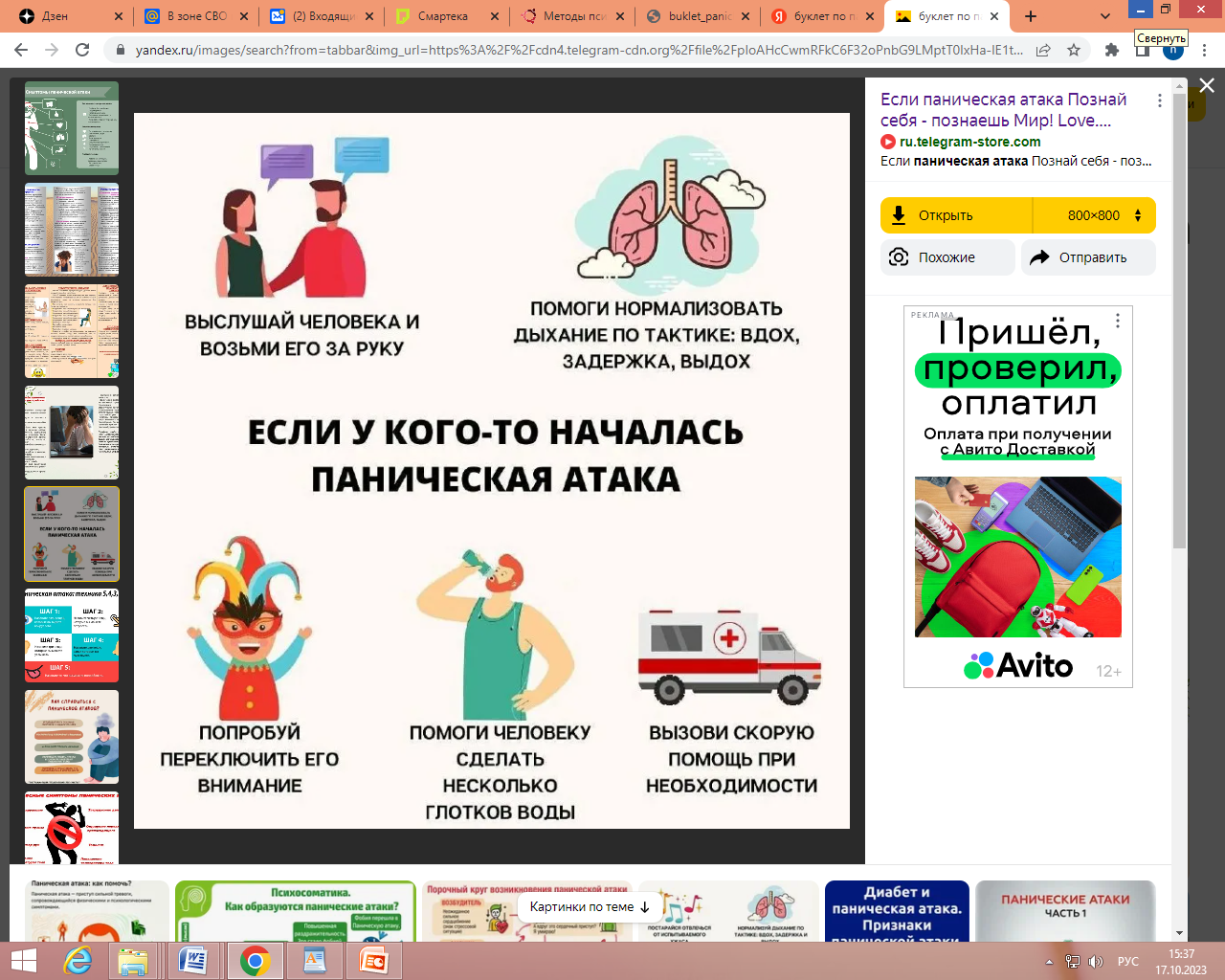
Упражнение «Заземление»

* Найдите и назовите 5 предметов вокруг себя
* Назовите 4 вещи, которые вы физически чувствуете (одежда на теле, ветерок на лице, сиденье под вами и т.п.)
* Назовите 3 вещи, которые вы слышите
* Назовите 2 вещи (еда, напитки и т.п.), которые вы можете попробовать на вкус или хотели бы попробовать на вкус
* Назовите одну вещь, которая вам в себе нравится



**Если паническая атака у другого человека:**

****

**Помните! «Дорогу осилит идущий» - паническое расстройство можно преодолеть.**

**ГКУ СО «КЦСОН Восточного округа»**

**г. Отрадный**

**ул. Ленина, 41а**

**тел. 8(846)955-01-21**

**Режим работы: с 8.00 до 17.00**

**пятница: с 8.00 до 16.00**

**обед: с 12.00 до 12.48**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

****

**«Комплексный центр социального обслуживания**

**населения Восточного округа»**

**Что такое паническая атака и как ее преодолеть?**



**г.о. Отрадный**

**2023 год**

**Паническая атака** — это приступ сильной тревоги, сопровождающийся, физическими и психологическими симптомами.

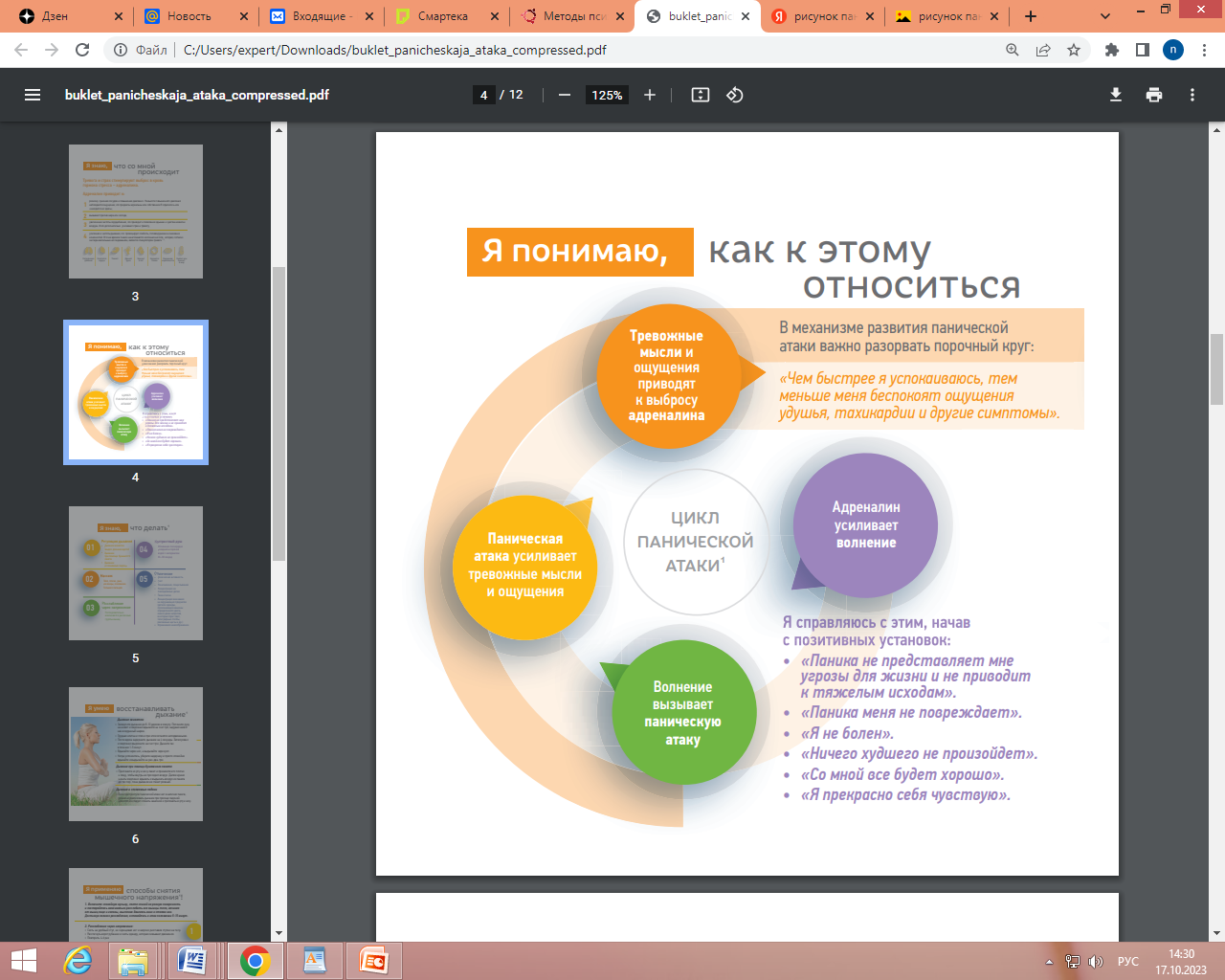
**Симптомы панической атаки:**  
— головокружение,  
—ощущение надвигающегося обморока;  
— Учащенное сердцебиение;  
— ощущение нехватки воздуха, удушья;  
— потливость  
— озноб;  
— дрожь в конечностях, внутренняя дрожь, чувство онемения;  
— страх смерти или безумия;  
— дереализация

