

## Панічні атаки

**Панічні атаки** - явище не з приємних, а коли вони постійно повторюються, взагалі, життя перетворюється на страждання. Такі регулярні напади паніки називаються панічним розладом.



Зазвичай, людина, що від нього страждає, намагається вчинити, як маленька дитина, котра чогось боїться, просто сховатися. Починається уникання тих місць, де панічні атаки траплялися найчастіше, зменшується коло спілкування, бо краще бути вдома.

Це дуже нагадує поведінку "Людини у футлярі" А. Чехова. У цьому творі викладач грецької обмежував себе в усьому, "аби чогось не трапилось". Така поведінка шкідлива, бо так регулярність панічних атак тільки зростає, страхи почнуть множитись, а людина стане їх рабом.

### Аби впоратись з панічним розладом треба:

1. Не уникати, а поступово йти на зустріч місцям, людям, подіям, що викликають тривогу.
2. Приділяти час тренуванням, бо фізичні навантаження допомагають позбутися надлишку гормонів стресу.
3. Уповільнюйтесь. Страх завжди викликає поспіх, тому заведіть звичку повільніше ходити, говорити, навіть дихати.
4. Знайдіть методи релаксації, що вам подобаються. Можливо це будуть щоденні прогулянки парком після роботи, чи відвідування кабінету косметолога, або насолода класичною музикою. Головне, щоб ці дії додавали вам спокою та ресурсу.
5. Виконуйте дихальні та інші вправи з самопомоги в подоланні тривоги, страху та паніки. Багато з них описані в матеріалах мого авторського сайту "Психосома" в рубриці «Тривога, фобії, паніка».
6. Йога, медитація, молитва теж дуже допомагають при панічних розладах, бо дають можливість "відпустити ситуацію", переключитися, припинити фіксувати увагу на тривозі і страхах.
7. Якщо ви розумієте, що ситуація стала критичною - звертайтеся до психолога або до лікаря психіатра!!