**Панічна атака.**

Панічна атака - раптовий приступ сильного страху: гучно б'ється серце, виникає відчуття задухи і ви починаєте швидше дихати, може з’явитись запаморочення, нудота, оніміння рук та ніг, тремор, вас пробирає піт і думка, що ви втрачаєте над собою контроль, відбувається щось зовсім ненормальне, страх наче покриває вас кригою і паралізує.

хороша новина: ви не помрете від ПА

ПА короткотривалі, зазвичай 5 хв, буває до 30 хв

ПА посилюється, коли ми виснажені фізично чи емоційно.

Як підтримати себе?

спробуйте глибоко дихати, не менше 6 циклів вдих-видих.

спробуйте описати те, що ви бачите або чуєте зараз, що відчуваєте на запах, доторкнутись до чогось і сфокусуватись на цих відчуттях

буває корисно про себе промовити вірш чи спробувати рахувати - в будь-який спосіб задіяти мислення

якщо з вами поруч є близька людина і ви можете їй сказати про ПА - скажіть і попросіть обійняти вас, відволікти розмовою

* панічні атаки є неприємним станом, але вони минають

Як підтримати іншу людину?

спокійно повільно промовляйте “я з тобою, панічна атака скоро мине”

запитайте, чим ви можете допомогти (зазвичай корисно присісти, випити води, забезпечити потік повітря, глибоко й уповільнено подихати разом)

якщо це близька людина - можна її взяти за руки або обійняти

якщо ви бачите, що людина потроху заспокоюється, можна почати розмову на нейтральну тему, розповісти про себе, подорожі тощо.

не бризкайте в людину водою, не трусіть її, не давайте ляпасів, не пропонуйте ліки

Панічна атака - це не “поломка” у вас в голові. Таке буває від надмірного емоційного навантаження та виснаження. Сон - превентивний метод №1, постарайтесь організувати ваш сон навіть, якщо умови цьому зовсім не сприяють.