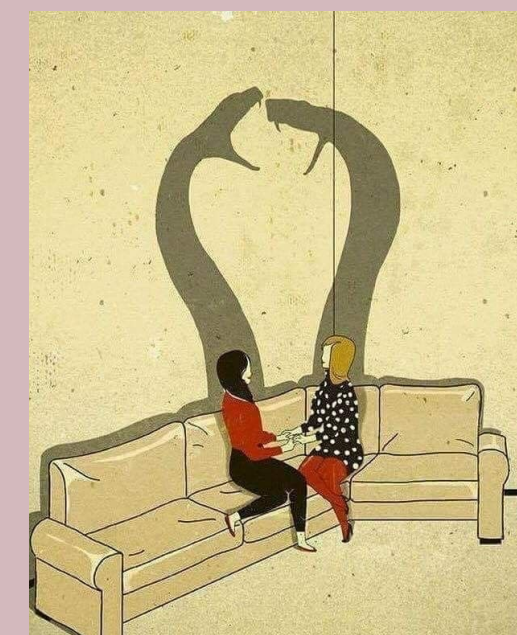
ПЕРЕД ПА

есть какое-то событие, которое спровоцировало это состояние

человек попал в шаблон чувств

тело запустило помощь

ТРИГГЕРЫ БЫВАЮТ РАЗНЫМИ:



КОРОТКО

о страхах

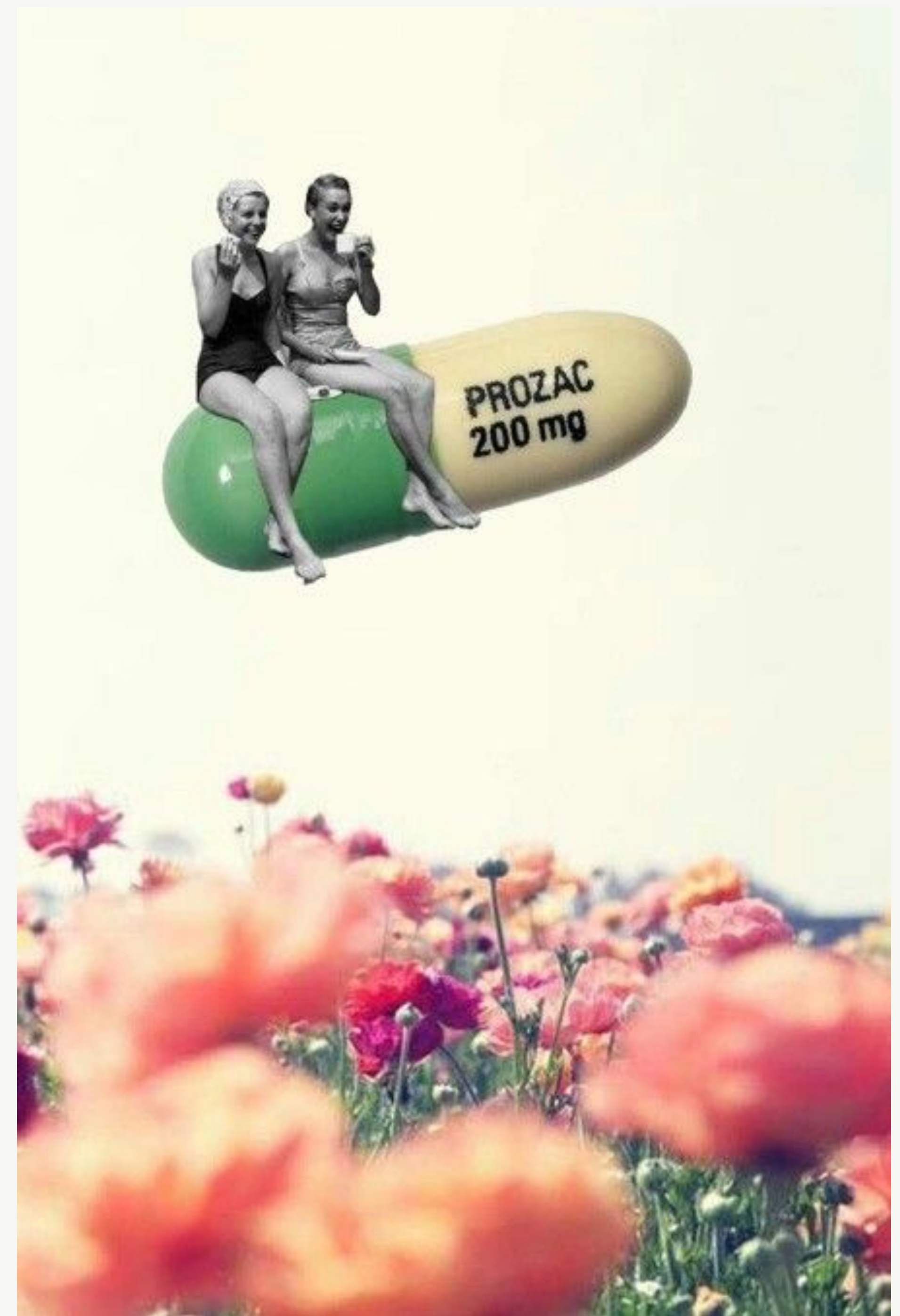
- в страхах всегда много ресурса (ресурс с точки зрения психологии - это готовность действовать и реализовывать задуманное)
- страхи помогают нам спастись/выжить (инстинкт самосохранения), т е это стимул к жизни - без страхов невозможно развитие, т к жизнь - это про развитие
- обычно со страхами принято бороться, либо избегать свой страх
- НО: эффективнее не бороться со страхом, а научиться его проживать и высвободить оттуда ресурс (вместо того, чтобы расходовать на него весь свой потенциал, вгоняя себя в панику и тревогу)
- страх → фобия → ПА

