

Паническая атака

внезапное, немотивированное чувство сильного страха, паники с рядом **соматических симптомов**

- Учащение сердцебиения
- Спазмы в кишечнике
- Ощущение удушья
- Страх смерти
- Страх сойти с ума
- Повышение артериального давления
- Ощущение отдельности от тела и нереальности происходящего (как будто смотрю кино со стороны)



Что делать при панической атаке?



Листай карусель



Сохрани в закладки



Паническая атака может произойти **в любое время суток**, но чаще вечером или в районе 5 утра.

**АААААА! НАЧАЛОСЬ!!!
ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ???**



**ЭТО СКОРО ПРОЙДЕТ.
ЭТО ВРЕМЕННО.**

Начинаем **глубоко дышать** и считать продолжительность вдоха и выдоха

1-2-3-4-5-6 → вдох → пауза
1-2-3-4-5-6 → выдох → пауза

А теперь попробуем во время вдоха немного **надуть** живот, а во время выдоха - немного **втянуть** его

Опустите подбородок к груди и сделайте из ладошек «скворечник» вокруг носа и рта. Продолжайте дышать так же медленно примерно десять минут



Запасные способы помочь себе в приступе паники

Любую из описанных техник нужно выполнять не менее 10-15 минут

Вслух пропевать гласные звуки **А У О**.
Глубокий вдох и на выдохе поем как можно дольше и довольно громко **А**, снова глубокий вдох - поем **У**, и так далее



Подержать руки и
ноги **в теплой**, почти
горячей воде



Сделать по **10 медленных**
вращательных движений руками
вперед и назад и поворотов
головы вправо и влево

**При этом нужно
медленно и глубоко
дышать**



ВЫЙДУ НОЧЬЮ В ПОЛЕ С КОНЕМ
НОЧКОЙ ТЕМНОЙ ТИХО ПОЙДЕМ
МЫ ПОЙДЕМ С КОНЕМ ПО ПОЛЮ ВДВОЕМ
МЫ ПОЙДЕМ С КОНЕМ ПО ПОЛЮ ВДВОЕМ
НОЧЬЮ В ПОЛЕ ЗВЕЗД БЛАГОДАТЬ
В ПОЛЕ НИКОГО НЕ ВИДАТЬ
ТОЛЬКО МЫ С КОНЕМ ПО ПОЛЮ ИДЕМ
ТОЛЬКО МЫ С КОНЕМ ПО ПОЛЮ ИДЕМ
СЯДУ Я ВЕРХОМ НА КОНЯ
ТЫ НЕСИ ПО ПОЛЮ МЕНЯ
ПО БЕСКРАЙНЕМУ ПОЛЮ МОЕМУ
ПО БЕСКРАЙНЕМУ ПОЛЮ МОЕМУ

Петь вслух длинную,
протяжную песню,
которая вам нравится

*вокальные данные
не имеют значения*

