

Как успокоиться при панике

Простые техники для каждого

Автор: Пример работы для портфолио

Паническая атака — это состояние, когда тело и разум реагируют на стресс чрезмерно сильно. Сердце начинает биться быстрее, дыхание становится поверхностным, появляется чувство страха и растерянности. Хорошая новость в том, что справиться с паникой возможно. Ниже приведены несколько простых техник, которые помогают большинству людей. 1. Контролируйте дыхание

Во время паники человек часто дышит слишком быстро, что усиливает тревогу. Попробуйте упражнение:

- вдох на 4 секунды;
- задержка дыхания на 2 секунды;
- медленный выдох на 6 секунд.

Сделайте так несколько раз — дыхание стабилизируется, а тело начнёт расслабляться.

2. Переключите внимание

Сфокусируйтесь на окружающих вас предметах. Например, назовите пять вещей, которые видите вокруг, четыре звука, которые слышите, и три ощущения, которые чувствуете (прикосновение, температура и т. д.). Такой приём помогает мозгу «вернуться» в реальность.

3. Используйте успокаивающие слова

Повторяйте про себя: «Это временно», «Я в безопасности», «Это пройдёт». Простые фразы помогают снизить уровень тревоги.

4. Расслабьте тело

Напряжение мышц усиливает ощущение паники. Попробуйте поочерёдно напрягать и расслаблять разные группы мышц: кулаки, плечи, ноги. Через несколько минут тревога уменьшится.

5. Обратитесь за поддержкой

Если панические атаки повторяются, важно поделиться этим с близкими и при необходимости обратиться к специалисту. Поддержка и советы профессионалов помогают быстрее справиться с проблемой.

Вывод: Паника — это состояние, которое можно контролировать. Чем раньше вы освоите простые техники дыхания, расслабления и переключения внимания, тем легче будет пережить приступ.