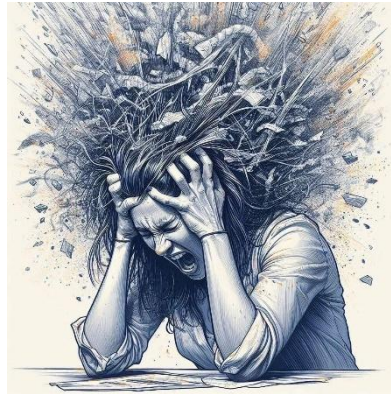


«Панічна атака це не “істерика”. Як розпізнати і допомогти людині, коли накриває»



Панічна атака — це гострий напад неконтрольованого страху, тривоги і відчуття небезпеки, який виникає раптово і може тривати від 5 до 20 хвилин. Людині здається, що вона може знепритомніти, втратити контроль, збожеволіти, або навіть померти. Це не «вигадка», не слабкість і не каприз — це фізіологічна хоча небезпеки може не бути.

В Україні після 2022 року рівень панічних розладів різко виріс. Постійні новини, сирени, травматичний досвід війни, нервова напруга — все це перевантажує нервову систему.

Як людина може допомогти собі під час панічної атаки

- Відстежити симптом «Це панічна атака. Вона пройде».
- Перемістити увагу в тіло, повільне дихання 4-2-6 (вдих 4 сек, пауза 2 сек, видих 6 сек).
- Найпростіше заземлення - подивитись навколо і назвати 5 предметів/кольорів/реальних деталей.
- Сфокусуватися на відчуттях тепла або холоду (вода, крижинка в руках, теплий чай).
- Почекати і не боротись зі станом. Панічна хвиля швидше спадає, коли не намагатися її «вимкнути».

Як допомогти іншій людині під час панічної атаки

- Говорити спокійно, повільно, м'яко.
- Не оцінювати й не знецінювати стан («заспокойся» — не працює).
- Запропонувати дихати разом в одному ритмі.
- Запропонувати сісти, спертись спиною на стіну/спинку стільця.
- Дати відчуття опори: «Ти в безпеці. Я поруч».

- Перевести увагу на реальність «тут і зараз» через заземлення: кольори, відчуття, предмети.

Що не можна робити

- не «розпитувати» що саме спричинило атаку в моменті
- не тиснути словами «подумай про хороше»
- не підвищувати голос
- не торкатися без дозволу

Після панічної атаки

Людині потрібен час на відновлення нервової системи. Корисними є сон, тиша, свіже повітря, тепла вода, техніки релаксації. Якщо атаки повторюються часто, краще звернутися до спеціаліста — психотерапія та правильні методи саморегуляції реально допомагають.

Панічна атака — це не вирок і не слабкість. Це спосіб, яким мозок сигналізує «Я перевантажений». І наше завдання — не стидати, а навчитися допомагати собі й іншим проживати ці стани з турботою та безпекою.