

## Лист із вправами

# ПАНІЧНУ АТАКУ



**Панічна атака** - інтенсивна тривожна атака, раптовий початок, максимальна інтенсивність якої досягається дуже швидко, за кілька хвилин.

Вона має багато фізичних ознак, таких як серцебиття та тахікардія, відчуття пригнічення або задухи, озноб або гарячка, запаморочення та відчуття нестабільності...

Вона іноді супроводжується відчуттям дереалізації або знеособлення: людина відчуває, що те, що з нею відбувається, є нереальним або що вона зовнішній свідок, ніби вийшла із себе і спостерігає, як їй стало зле.

**Під час панічного нападу виникає відчуття, що людина ризикує померти** через фізичні симптоми, або збожеволіти, або втратити контроль над собою (висміювання себе на публіці, ризик викинутися з вікна, спричинити автомобільну аварію...) через психологічні симптоми.

**Захищати себе від життя, весь час думаючи про проблеми і небезпеки, не дає захисту від небезпек, але виснажує!** Правильне ставлення - це не повна відсутність тривоги, а нормальна тривога: обдумувати і вирішувати можливі проблеми, діяти, щоб підготуватися до них про всяк випадок, потім рухатися далі і жити.

Це пояснює, чому пов'язані зі страхом думки, які є автоматичними і дуже швидкими, можуть призвести в деяких випадках до справжньої спіралі паніки: людина починає відчувати фізичне нездужання (прискорене серцебиття, запаморочення, легка задишка і потреба зітхнути, або будь-які інші фізичні ознаки). У цей момент ми трактуємо ці ознаки як загрозу («зі мною щось станеться»), що посилює нашу базову тривогу, і посилює прояви, за якими ми потім починаємо уважно стежити: орієнтуючись на них таким чином, ми сприймаємо їх ще чіткіше, що ми трактуємо як їх загострення («з деякого часу я відчуваю їх дедалі більше, без сумніву, ця ознака посилилася, це погана ознака»), звідси посилення тривоги, аж до паніки.

## Дуже важливо...

**А саме:** панічна атака ніколи не йде далі себе.

Ти ніколи не зійдеш з розуму, ніколи не помреш. Але ті, хто її має, знають, що це надзвичайно боляче...

Ми можемо боятися, що вона почнеться знову, починаючи уникати певних ситуацій, щоб уникнути чергової панічної атаки.

## Лист із вправами ПАНІЧНУ АТАКУ

Може доходити до того, що ти починаєш боятися того, що відчуваєш, боїшся себе.

Коли панічні атаки повторюються, ми говоримо про панічний розлад. Через уникнення місць або ситуацій панічний розлад може призвести до агорафобії.

Проблему становлять такі види уникання:

- Уникання ситуацій
- Уникання відчуттів

## Рішення: уникайте уникання

- Поки ми уникаємо того, чого боїмося, страх зберігається в довгостроковій перспективі. Зцілення вимагає поступової протидії страху.
- Для того, щоб знову почати жити і діяти, необхідно буде переступити через свій страх.

