

Що таке панічна атака і як допомогти у разі її появи дитині

Що таке панічна атака? Це раптове відчуття сильного страху без реальної небезпеки чи очевидної причини. Напади часто відбуваються, коли людей щось непокоїть або вони пережили складний чи стресовий досвід. Також вони можуть бути наслідком перенесених хвороб.

Панічна атака може тривати до 30 хвилин. Панічні атаки не загрожують життю. Проте з ними важко впоратися самотійно. Крім того, без професійної допомоги вони можуть із часом посилитися. Якщо епізоди панічних атак повторюються, обов'язково зверніться до фахівців. Причиною панічних атак може бути багато чинників – як зовнішніх, так і внутрішніх. Тільки фахівець може визначити, як можна допомогти.

Прояви панічної атаки: прискорене серцебиття; задуха, прискорене або ускладнене дихання; оніміння або тремтіння рук і ніг; нудота та дискомфорт у шлунку; запаморочення; світло здається яскравішим та інтенсивнішим; сльози, незмога перестати плакати; відчуття, ніби людина «застигла» та не може рухатися. Що викликає панічні атаки Причини панічних атак можуть бути різні, в тому числі проблеми зі здоров'ям. Тому варто проконсультуватися не лише з психологом/психотерапевтом, а й із лікарем, щоб виключити всі ризики. Як допомогти дитині, яка переживає панічну атаку З панічною атакою можна впоратися самотійно, знаючи потрібні прийоми й техніки. Але зняти інтенсивність симптому не означає назавжди його позбутися, тому важливо звернутися по допомогу до фахівця.

Техніки впливають на цикл панічної атаки: думки – поведінка – тілесні відчуття – емоції. Для того щоб розірвати коло чи цикл панічної атаки, можна впливати на кожен із цих елементів. Під час панічної атаки дитина може відчувати, що втрачає контроль. Ви здатні допомогти дитині «заземлитися» за допомогою деяких вправ.

Дихальні вправи

Дихання животом заспокоює та допомагає кисню швидше наситити кров. Техніка складається з трьох кроків: Крок 1. Покладіть руку на живіт. Крок 2. Зробіть кілька усвідомлених вдихів та видихів. Наприклад, 5 секунд вдих, 5 секунд видих, вдих через ніс і видих через рот. Крок 3. Поясніть дитині, що коли вона вдихає, то м'яко надуває свій животик, як повітряну кульку, а коли видихає, повітря ніби повільно виходить із кульки. Сконцентруйтеся на диханні: одну руку складіть як човник і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота.