**Панічна атака: кінець світу чи просто поганий момент?**

 Останнім часом багато людей стикаються з таким неприємним явищем як панічна атака. Вона може трапитися у будь-який час та будь-де: в транспорті, під час обіду, на побаченні чи робочій зустріч, на роботі чи на уроці або навіть уві сні.

Уяви собі, що ти раптом відчуваєш дуже сильний переляк або тривогу, яка налітає на тебе, як хвиля. І ця хвиля така потужна, що здається, ніби ти зараз помреш, збожеволієш або втратиш контроль над собою. Це не просто хвилювання перед якоюсь важливою справою. Це набагато сильніше і раптовіше.

***Що ти можеш відчувати під час панічної атаки:***

* Серце починає шалено битися, ніби ти щойно пробіг марафон, хоча ти просто сидів.
* Важко дихати, здається, що повітря не вистачає, і ти задихаєшся.
* Може кидати в піт, навіть якщо не жарко.
* З'являється тремтіння по всьому тілу або окремих його частинах.
* Відчуття нудоти або дискомфорту в животі.
* Голова може йти обертом, з'являється запаморочення або відчуття нереальності того, що відбувається навколо.
* Може здаватися, що ти зараз втратиш свідомість.
* Виникає сильний страх померти, зробити щось неконтрольоване або збожеволіти.

У кожного ці відчуття можуть бути трохи різними, але головне – вони дуже інтенсивні і неприємні. Але важливо знати, щоці почуття швидко минають. Хоч під час атаки здається, що це ніколи не закінчиться, зазвичай це триває від кількох хвилин до півгодини.

Панічні атаки не є фізично небезпечними. Твоє серце не зупиниться, і ти не задихнешся насправді. Всі ці відчуття – це реакція твоєї нервової системи на сильний стрес або тривогу. ***Від панічних атак не помирають і не божеволіють.***

***Панічна атака – це не соромно*.** Це не означає, що з тобою щось не так чи ти слабкий, боязкий чи неурівноважений. Багато підлітків і дорослих стикаються з панічними атаками.

***Що робити, якщо ти відчуваєш панічну атаку або думаєш, що вона може початися:***

* Намагайся дихати повільно і глибоко. Зроби глибокий вдих через ніс, затримай дихання на кілька секунд і повільно видихни через рот. Повторюй це кілька разів. Це допоможе заспокоїти серцебиття.
* Нагадуй собі, що це лише панічна атака і вона мине. Скажи собі: «Це просто тривога, вона не зашкодить мені».
* Знайди щось, на чому можна сфокусуватися. Розглядай якийсь предмет, описуй його собі в деталях. Це допоможе відволіктися від неприємних відчуттів.
* Якщо є можливість, вийди на свіже повітря.
* Поговори з кимось, кому ти довіряєш.

Коли хтось поруч з тобою переживає панічну атаку, це може бути лячно як для нього, так і для тебе. Але ти можеш допомогти, зберігаючи спокій і знаючи, що робити. ***Ось кілька кроків, які ти можеш зробити, щоб допомогти людині, яка переживає панічну атаку:***

* Залишайся спокійним. Твій спокій важливий.
* Дай зрозуміти, що ти бачиш, що людині погано, будеш поруч і можеш допомогти.
* Відведи в тихе місце, допоможи сісти.
* Нагадай, що потрібно дихати, дихай повільно разом з нею.
* Відволікай: запитай щось просте, порахуйте щось.
* Заземлення: запропонуй відчути предмет, звернути увагу на звуки.

***Головне – терпіння та підтримка.***

Якщо панічні атаки трапляються часто і заважають тобі жити повноцінно, дуже важливо звернутися за допомогою до психолога або психотерапевта. Вони зможуть допомогти розібратися в причинах панічних атак і навчити ефективних способів справлятися з ними. Також часті панічні атаки можуть вказувати, що з організмом щось не так (проблеми з судинами, гормональний збій, недостатність вітамінів чи мікроелементів, тощо), тому це є приводом проконсультуватись з сімейним лікарем, щоб вчасно це виправити.

***Пам'ятай, що ти не самотній у цьому, і допомога є. Не бійся говорити про свої почуття.***