

Как помочь себе и своей семье преодолеть тяжёлое состояние, пока сидите дома?

Самый эффективный способ преодолеть подавленное или волнительное состояние состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать для своей семьи.

*****Как справиться со страхом?*****

#Страх – естественная защитная реакция психики, которая на протяжении всей истории человечества помогала людям выживать в экстремальных и опасных ситуациях. Частые фобии – страх смерти, неизвестности, темноты, высоты, различных животных и насекомых. Также люди часто боятся совершить ошибку и выступить перед аудиторией, волнуются перед сдачей экзамена, перед важным событием в жизни. Это вполне естественно.

К сожалению, иногда естественные страхи перерастают в серьезные фобии, которые могут быть очень навязчивыми и реально мешают жить. Также у людей могут начаться панические атаки.

Паническая атака случается внезапно и иногда происходит в неожиданных местах – даже безопасных. Во время приступа паники человек испытывает неконтролируемый страх, ощущает жар или холод, у него учащается сердцебиение и дыхание, появляется слабость, головокружение и одышка. В этом состоянии человек может попытаться убежать или, напротив, не сможет пошевелиться. Такой ступор может длиться несколько секунд и даже минут. Нужно понимать, что во время панической атаки человек не способен мыслить логически и контролировать свое состояние.

«Паника – это естественная реакция человека, его психики и всего организма на стрессовые воздействия. В этот момент происходит мобилизация различных защитных адаптационных функций – в кровь выбрасываются стимулирующие вещества, помогающие справиться с возникшими трудностями и адаптироваться к новым условиям».

Возникшим паническим атакам особенно подвержены люди, не нашедшие своего места в жизни, сомневающиеся в себе, неуверенные и мнительные, а также одинокие. Они чувствуют, что не могут ни на кого положиться – ни на других, ни на себя. и трудностями и адаптироваться к новым условиям».

*****Что делать во время приступа паники?*****

Иногда нужно просто остановиться, подышать, осмотреться вокруг и убедиться, что все спокойно – именно в данную минуту и в данном месте. Нужно сделать над собой определенное усилие, чтобы пресечь паническую атаку.

«В этот момент можно позвонить близким, друзьям, любимому человеку. Услышать знакомый голос и просто поговорить. Это поможет вернуться из состояния паники в состояние спокойствия».

Она отметила, что очень важно осознать и принять собственное бессилие, неспособность контролировать хаотичные и случайные события, которые происходят в жизни.

«Перед многими событиями мы бессильны. Даже если человек не обращается к психологу, ему важно понять, что с этим бессилием нужно научиться жить. Человеку нужно «отпустить» чрезмерную ответственность за других и понять, что мы ответственны только за маленькую часть нашей жизни и за самых близких людей. Это сложно и страшно».

*****Как помочь близкому человеку?*****

Очень большую роль в преодолении панических атак играют близкие люди. Родным и друзьям нужно поддерживать человека, который страдает от подобного страха. Помочь можно и разговорами, и совместным досугом. Например, можно устроить небольшой праздник, вместе испечь пирог.

«Объятия дают почувствовать материнскую защиту, доверие и заботу. Если человек не дает дотронуться до себя, то достаточно просто быть рядом и показать, что он и его проблемы важны».

В сложный эмоциональный период очень важно показать человеку, что есть те, кому он может доверять, на кого он может положиться. Важно создать такие условия, чтобы страдающий паническими атаками понял, что жизнь продолжается.

«Родным нужно чаще звонить, приходить в гости, спрашивать и интересоваться состоянием человека. Если он ничего не говорит, то просто быть рядом. А если человек плачет или рыдает, то нужно понимать, что это важная эмоция, и ее нужно прожить вместе с ним».

Как избежать панических атак?

Самое главное – не держать стресс и страх внутри, давать выход негативным эмоциям. Лучше всего выразить все свои переживания в физических нагрузках – например, при занятиях спортом. При стрессе наиболее

эффективны бег, плавание, йога, посещение спортзала. Также можно выражать свои эмоции через творчество – например, писать стихи, рисовать картины, вязать, шить.

Здоровый сон поможет избавиться от стресса. Рекомендуется спать не менее 8 часов ежедневно. Лучше всего перед сном проветривать помещение, а также выпивать чашку горячего чая или принимать ванну с добавлением морской соли, пены или расслабляющих ароматических масел.

Стоит избегать переутомления. Для этого нужно хорошо продумать распорядок дня, чтобы нагрузки и отдых чередовались. Полезно отказаться от вредных привычек, а лучше всего вести здоровый образ жизни.

*****Когда нужно обратиться к специалисту?*****

Очень важно доверять самому себе. Если после теракта или любого другого неприятного события не хочется ездить на общественном транспорте, то лучше воздержаться от поездок на некоторое время. Чувство паники может преследовать человека в первые несколько недель после произошедшего теракта, но если страх продолжает беспокоить и дальше, то стоит обратиться к специалисту.

«Обычная паническая атака из-за теракта, катастрофы или какого-то страшного события – это совершенно нормально. С этим сталкивается очень большое количество человек. Однако если человек замыкается в себе, не выходит на контакт более двух недель, то стоит бить тревогу», – подчеркнула психолог.

Важно понимать, что панические атаки могут появиться и на фоне сильнейших внутренних проблем. Например, у шизоидных личностей очень много страхов и недоверия к окружающим, и в этом случае не получится справиться самостоятельно, нужно обратиться к специалистам – к психотерапевтам и психиатрам. Работа с такими людьми требует достаточно длительного времени и индивидуального подхода.

Главный сигнал того, что с человеком что-то не так, это значительное изменение его поведения. Он замыкается, не рассказывает о внутренних переживаниях, отказывается идти на контакт, много ест или отказывается от пищи, забрасывает любимые хобби, у него появляется агрессия, вспыльчивость и подозрительность. В этом случае нужно обязательно обратиться к специалистам.