



Техніка для самопомоги при панічних атаках

- **Категорія:** Розум, тіло
- **Мітка:** Основне
- **Цитата:** Немає потреби поспішати. Немає потреби сяяти. Немає потребу бути кимось, лише собою. — Вірджинія Вульф
- **Кількість учасників:** 1 людина
- **Складність:** Легка
- **Тривалість:** 15 хвилин
- **Інгредієнти:** Тихе місце
- **Поживність:** Спокій, перспектива, заземлення, релаксація, полегшення

Опис

Проста вправа для боротьби з панічними атаками.

Панічна атака - це раптовий та інтенсивний фізичний і психологічний приступ сильної тривожності, яка характеризується такими ознаками як відчуття страху, задишка, пітливість, сухість у роті, слабкість, запаморочення, озноб, тошнота і пришвидшене серцебиття. Панічні приступи спотворюють твоє сприйняття ситуації і додають фізичні відчуття, що тільки посилюють негативні думки (відсіюють все позитивне). Вони провокують перебільшувати масштаб того, що відбувається, узагальнювати чи думати на кшталт “все або нічого” (коли всі речі здаються або хорошими або поганими).

Найважливіше, що потрібно запам’яти, якщо у тебе панічна атака, це те, **що ти не є в небезпеці**. Нічого поганого не станеться впродовж цього часу. Може здаватись, що в тебе от-от станеться серцевий напад чи що ти не можеш дихати, але не в цьому випадку. Це пройде. Коли наше тіло у стані підвищеного стресу, це досить важко вибратись з цього стану, тому найперше, що ти повинен (-нна) зробити - це допомогти своєму тілу заспокоїтись і відчути безпеку – уповільнити дихання і серцебиття. Ти можеш послабити симптоми з допомогою техніки під назвою EGO.

Тамсін Емблтон з MITC ([Music Industry Therapists and Coaches](http://emblemtonpsychotherapy.com)), асоціації психотерапевтів і коучів музичної індустрії, щедро подарував цей рецепт для нашої спільноти. Ця вправа є частиною п’ятдесятисторінкового [путівника з самоізоляції та боротьби з тривожністю](#), який Тамсін створив разом із Майком Екзетером, продюсером Black Sabbath, Judas Priest et al, нутріціологом Еммалін Рассіунсе, коучем з дихання Маркусом Блекером, фітнес-експерткою Гелен Баффет та іншими коучами, психотерапевтами і спеціалістами з реабілітації. Якщо ти хочеш дізнатись більше про Тамсіна та їхню роботу, переходь за посиланням: <http://emblemtonpsychotherapy.com>.



Кроки

Крок #1

- **Назва кроку:** E = Видих
- **Тривалість кроку:** 5'
- **Опис кроку:** E означає Видих – уповільни своє серцебиття з допомогою довгого видиху
 - Сядь рівно та випрям плечі, щоб могли вільно дихати.
 - Вдихни і повільно видихни.
 - Повтори вправу впродовж 3-5 хвилин.
 - Ти можеш слухати спокійну музику або ж скористатись аплікацією для роботи з диханням як, до прикладу, iBreathe ([вибери техніку з дихання під назвою 4-7-8](#), яка допоможе тобі уповільнити дихання і впоратись з тривожними відчуттями, а також сприяти кращому сну).
 - Під час виконання вправи, декому допомагає візуалізація вдохів і видихів - видихаємо хаос і вдихаємо сміливість.

Крок #2

- **Назва кроку:** G = Заземлення
- **Тривалість кроку:** 5'
- **Опис кроку:** G означає Заземлення – сфокусуйся на своєму тілі. Заземлення - це спосіб повернути тебе в цей момент. Одним із способів це зробити є сфокусуватись на відчуттях у тілі.
 - Які твої відчуття від контакту з підлогою чи кріслом?
 - Почни з кінчиків пальців на ногах і поступово переміщуй свою увагу вгору по тілу до голови.
 - Що ти відчуваєш у кожній ділянці свого тіла?
 - Відпусти напругу у ділянках, де її відчуваєш (щелепа, лоб, плечі, живіт)
 - [Сканування тіла зі супроводом](#), таке як ось це, може бути корисним, коли мозок активний і постійно хоче себе чимось зайняти.

Інший спосіб як можна заземлитись - це випити склянку холодної води чи активувати свої відчуття, щоб повернутись в цей момент. Більше практик для заземлення можна знайти на [Healthline](#) і [Living Well](#).

Крок #3

- **Назва кроку:** O = Орієнтація
- **Тривалість кроку:** 5'
- **Опис кроку:** O означає Орієнтація – переключи свою увагу на те, де ти є.
 - Зверти увагу на звуки навколо тебе.
 - Що ти бачиш?



- Сфокусуйся на предметі з твого оточення і поспостерігай за ним; спробуй описати його настільки добре, наскільки можеш.
- Скільки він важить?
- Після цього, звільнись від напруги, потягнувшись.

Крок #4

- **Назва кроку:** Рефлексія
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Коли ти почуватимеш себе краще, подумай на тим, що спровокувало панічну атаку. Причиною може бути ситуація, відчуття, предмет чи людина.