— деперсонализация  
— страх совершить неконтролируемый поступок;  
— сужение восприятия — «туннельное зрение», мерцание и размытие картинки.

Основные причины панической атаки: технический прогресс, быстрый ритм жизни и постоянные стрессовые ситуации.

25-64 лет – трудоспособный возраст, в котором наиболее часто встречаются панические расстройства.

Женщины страдают в 3-4 раза чаще, чем мужчины.



**Если вы подвергаетесь внезапной неконтролируемой панике, что делать?**

**1. Регуляция дыхания**

\* Дыхание животом (выдох длиннее вдоха)

\* Дыхание при помощи бумажного пакета

\* Дыхание в сложенные ладони



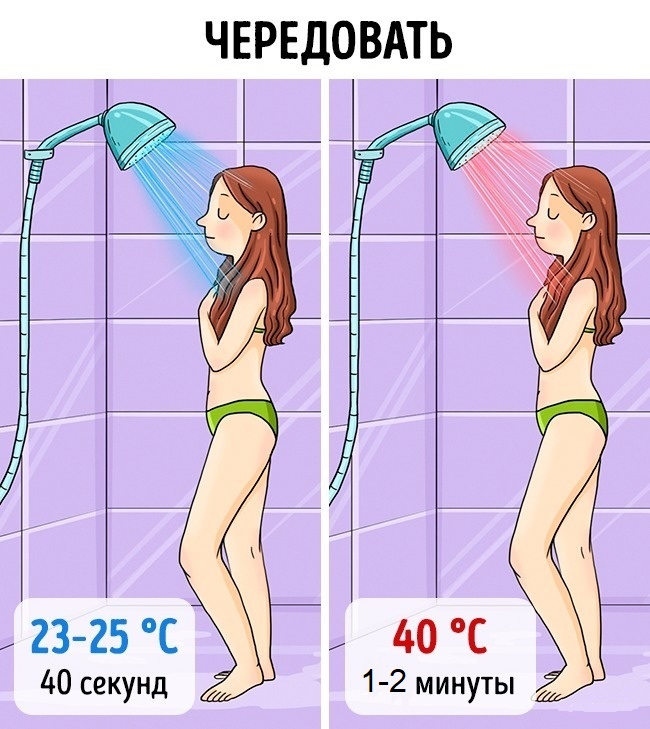
**2**. **Массаж**

Шея, плечи, уши, мизинцы, основание больших пальцев

**3. Расслабление через напряжение** Последовательно вовлекаются различные группы мышц

**4. Контрастный душ**

Обливание поочередно холодной и горячей водой с интервалом 20-30 секунд



**5. Отвлечение**

• Физическая активность

• Счет

• Покалывание, пощипывание

• Концентрация на повседневных делах

• Пение песен

• Концентрация внимания на окружающих предметах (детали одежды, проезжающие машины определенного цвета, окна в доме напротив, в которых горит свет, телеграфные столбы, рекламные щиты и др.)

• Упражнение на воображение