**Как помочь себе самостоятельно**

**во время приступа панической атаки?**

* Успокойте свою голову.

Вспомните о том, что чувство паники – это всего лишь реакция организма, которая сильно преувеличена. Повторите про себя или напишите на листке бумаги, который будет всегда при вас: «Паника уйдет, со мной все будет хорошо, я справлюсь». В случае приступа - достаньте его и перечитайте.

* Расслабьтесь и постарайтесь переключить внимание на что-то внешнее.

Оставайтесь в настоящем времени, замедлите движения, расслабьтесь. Переключитесь с мыслей о том, что может случиться, на то, что происходит с вами здесь и сейчас. В этом вам может помочь такой простой прием, как, например, пересчитать пуговицы на одежде человека, находящегося рядом с вами, или прочесть какое-то слово задом наперед. Вспомните детскую игру, когда из букв длинного слова составляются более короткие слова. (НЕ ПРИСЛОНЯТЬСЯ: слон, сон, нос... Кто больше?)

* По возможности создайте себе физический комфорт.

Если во время панического приступа у вас начинают холодеть руки и ноги, постарайтесь их согреть, например, под горячей водой. Можно даже принять горячую ванную, если в этот момент вы находитесь у себя дома. Но делать это можно только при холодных конечностях: если вас бросает в жар и поднимается высокое кровяное давление, делать этого нельзя.

* Снизьте образ тревожности.

Мысленно представьте шкалу своей тревожности. (Она может быть похожа на термометр или цифры на табло с градацией от 1 до 10). Сознательно представляйте, как снижается уровень вашей тревожности на шкале.

* Оставайтесь на месте.

Оставайтесь в той ситуации, где начались симптомы. Вспомните о том, что если вы убежите, то в следующий раз панику будет пережить сложнее. Сознательно расслабьте мышцы, сделайте несколько глубоких и спокойных вдохов.

* Дышите ровно и размеренно.

Сознательно следите за своим дыханием. Дышите ровно и размеренно, даже если хочется дышать чаще. Частое дыхание может вызвать гипервентиляционный синдром, когда при увеличении частоты дыхания нарастают чувства страха, тревоги, которые в свою очередь заставят вас дышать еще чаще, что замкнет порочный круг страха.

* Примите свои чувства, позвольте им протечь через вас.

Побудьте посторонним наблюдателем. На что похожи ваши чувства? Возможно, это какие-то цвета, звуки, ощущения в теле? Понаблюдайте, как они изменяются. Эта рекомендация более подходит женщинам. Если вы мужчина и этой рекомендации не понимаете, просто пропустите ее.

* Возвращайтесь к делам.

Лучшее лечение - заняться делом. Вспомните о том, что вы делали непосредственно до появления симптомов, сконцентрируйте на этом свое внимание и по возможности продолжите свое занятие.

**Дополнение о дыхании!**

Дышать быстро - действительно опасно и не рекомендовано, а вот освоить специальное дыхание, где вдох короче выдоха в 2-3 раза - полезно. Итак, при таком дыхании вдох может быть глубоким, сильным (предположим, на счет 1-2-3), после чего после небольшой паузы (на счет 1-2) делается длинный (6-9 секунд), длинный выдох... Вдох - через нос. Выдох - через полусжатые губы. При вдохе живот втягивается, на выдохе выпячивается – дышим диафрагмой. Если вас панические атаки беспокоят, начните тренировать такое дыхание, освойте его до автоматизма, чтобы в критической ситуации вы начали его делать не задумываясь.