**Что делать при панической атаке?**

*Паническая атака - довольно распррстраненное явление. По статистике, приступы сильной паники хотя бы раз в жизни возникают почти у 10% людей. У женщин, кстати, это состояние бывает гораздо чаще. чем у мужчин.*

Сильный и беспричинный страх- вот главный признак панической атаки. И именно эта эмоция мгновенно запускает остальные симптомы: нехватка воздуха, затруднённое дыхание, учащённое сердцебиение, дрожь в теле, озноб, “ватность” в ногах, невозможность сконцентрироваться. Нередко возникает страх скорой смерти, что ещё больше усиливает приступ.

Вообще, приступ панической атаки может случиться абсолютно с каждым человеком. Но наиболее подвержены такому состояниюжители крупных городов; люди с тревожными расстройствами; те, кто склонен к преувеличению и драматизации событий. Спровоцировать паническую атаку могут: сильное переутомление, постоянные стрессы, депрессия, ожидание какого-то важного события, выход из зоны комфорта и потеря контроля над ситуацией. Важно понимать: никаких реальных угроз для жизни и здоровья такое расстройство не несёт!

**Как помочь себе справиться с атакой:**

**-** первым делом наладьте дыхание(несколько глубоких вдохов и выдохов);

- маленькими глотками выпейте немного воды;

- помассируйте кончики пальцев или мочки ушей, можно также сжимать и разжимать кисти рук - это позволит вновь почувствовать своё тело;

- постарайтесь переключить внимание( начинайте читать, рисовать, считать в уме и т.д.). Эти действия требуют концентрации внимания, поэтому способны ослабить атаку.

Рекомендации:

* научитесь отличать обоснованные страхи от необоснованных. Некоторые из них, действительно, могутубречь о беды, но большинство всё же не несёт угрозы жизни и здоровью;
* заведите дневник и фиксируйте в нём признаки приближающегося приступа, а также то, при какиз обстоятельствах он возникает, что его “запускает” и что вам помогает справиться;
* постарайтесь высыпаться, по возможности избегайте стрессов. А ещё - старайтесь радоваться каждому мгновению жизни и не искать страхи там, где их нет.
* Если панические атаки случаются часто, лучше обратиться к специалисту.