

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

6 ЛАЙФХАКОВ,
КАК СПРАВИТСЯ С
ПАНИЧЕСКИМИ
АТАКАМИ



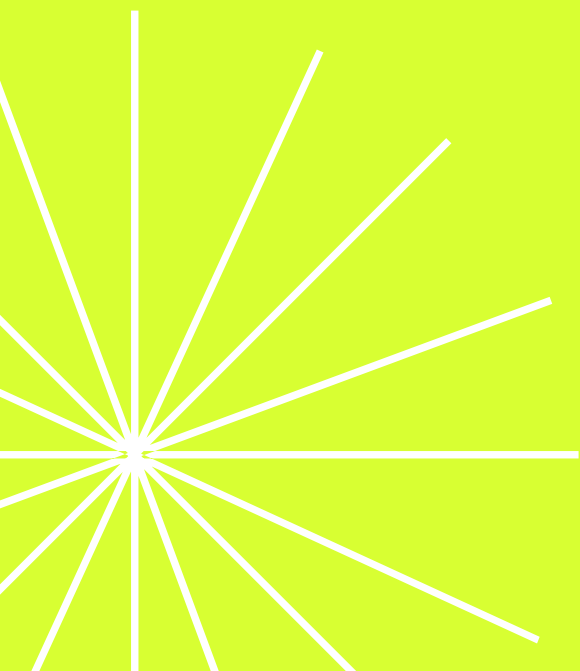
ЧТО ТАКОЕ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА???



Панические атаки — очень распространенный недуг.

На 100 человек приходится примерно трое страдающих этим расстройством.

Не всегда человек может сразу понять, что у него паническая атака.





ПРОЯВЛЕНИЯ ПАНИЧЕСКИХ АТАК

- головокружение, ощущение надвигающегося обморока
- сердцебиение
- ощущение нехватки воздуха, удушья
- потливость и озноб
- дрожь в конечностях, внутренняя дрожь, чувство онемения
- страх смерти или безумия
- дереализация (происходящее кажется нереальным)
- деперсонализация (собственные действия воспринимаются как бы со стороны и сопровождаются ощущением невозможности управлять ими)
- страх совершить неконтролируемый поступок
- сужение восприятия — «туннельное зрение», мерцание и размытие картинки

6 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА - ЭТО НЕ СМЕРТЕЛЬНО!!!

®

1. Выпить стакан теплой воды.
2. Дышать с удлинением выдоха (вдох носом, выдох через рот)
3. Прижать большими пальцами глазные яблоки.
4. Размять ушные раковины.
5. Активизировать биологически активные точки в ямочках у основания черепа.
6. Растереть кончик носа ладонями.