

## **Переключаем внимание**

Самостоятельно научиться справляться можно, если найти оптимальную методику и применять ее регулярно во время наступления атак. Самый простой способ — это при ощущении надвигающегося страха и тревоги быстро переключить внимание на любые объекты внешнего мира. Можно позвонить другу, прослушать любимую музыку или кинофильм, вспомнить приятные события из своей жизни.

Именно эти объекты станут «якорем» и точкой опоры во время наступления каждой атаки, со временем использование методики станет полезной привычкой. Также можно во время панического состояния начать счет, напеть песню, взяться за кроссворд или спланировать дела на завтрашний день. Любой способ поможет вырваться из оков приступа в окружающий мир, не идя на поводу расстройства.

## **Правильное дыхание**

Еще одна эффективная методика — правильное дыхание, которое поможет стабилизировать физическое и психическое состояние человека. Как только начнет атаковать чувство паники и страха, нужно сделать глубокий вдох через нос, далее пропустить воздух по трахее, наполнив им живот, после этого медленно выдохнуть.

Умеете ли Вы справляться с паническими атаками?

ДаНет

Во время выдоха нужно постараться делать это настолько медленно, чтобы ощущать конденсацию воздуха по трахее. Повторять вдохи нужно 3-5 минут.

## **Медитация**

При помощи медитации человек научиться расслаблению, а главное, успокоению в любой ситуации. Даже если медитация не поможет с паническими атаками, она научит ослабеванию симптомов, самоконтролю и устранить страхи перед атаками.

Сегодня специалисты разрабатывают и предлагают большое количество методик медитации и техник для аутотренинга. Чтобы укрепить нервную систему и достичь состояния умиротворения медитация учит концентрации внимания и сознания на абстрактном образе в полном расслаблении.

## **Визуализация**

О том, как справиться с приступом панической атаки, рассказывает еще один интересный метод — визуализация. Для этого человеку нужно придумать для себя, как бы мог выглядеть страх, прорисовав его образ.

Помочь в этом может подсознание и воображение, после этого нужно визуальное представить, как человек уничтожает свой страх, например, взрывает его, превращает в облако пыли, смывает водой или сжигает огнем.

Попрактиковавшись методикой визуализации несколько раз можно отметить для себя, что страхи постепенно отступают.

Важно лишь четко сформировать образ страха, после чего поверить внутри себя в то, что человек самостоятельно его уничтожил.

После исчезновения страха должно наступить ощущение гармонии и умиротворения, которое визуализируют в виде одеяла, в которое нужно мысленно укутаться целиком.

### **Метод «бумажного пакета»**

Такая техника нередко практикуется людьми в самолетах, которые боятся перелетов, но пытаются самостоятельно справиться со своими фобиями. Бумажный пакет плотно прикладывают к лицу, после чего медленно вдыхают и выдыхают внутри него.

На фоне такого дыхания понижается уровень кислорода, но повышается углекислый газ, восстанавливая тем самым газовый баланс. Вместо пакета можно воспользоваться ладонями своих рук, которые нужно сложить лодочкой вокруг рта.

### **«Зритель»**

Еще одна действенная методика борьбы с атаками паники — их анализ и принятие. Для этого нужно стать на роль зрителя, описывая на бумаге все симптомы и проявления страха, имитируя стороннего наблюдателя.

В результате изучения природы страхов человек сможет обесценить их, привыкнуть к таким ситуациям, воспринимая их совершенно с иной точки зрения.

Для избавления от страхов нужно представить внутри себя их источник, далее визуально перенести ощущение страха в энергетический поток, движущийся по траектории спирали.

Теперь нужно обратить внимание на то, по часовой стрелке потом двигается или в обратном порядке. Периодически нужно менять направление потока, чтобы по итогу ощутить чувство психологического комфорта.

### **«Золотая струна»**

Человеку нужно встать, после этого представить, будто с неба к нему спускается энергетический поток в виде золотой струны, проходя через макушку к горлу, желудку, ногам к самому центру земли. После этого энергетическая стрела из земли возвращается в человека, поднимается к самому небу.

При этом важно всячески ощутить, как энергия соединяет человека с небом и землей, придавая чувство надежности и спокойствия.

### **Метод усиления**

Чтобы как можно скорее избавиться от ощущения страха и паники, практикуется методика нарочного усиления ощущений. Но такую методику нужно проводить людям, которые смелые и готовы выдержать предстоящие нагрузки.

В начале приступа нужно сосредоточиться на своих ощущениях, не препятствуя им. Далее нужно постараться усилить его действие, может ощущаться даже усиление недомогания. Но в конце обязательно появится ощущение легкости и освобождения.

## Мышечное расслабление через напряжение

Не секрет, что атаки страха и паники сопровождаются физическим напряжением. Поэтому справиться с тревожным состоянием можно, если поочередно расслаблять мышцы тела.

Сделать это можно несколькими способами:

1. **Массаж** — некоторые части тела, которые сжимаются под действием страха, нужно растирать их массирующими движениями. Специалисты советуют разминать область шеи и ушных раковин, верхнюю часть плеч, мизинцы на руках и основания больших пальцев.
2. **Контрастный душ** — как только развивается очередная атака паники, нужно принять контрастный душ, через 20-30 секунд чередуя холодную и горячую воду.
3. **Гимнастика** — растяжка мышц также поможет справиться с интенсивным напряжением всего тела, если правильно выполнять разные упражнения.

Самая полезная и действенная методика борьбы с атаками страхов и паники – это спорт и физическая активность. Психологи рекомендуют заниматься бегом, велосипедной ездой, плаванием, йогой, гимнастикой, танцами.

## Откладывание страха

Еще одна интересная и действенная техника заключается в принятии страха, но перенесении его на более поздний срок. Научившись управлению страхами, человек сможет более адекватно реагировать на любые раздражители.

Нужно просто принять очередную атаку паники, но «договориться» с собой о переживании всех ощущений через несколько часов, а не в данный момент.

## «Объятия бабочки»

Психотехника учит человека справляться не только с самими страхами, но и с постстрессовыми переживаниями, понижая степень беспокойства. Для этого сначала нужно скрестить руки в области груди, поместив кисть левой руки на правом плече, а кисть правой руки на левом плече.

Далее человеку нужно делать легкие постукивания, как только чувство тревоги начнет нарастать, упражнение лучше закончить.