

Как быстро снять приступ панической атаки

Эта короткая методичка поможет быстро снять приступ панической атаки. Распечатайте ее и положите на видном месте, чтобы сразу найти и прочитать, как только возникнет приступ.

1. Успокоить дыхание

Как только почувствовали начало приступа, сразу же переходите в режим так называемого диафрагмального дыхания. Попросту дышите животом. Начинайте размеренно дышать в живот, раздувая и сдувая его как воздушный шарик. Грудная клетка при этом не двигается! Только живот.

Ритм дыхания следующий: быстрый вдох на 2 счета, и сразу же без задержки длинный, медленный выдох на 4 – 6 счетов с расслаблением, затем задержка на 1 – 2 счета. Повторить несколько раз до остановки приступа или заметного его уменьшения. Далее дышите обычным способом, постепенно успокаиваясь.

Выдох с расслаблением означает, что нужно расслабить не только живот, но и все остальное: грудь, плечи, шею, челюсть.

Выдох НЕ нужно форсировать, а просто дать воздуху спокойно выйти.

Почему счет, а не секунды? Просто у всех разная скорость вдоха и выдоха, поэтому лучше считать про себя «раз и, два и», а не следить за секундами. Кроме того, проговаривание счета про себя также успокаивает.

Используя этот тип дыхания, вы нормализуете сердечный ритм и снизите кровяное давление.

2. Быть Здесь и Сейчас

Вам нужно зацепиться за реальность. Начните с самого простого: смотрите на свои руки. Рассматривайте поочередно каждый палец на руке, строение ногтя, считайте суставы, разглядывайте узоры, в общем, пристально изучайте, словно видите ваши руки впервые. Это отвлечет ваше внимание от тревожных мыслей и неприятных ощущений в теле.

3. Контраргументы

Придумайте заранее и выпишите на отдельный листок позитивные контраргументы и положите рядом с методичкой, чтобы быстро прочитать и затем повторять про себя мысленно или вслух.

Какие это контраргументы? Они должны быть противоположны тем симптомам панической атаки, которые обычно у вас бывают.

Если это сильное сердцебиение, то скажите себе следующее:

«Мое сердце бьется быстро, словно я бегу или быстро иду. Бег — это полезно! От него только укрепляется мое сердце и сосуды. Так что пусть стучит быстро, пусть тренируется. Мне это только на пользу».

Если у вас кружится голова, то по возможности присядьте, а нет, так и на ходу говорите себе следующее:

«Я испытываю головокружение, словно кручусь на карусели или плыву на корабле. Отлично! Пусть мой вестибулярный аппарат тренируется. Чтобы в следующий раз меня не укачало на палубе круизного лайнера и не стошнило дорогущим омаром из ресторана!»

Добавляйте к своим позитивным контраргументам чуток цинизма и юмора. Эти две вещи просто идеальны в борьбе с собственными страхами.

Удачи!