

Як впоратись з панікою та тривогою

Паніка – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – навпаки, забитися в куток. Важливо пам'ятати, що саме в такому стані нас хоче бачити ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі, тому обов'язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

Ключові симптоми паніки:

- серцебиття, прискорений пульс, пітливість
- озноб, тремор
- відчуття нестачі повітря, задишка
- біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки
- нудота, біль або “вузол” в животі, запаморочення
- відчуття відчуження, нереальності світу
- страх здійснити неконтрольований вчинок
- гострий страх неминучої смерті
- відчуття оніміння або поколювання в кінцівках
- безсоння

Методи боротьби з панікою:

- використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, “3-7-8”: 3 секунди на вдих, 7 – на затримання повітря і 8 секунд на видих;
- ляжте та покладіть руки на живіт, та робіть глибокі вдихи та короткі видихи, контролюйте дихання;
- використовуйте квадратне дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне або уявіть його). Зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом, повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється;
- “заземліться”: станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте;
- поверніться до відчуття тіла: відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйтеся на якомусь звуці, на запаху, якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки;
- робіть самомасаж: торкайтесь тіла, прохлопайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні, оживляйте закладке тіло;
- напружтесь: займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м'язи тіла, залишайтеся в такій позі якнайдовше;
- дайте вихід емоціям, плачте, співайте;
- використовуйте різкі запахи – спирт, цитрусові тощо;

- вмийтесь холодною водою;
- спрямуйте паніку у безпечні дії, якщо вам хочеться бігти — біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток — забийтеся в куток;
- не вживайте алкоголь;
- приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник), не використовуйте рецептурних препаратів без консультації лікаря!
- якщо це хтось інший, а не ви — огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.

Як боротись з апатією

Гострі приступи паніки та тривоги зазвичай змінюються почуттям апатії. Такі періоди можуть бути не тривалими, але вони також потребують пропрацювання. Важливо пам'ятати, що апатія – закономірний “хімічний” відкат після сплеску гормонів стресу.

Методи подолання апатії:

- дійте: виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати;
- дотримуйтесь щоденної рутини: регулярне харчування, гігієна, розминка;
- робіть щось руками: наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку;
- плануйте свої задачі на день: нехай їх буде небагато, але намагайтесь виконати їх будь-що;
- обмежте доступ інформації: читання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день;
- залучайте близьких та знайомих до спільної роботи.

Як допомогти тим, хто паралізований тривогою:

Якщо ви спостерігаєте надмірну дестабілізуючу тривогу чи панічну атаку в того, хто знаходиться поруч із вами, вживайте наступних заходів:

- не йдіть з людиною на прямий фізичний контакт;
- зверніться до людини голосом;
- говоріть чітко і твердо;
- спокійним голосом нагадайте людині, що вона знаходиться у безпечному місці (якщо це так);
- фокусуйте її увагу на тому, що можна побачити, почути та відчути навколо;
- не запитуйте, а натомість давайте вказівки, наприклад: “Подивись на мене. Скажи своє ім’я. Скажи мені, де ти. Підведись. Пий”;
- прослідкуйте, щоб всі базові речі людина почала виконувати сама.

І пам'ятайте: психіка має дуже великий потенціал самовідновлення і запас стійкості. Ваша внутрішня сила – це надпотужний механізм, який надасть вам невичерпний ресурс для спокійного життя!

ПОРАДИ, ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО БЕЗПЕКУ ОНЛАЙН