

ПАНІЧНІ АТАКИ У ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ (ВОЄННИЙ ТА ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД)

Вовченко О.А.

Початок війни викликав шок, стрес, який досить швидко почав змінюватися ейфорією від злагодженості дій а приємних новин про українських військових, владу, єдності українців та підтримки світу. Але ейфорія, як емоційний стан – не може тривати довго. Це подібно сплеску, удару в долоні, крім того, вона, не дивлячись на її позитивне забарвлення потребує багато енергії від особистості. Таким чином, зважаючи на «енергозбереження» нашого організму, в першу чергу – психіки та психічних процесів, кожен з Українців, особливо в перший місяць війни мав так звані «постійні хвилі настрою». І це є нормальним психологічним явищем, і так відчуває кожен. Просто не синхронно, а залежно від темпераменту, психологічної стійкості, психологічних травм тощо. Це є закони психіки в умовах надзвичайних подій, стресів, воєнних дій та ін. Ключова задача психіки в такі моменти – вберегти людину. Вже неодноразово Ви певно чули про різні стани під час війни: то ви сердитесь, то радієте, то хвилюєтесь. Це все хвилі. Зараз Ви, прочитавши зможете визначити, яка з хвиль нині охопила Вас.

- **Синхронізація.** Система тривоги, яка характерна навіть приматам – вона є колективною, тому ми в ситуації небезпеки прагнемо попередити інших, стаємо на захист своїх (друзь, рідних, колег, сусідів, знайомих тощо). Одночасно зневіра, провина – це також емоції, які синхронізуються, «заражуючи» інших. Перебуваючи в такій хвилі важливо пам'ятати, що не потрібно звинувачувати себе в бездіяльності й опускати руки. Не всі зараз перебувають в лавах ЗСУ, але дії всіх, хто працює для спільної перемоги, мають значення. Ми всі — елементи одного цілого.
- **Очікування.** Розчарування і відчай виникають, коли реальність не відповідає очікуванням. Наприклад, що війна зупиниться скоро (тиждень, місяць) або швидко надійде допомога іноземних військ тощо. Тому чим менше очікувань, тим менше розчарувань. Власне, цей закон діє і в післявоєнний час. Тому аби не дійти до відчаю прийміть той факт, що війна може стати довгим процесом, а все, на що необхідно очікувати, розраховувати – це збереження наших життів, життів наших рідних. Тому потрібно не витратити психічну, емоційну енергію на очікування. Як люблять казати всі психологи – «живіть в моменті»!
- **Самопочуття.** Зазначу, що не лише протягом місяця ми маємо хвилі коливання, а й протягом дня також (зміни настрою, самопочуття,

емоцій). При тривалому напруженні, без сну та харчування фази «провалу», «безнадії», «все пропало» можуть затягуватись. Якими б не були умови, намагайтеся виокремлювати час на відновлення себе. Це не егоїзмом. Це, як я неодноразова казала у відео – умова для збереження себе, для подальшого функціонування.

Окрім означених хвиль небезпека, яка очікує нас у стресових ситуаціях, як маленьких осіб, так і дорослих – це є паніка та панічні атаки!

ПАНІЧНА АТАКА – ЦЕ РАПТОВИЙ ПРИСТУП СИЛЬНОГО СТРАХУ. СИМПТОМАМИ: ГУЧНО Б'ЄТЬСЯ СЕРЦЕ, ВИНИКАЄ ВІДЧУТТЯ ЗАДУХИ, НЕ ВИСТАЧАЄ ПОВІТРЯ, ВИ ПОЧИНАЄТЕ ШВИДШЕ ДИХАТИ, МОЖЕ З'ЯВИТИСЬ ЗАПАМОРОЧЕННЯ, НУДОТА, ОНІМІННЯ РУК ТА НІГ, ТРЕМОР, ВАС ПРОБИРАЄ ПІТ І ДУМКА, ЩО ВИ ВТРАЧАЄТЕ НАД СОБОЮ КОНТРОЛЬ, ЗАПАМОРОЧЕННЯ ІЗ СУДОМАМИ, ЯКІ ВІДЧУВАЄТЕ ВИКЛЮЧНО ВИ, СТОРОННІМ ЇХ НЕ ПОМІТНО, СТРАХ НІБИ ПОКРИВАЄ ВАС КРИГОЮ І ПАРАЛІЗУЄ.

