**Первая помощь при панической атаке**

***Паническая атака – внезапный приступ беспричинного страха, который не связан с какими-нибудь внешними факторами, может настигнуть человека, где угодно: дома, на работе, на улице или в транспорте.***

Паническая атака может начаться в любое время суток, и сопровождается она различными симптомами. Такие приступы возникают как защитная реакция организма на стресс и чаще всего встречаются у людей со слабой нервной системой и нехваткой серотонина и норадреналина – нейромедиаторов, помогающих справляться с эмоциональным или физическим дискомфортом. Обычно таким людям удается сохранять психо-эмоциональное спокойствие довольно длительное время. Однако, бывают моменты, когда проблемы и стрессы достигают критической точки. Тогда и возникают панические атаки.

Как говорят врачи, причиной для возникновения приступа может быть что угодно – от любого эмоционально-волнительного момента до обычного недосыпа. Также они отмечают тот момент, что панические атаки не возникают в момент самого волнения, а происходят тогда, когда человек абсолютно спокоен. Он может зайти в трамвай, и вдруг у него начнет колотиться сердце, вспотеют ладони, в легких будет не хватать воздуха, а ноги станут ватными. Такие приступы имеют регулярный характер и проявляются до тех пор, пока человек не начнет постоянно испытывать страх.

Симптоматика панических атак довольно разнообразна: учащенный пульс, сильное сердцебиение, потливость, ощущение нехватки воздуха, тремор в руках, возможно головокружение, озноб и сильное ощущение страха.

Самым лучшим способом лечения медики считают совокупность лекарственных препаратов, которые подберет врач, и походов к психотерапевту.

Принимать седативные препараты без указания врача не стоит. Лучше научиться регулировать эмоции самостоятельно. К тому же, многие из препаратов могут вызывать привыкание.

Если паническая атака началась не у вас, а у другого человека, важно самому не начинать паниковать. Оставайтесь предельно спокойными, дышите ровно и размеренно, постарайтесь улыбнуться, можете пошутить, если это позволяет ситуация. Можно даже обнять или взять паникующего за руку, сказать несколько успокаивающих слов.

**Главное – сохранять позитивное настроение и искать во всем положительные моменты. Это важно для вас и ваших близких и их настроения.**

▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬
**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА
ЗАСТАЛА ВАС ВРАСПЛОХ**

► Если при приступе вы начинаете испытывать резкую нехватку воздуха, то возьмите любой пакет (подойдет как бумажный, так и пластиковый) и просто подышите в него. Вдохи и выдохи должны быть спокойными и длинными. Главное, не торопиться и дышать размеренно.
► Также полезно переключить свое внимание, можно считать количество вдохов и выдохов или считать в уме несложные примеры.
► Также полезно переключиться с внутренних мыслей на реальность. Если вы едете в транспорте, можно считать деревья за окном, если же вы находитесь в помещении, попробуйте посчитать письменные принадлежности, ступеньки или другие предметы, которые видите вокруг себя.
► Если можете, попробуйте улыбнуться. Доказано, что настроение повышается, если человек растягивает мышцы лица в улыбке.

▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬▬