

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ: ЧТО ЭТО И КАК С НИМИ СПРАВИТЬСЯ?



Просто о важном:
советы психолога



Панические атаки: что это и как с ними справиться?

Панические атаки – это внезапные эпизоды интенсивного страха или дискомфорта, которые могут возникать без видимой причины.

- Они могут сопровождаться физическими симптомами: учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, одышка, головокружение, чувство нереальности.

Эти ощущения могут быть настолько сильными, что человек начинает бояться повторения атаки, что, в свою очередь, может привести к избеганию определенных ситуаций или мест.

Почему возникают панические атаки?

Причины панических атак могут быть разнообразными: последствия стресса, травмы, генетическая предрасположенность или даже изменения в химии мозга.

- ✓ Важно помнить, что панические атаки – это не признак слабости или недостатка воли. Это состояние, которое требует понимания и поддержки.

Как справиться с паническими атаками?

1. *Осознанность и дыхательные техники.* Научитесь распознавать первые признаки панической атаки и используйте дыхательные упражнения, чтобы успокоиться. Глубокое дыхание помогает снизить уровень тревоги.
2. *Психотерапия.* Работа с психологом может помочь вам понять причины панических атак и разработать стратегии для их преодоления.
3. *Физическая активность.* Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень стресса и тревоги, а также улучшают общее самочувствие.
4. *Поддержка близких.* Не бойтесь делиться своими переживаниями с друзьями и семьей. Поддержка окружающих может сыграть важную роль в вашем восстановлении.
5. *Отказ от стимуляторов.* Ограничьте потребление кофеина, алкоголя и других веществ, которые могут усугубить тревожность.

Помните: вы не одни, и с паническими атаками можно справиться.

Если вы чувствуете, что не справляетесь самостоятельно, вы можете обратиться к психологу нашего Центра. Для этого необходимо позвонить по номеру 8 800 201 38 01 (доб. 2) и записаться на личную или онлайн-встречу.

Центр поддержки 38
Телефон: 8 800 201 38 01
[Чат-бот для СВОих](#)