

Я ПОСТОЯННО ПАНИКУЮ...

«Кажется, я умираю... Не могу заснуть до 4-5 утра. У меня учащается сердцебиение, я задыхаюсь, не чувствую своего тела. Я начинаю паниковать. Мысли о том, что я могу умереть, усиливают панику. Меня начинает тошнить, но сделать я ничего не могу. Так я лежу до утра. От усталости и постоянного напряжения глаза закрываются сами, и я вырубаюсь». Это пример приступа паники или так называемое паническое состояние. Тебе знакомо такое состояние, когда ты не в силах контролировать свое тело, мысли, эмоции?

Итак, паническое состояние – это временное острое переживание «дикого» страха (тревоги), когда ты не в силах управлять собой. Во время панического состояния могут путаться мысли, болеть голова, ощущаться дрожь в теле, озноб, тошнота, онемение конечностей, затрудненное дыхание, учащенное сердцебиение. Может добавиться боязнь смерти, чувство страха, ощущение остановки сердца. Паническое состояние может возникать спонтанно или после определенного события. Длиться оно может от нескольких минут до 1 часа.

Частые перепады настроения в подростковом возрасте часто отражаются на состоянии как переживание негатива, который накапливается, и появляются внезапные выбросы неконтролируемых эмоций. Одолевают, в том числе, и приступы паники. Панические состояния могут возникать из-за чрезмерных нагрузок в школе, при сдаче экзаменов и тестов, плохих оценок, особенностей во внешности, телесных травм, проблем в личных отношениях, трудностей в общении с родителями и одноклассниками.

Игнорировать панические состояния нельзя. Паника провоцирует нервный срыв, заболевание эпилепсией, болезни сердца, сосудов. Особо тяжелые случаи приводят к суициду. С паническими состояниями можно справиться самому, а также обратиться за помощью к психологу.

Как помочь самому себе?

- Занимайся спортом. Физическая активность регулирует гормональный фон, приводит его в норму. При занятии спортом активно вырабатываются гормоны счастья;
- Много гуляй на свежем воздухе;
- Принимай контрастный душ;
- Больше спи;
- Глубокое и спокойное дыхание тоже будет тебе помощником справиться с паникой;
- Медитируй;
- Переключай мысли с помощью отвлекающих действий.

Как может помочь психолог?

- Научит смотреть на свои чувства, страхи иначе, не бояться их;
- Поможет обнаружить ту мысль, которая запускает механизм паники;
- Поможет тебе контролировать и менять свои эмоции, когда накрывает волна страха;
- Научит медитировать, если ты не умеешь;
- Поможет выстроить баланс между телом, эмоциями и мыслями;
- Поможет найти альтернативные действия при возникновении панического состояния;
- Научит, как управлять мыслями и эмоциями, снижать уровень тревоги;
- Поможет тебе перестать бояться повторений панических состояний.

Панические состояния – это не приговор, с ними можно и нужно справляться. Не борись в одиночку - это может затянуться по разным причинам. Лучше обратись за помощью к близким людям или специалисту.

Проверено и доказано, что тот, кто перестает бояться повторения панических приступов – навсегда избавляется от них.