Одразу зазначу, що від панічної атаки не помирають. Вони досить короткотривалі, зазвичай хвилин 5. Часом у досить вразливих осіб можуть протриматись до 30 хвилин. Вони також посилюються і тривають довше, коли дитина чи дорослий фізично чи емоційно виснажений

Для того, щоб підтримати себе під час ПА необхідно:

- спробувати глибоко дихати, не менше 6 циклів вдих-видих (дуже повільних і в одному темпі);

- описати те, що ви бачите або чуєте зараз, що відчуваєте на запах, доторкнутись до чогось і сфокусуватись на цих відчуттях (якщо нудить відійти у приміщення, де менше людей, шуму, запахів);

- якщо є сили можна спробувати згадати певну приказку, яку, наприклад, Вам завжди говорила мама, чи повторити якийсь короткий римований вірш, просто рахувати. Мета – задіяти мислення!

- якщо поруч є хтось із близьких, друзів, які знають про ПА, попросіть про обійми (погладжуванні по плечах руках, спині_ чи про розмову;

- нагадуйте собі, що цей стан є неприємним, але він не несе загрози здоров'ю і минає досить швидко!

Для того, щоб підтримати дитину/дорослого, у кого стався напад ПА необхідно:

- розмовляти з людиною/дитиною спокійно, постійно повторювати «я з тобою, це лише панічна атака, вона скоро мине»;

- необхідно запитати, можливо людина вже зустрічалась з подібним станом або переживала його «чим я можу допомогти?». Якщо ж ні, то, зазвичай, корисно присісти, випити води, забезпечити потік свіжого, без запахів, повітря, глибоко й уповільнено подихати разом;

- якщо Ви допомагаєте близькій людині – можна її взяти за руки або обійняти;

- якщо Ви помітили, що людина заспокоюється, можна почати розмову на нейтральну тему, розповісти про себе, подорожі (відволікти).

Будь ласка! Не бризкайте в людину водою, не трусіть її, не давайте ляпасів, не пропонуйте медикаментів і не плутайте з нападами епілепсії!

Панічна атака – це не проблема з розумовими здібностями особистості! Таке буває від надмірного емоційного навантаження та виснаження. А сон – превентивний метод номер 1. Спробуйте організувати сон для людини/дитини з ПА навіть якщо умови цьому зовсім не сприяють, навіть у бомбосховищі знайдеться тихий куточок, де можна попередити навколишніх про спокій для цієї особи.

ПІД ЧАС СТРЕСУ ТА ПАНІКИ пам'ятайте – основне – це дихання, ніби як при вагітності.

Оскільки під час ритмічного і темпорального дихання ми насичуємо організм киснем та заспокоюємось. Під час дихання – видих має бути довшим, ніж вдих. Тремтіння під час дихання у момент стресу – також нормальне, не треба його зупиняти, це природна регуляція

Якщо паніка під час дихання не проходить – користуйтеся технікою «Заземлення» – подивіться на свої ноги, зробіть рухи стопами, натягніть, розімніть пальці ніг, відчуйте, як ви спираєтесь спиною, сідницями на нерухому опору, розтирайте руки, торкайтеся тіла за вуха, ноги, ніс тощо. Покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони при диханні розширюються, підіймаються.

Як зазначають неврологи «Точка паніки» - між підмізинним пальцем та мізинцем. Розтирайте цю точку.

Робіть будь-яку дію з перелічених, всі не потрібно 😊

У вас трапляється неконтрольоване тремтіння всього тіла під час сирен, повітряної атаки, або ВИ помітили таке у Вашої дитини?! Якщо таке відбувається — це нормальна реакція організму.

Тремтіння – це реакція на шок і це є природна регуляція організму, щоб вийти зі стану заціпеніння. Тремтіння не несе шкоди, виникає зазвичай хвилями. І в довгостроковій перспективі є кориснішим, ніж заціпеніння, тому не потрібно старатись його зупинити. В цей спосіб тіло буквально «пробуджується» та звільняється від зайвої напруги. Особливо корисне для людей з нападами епілепсії. Воно допомагає уникнути нападу!

*** Пам'ятайте**, ви можете мати багато на перший погляд дивних реакцій, тілесних проявів, яких ніколи раніше не переживали – і це зрозуміло, нормально, оскільки ми вперше зустрілись з війною. Психіка кожного з нас, кожної людини знає, що робити, щоб Вам допомогти справитись зі стресом, панікою, вона запрограмована на виживання – довіряйте їй!!!❤️