**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.