**ЛЮБОЙ СТРАХ И ПРИСУЩЕЕ ЕМУ
СОСТОЯНИЕ ТРЕВОГИ ГОВОРЯТ О
ПОТЕРЕ БАЗОВОГО ЧУВСТВА
БЕЗОПАСНОСТИ**

ПОЭТОМУ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИ РАБОТЕ СО СТРАХАМИ НУЖНО ВОЗВРАЩАТЬ СЕБЕ ЭТО ЧУВСТВО И ДОВЕРИЕ

ВИДЫ ПА:

- СПОНТАННАЯ нет триггера, страх появляется внезапно, как следствие накопленных чувств (что-то произошло, стало душно)
- СИТУАЦИОННАЯ триггер есть, возникает как результат фобии (увидел змею)
- УСЛОВНО-СИТУАЦИОННАЯ нет объекта, который провоцирует страх, но человек попал на шаблон чувств в схожей ситуации (перед экзаменом человек боится провалиться, застрял в лифте)



СИМПТОМЫ ПА:

ощущение беспричинной паники

боли в груди

затрудненное дыхание (нечем дышать)

усиление сердцебиения, пульса

потливость

головокружение и «земля из-под ног»

затуманенное сознание

у ПА множество вторичных выгод, многим невыгодно выздоравливать, т к таким образом они могут лишиться, например, внимания и заботы со стороны близкого человека

К РАССМОТРЕНИЮ ТЕМЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ, СОСТОЯНИЕ ЖЕРТВЫ

САМОПОМОЩЬ ПРИ ПА

1. ДЫШУ ЗНАЧИТ ЖИВУ

СДЕЛАЙ 3 ГЛУБОКИХ СПОКОЙНЫХ ВДОХА И 3 МЕДЛЕННЫХ ВЫДОХА

сконцентрируйся на своем дыхании , основной и часто непознаваемый страх при ПА - страх смерти

**ПРИ НАКРЫВАЮЩЕЙ ИСТЕРИКЕ ВАЖНО НЕ УТОНУТЬ В ЭТОМ СОСТОЯНИИ,
КОГДА НЕ МОЖЕШЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ И ВЕРНУТЬСЯ В РЕАЛЬНОСТЬ:
УЩИПНУТЬ СЕБЯ, ДАТЬ СЕБЕ ПОЩЕЧИНУ**

2. ФИГУРА-ФОН

ПОСМОТРИ ПО СТОРОНАМ И ОПИШИ ВСЛУХ ТО, ЧТО ВИДИШЬ ВОКРУГ - 5 ПРЕДМЕТОВ

словами мы успокаиваем свое подсознание

упражнение эффективно позволяет вернуться в реальность

2. ФИГУРА-ФОН

ЗАТЕМ ОПИШИ 3 ЗВУКА, ЗАПАХА И ПОТРОГАЙ НЕСКОЛЬКО ПРЕДМЕТОВ

свою кожу, любой предмет рядом, свой привкус и тд

3. ЗАЗЕМЛЕНИЕ И СОГЛАСОВАННОСТЬ

ПОСТАВЬ НОГИ НА ПОЛ И СКАЖИ:

