

Лист із вправами

ЩО РОБИТИ В РАЗІ ПАНІЧНОЇ АТАКИ?



i Натхнений книгою «Так не повинно бути!» Олівія Хагімонт (Оділе Джейкоб)

Нічого не вдієш?

Панічна атака буває настільки сильною, **що ми часто відчуваємо, що нічого не можемо з нею вдіяти**, окрім як намагатися її уникнути (звідси і уникання ситуацій, які нас турбують).

Існує чимало невеликих заходів, які є ефективними у запобіганні надмірної ескалації паніки. Навряд чи ми можемо запобігти початку панічної атаки, але є багато речей, які можуть зробити цей початок лише початком і не дати йому перерости в справжню кризу.

Прийняття відчуття тривоги

Коли з'являються перші ознаки страху, **щоб запобігти розвитку панічної спіралі з самого початку**, важливо пам'ятати, що це лише тривога.

Першочергова мета - не погіршити паніку власною панікою. І щоб не панікувати, найкраще - прийняти тривогу, подумати: «Отже, це повертається страх, я буду боротися з ним, як зможу», а не «Боже мій, це неможливо, хоч би це не був початок паніки»

Дихайте спокійно

Спонтанно, коли ми боїмося, ми схильні дихати швидше і сильніше, це рефлекс. Це рефлекс гіпервентиляції, пов'язаний зі стресом і призначений для оксигенації організму, який повинен працювати для боротьби або втечі, є логічним. Але він полегшує виникнення симптомів, які самі по собі є ТРИВОЖНИМИ і можуть викликати панічну спіраль. Тому рекомендується дихати спокійно і повільно, при необхідності в долоні або в сумку: цей маневр обмежує природну схильність до гіпервентиляції в ситуації страху.

Залишайтеся фізично і психічно в даній ситуації, а не перетворюйте її на катастрофічний сценарій

Якщо можете, замість втечі, залишайтеся фізично в ситуації, коли починається паніка, і **вкорінюйтеся в психологічну реальність цієї ситуації: уважно спостерігайте за місцями, людьми, деталями всього навколо.** Замість того, щоб потонути у ваших страхах («Я помру», «все стане гірше», «Я втрачаю контроль»), залишайтеся в реальності, дихайте спокійно.

Як велика хвиля, що охопила мене...

Страждати від нападу паніки - це трохи схоже на потрапляння під величезну хвилю під час запливу в океані: ви підковані, задушені, ви більше не знаєте, де ви знаходитесь, ви втрачаєте підшипники. Що мені робити?

Найкраще - не панікувати (що змусить нас скуштувати цю чашу сповна), не боротися, зберегти сили і чекати, коли ми виринемо на поверхню.

Так само при панічній атаці можна уявити, що вас охоплює хвиля.

Тоді скажіть собі:

«Я змиряюся з тим, що мене штовхають, як маленьку пробку у величезній хвилі.

Слідкуйте за поточною ситуацією, а не за тим, що може з вами трапитися.

Добре дихайте, дайте собі мету чекати, поки всі ці величезні хвилі пройдуть одна за одною. Мить за миттю, хвилина за хвилиною робіть те, що маєте: дихайте спокійно, але не надто швидко, тримайтеся за реальність навколо себе, а не за свої ідеї та страхи. »

Це нелегко! Але це питання **практики!** Чим більше ви реагуєте таким чином на дрібні тривоги, тим краще ви здатні поводитися так само у випадку великих. І якщо ви це зробите, великих тривог буде все менше і менше, оскільки ви більше не будете годувати їх своєю панікою.