«я здесь, я себя чувствую, я понимаю, что со мной происходит»

ПО ВОЗМОЖНОСТИ ЗАКРОЙ ГЛАЗА И ПРОГОВОРИ:

**«я признаю все свои мысли, чувства и телесные реакции, у меня есть выбор поддаться панике или прийти в
норму»**

СДЕЛАЙ 3 ВДОХА/ВЫДОХА

**4. ИНСТИНКТЫ
(РЕАКЦИИ ТЕЛА)**

ПРОГОВОРИ ВСЛУХ:

**СХОДИТЬ С УМА, ПОТЕРЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ, ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА, ЗАДЫХАТЬСЯ ОТ НЕХВАТКИ
КИСЛОРОДА, ИСТЕРИТЬ, ПЫТАТЬСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ**

3 глубоких вдоха с резкими выдохами, больше, чем можешь

**4. ИНСТИНКТЫ
(РЕАКЦИИ ТЕЛА)**

ПРОГОВОРИ ДАЛЕЕ

**СЖАТЬСЯ, ЗАЖАТЬСЯ, ОЦЕПЕНЕТЬ, СПРЯТАТЬСЯ, УКРЫТЬСЯ, УБЕГАТЬ, УНОСИТЬ НОГИ,
ПРОЕКЦИЯ, ЗАЩИЩАТЬ СВОЮ ТЕРРИТОРИЮ, ВЫЖИВАТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ РАДИ СПАСЕНИЯ**

3 глубоких вдоха с резкими выдохами

4. ИНСТИНКТЫ (РЕАКЦИИ ТЕЛА)

ПРОГОВОРИ ТЕ, ЧТО СООТВЕТСТВУЮТ ЖЕЛАНИЮ ТВОЕГО ТЕЛА В МОМЕНТ ПА

(что хочется делать телом):

**СУЕТИТЬСЯ, МЕТАТЬСЯ, НЕ НАХОДИТЬ СЕБЕ МЕСТА, ПАНИКОВАТЬ, БЕГАТЬ ЗА СВОИМ
ХВОСТОМ, ДВИГАТЬСЯ ХАОТИЧНО, РАСТЕКАТЬСЯ, РВАТЬ НА СЕБЕ ВОЛОСЫ, БИТЬСЯ В
ПРИПАДКЕ, БЕГАТЬ ИЗ УГЛА В УГОЛ**

**3 глубоких вдоха с резкими выдохами, больше, чем можешь
на выдохах представляй, как все телесные ощущения начинают отступать**

5.

ЗАТЕМ ПРОГОВОРИ:

**ЖИТЬ, БЫТЬ, Я-ЕСТЬ, Я ОСОЗНАЮ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ, Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ В ПОЛНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ, МНЕ СТАНОВИТСЯ СПОКОЙНО, ОПАСНОСТЬ МИНОВАЛА, Я
ОСОЗНАЮ БАЛАНС СВОИХ ЧУВСТВ-РАЗУМА-ТЕЛА**

глубокий вдох и спокойный медленный выдох

5.

ЗАТЕМ СЛЕДУЮЩЕЕ:

Я ЗНАЮ, КАК ЭТО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ, КАК ЭТО БЫТЬ В СОЗНАНИИ

И СЛЫШАТЬ СВОЕ ТЕЛО

глубокий вдох и спокойный медленный выдох

5.

И ЕЩЕ:

**Я ЗНАЮ, КАК ЭТО ИМЕТЬ ЗАЩИТУ, ПОДДЕРЖКУ, ОПОРУ ВНУТРИ МЕНЯ БЕЗ ТОГО,
ЧТОБЫ ПРОИГРЫВАТЬ СИТУАЦИИ ПАНИКИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ**

глубокий вдох и спокойный медленный выдох

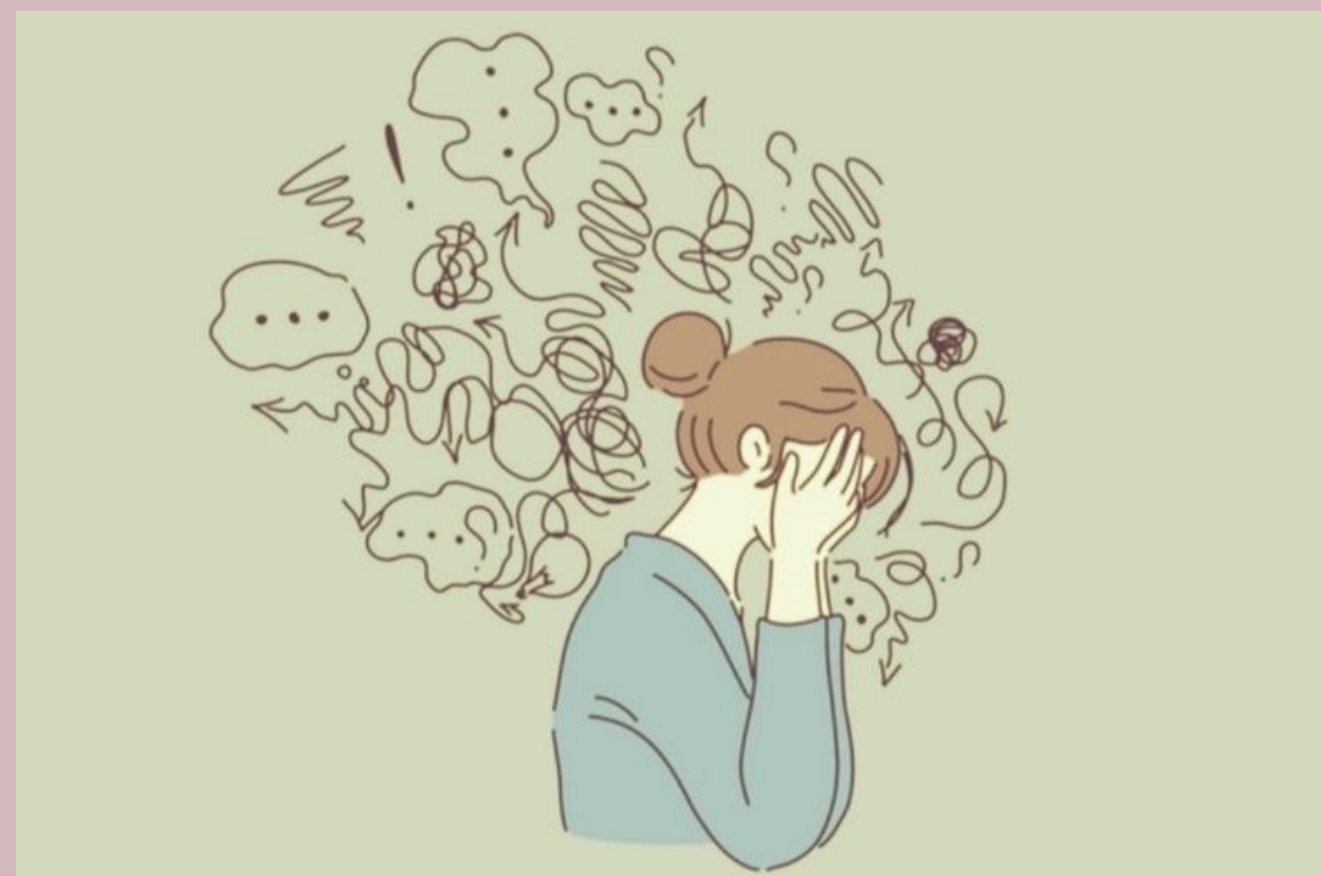
**Я ЗНАЮ, КАК ИНАЧЕ Я МОГУ ПОЛУЧАТЬ ВНИМАНИЕ, ЛЮБОВЬ И ЗАЩИТУ БЕЗ ТОГО,
ЧТОБЫ ЦЕПЛЯТЬСЯ ЗА ПА**

глубокий вдох и спокойный медленный выдох

Основная цель практики - быстро вернуться в реальность и осознать безопасность

ПСИХОЛОГ ПОМОГАЕТ ПРОРАБОТАТЬ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПА

и работает не с самими страхами (с ними работают психиатры и психотерапевты), а с эмоциональной реакцией, которая возникает, как следствие



и это оказывается крайне эффективным!

**ТЕПЕРЬ ТЫ ЗНАЕШЬ, КАК
НАПАСТЬ НА
ПАНИЧЕСКУЮ АТАКУ ПЕРВЫМ ;)**

будьте здоровыми и живите в согласованности разума, души и тела! ❤️