



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та  
безпеки життєдіяльності  
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ПАНІЧНА АТАКА: ЯК ШВИДКО ОПАНУВАТИ СЕБЕ І  
ПРИЙТИ ДО ТЯМИ**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та  
безпеки життєдіяльності  
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ПАНІЧНА АТАКА: ЯК ШВИДКО ОПАНУВАТИ СЕБЕ І  
ПРИЙТИ ДО ТЯМИ**



м. Кропивницький

Панічна атака не дарма зветься саме атакою. Вона зазвичай виникає раптово, але сприймається надзвичайно гостро. Ось людина спілкується, усміхається, а вже наступної миті її охоплює несамолюбий страх: світ навколо ніби тікає з-під ніг, у грудях шалено гупає серце — здається, вона от-от помре.

Зазвичай панічні атаки виникають без реальної небезпеки — як наслідок тривалого стресу й втоми. Потужний вияв тривоги захоплює всі наші відчуття та на певний проміжок часу стирає зв'язок із реальністю — звідси почуття приреченості, втрата самоконтролю.

Найкраща протидія панічній атаці — «заземлення», повернення до реальності та усвідомлення цілковитої безпеки.

Техніка «5-4-3-2-1» допоможе опанувати гостру раптову тривогу — свою чи людини поряд.

◆ Сядьте, упріться ногами в підлогу. Дихайте повільно. Концентруйтеся не на відчуттях, а на світі довкола.

◆ Назвіть:

◆ 5 речей, які ви бачите поруч (стіл, телевізор, шафа, тарілка, чашка);

◆ 4 речі, які відчуваєте фізично (тверда підлога, м'яка футболка, прохолодна стіна, шорсткий килим);

◆ 3 речі, які чуєте (музика, шум вулиці, пориви вітру);

◆ 2 речі, які відчуваєте на нюх (дезодорант, запах книги);

◆ 1 річ, яку можете відчути на смак (м'ятний льодяник).

! Важливо знати: поодинокі панічні атаки не є розладом, адже можуть виникати через стрес чи надмірну втому. Але якщо вони трапляються з певною періодичністю, в будь-який час, за різних обставин і часто без видимої причини — не зволікайте, зверніться до психолога чи психіатра.

Панічна атака не дарма зветься саме атакою. Вона зазвичай виникає раптово, але сприймається надзвичайно гостро. Ось людина спілкується, усміхається, а вже наступної миті її охоплює несамолюбий страх: світ навколо ніби тікає з-під ніг, у грудях шалено гупає серце — здається, вона от-от помре.

Зазвичай панічні атаки виникають без реальної небезпеки — як наслідок тривалого стресу й втоми. Потужний вияв тривоги захоплює всі наші відчуття та на певний проміжок часу стирає зв'язок із реальністю — звідси почуття приреченості, втрата самоконтролю.

Найкраща протидія панічній атаці — «заземлення», повернення до реальності та усвідомлення цілковитої безпеки.

Техніка «5-4-3-2-1» допоможе опанувати гостру раптову тривогу — свою чи людини поряд.

◆ Сядьте, упріться ногами в підлогу. Дихайте повільно. Концентруйтеся не на відчуттях, а на світі довкола.

◆ Назвіть:

◆ 5 речей, які ви бачите поруч (стіл, телевізор, шафа, тарілка, чашка);

◆ 4 речі, які відчуваєте фізично (тверда підлога, м'яка футболка, прохолодна стіна, шорсткий килим);

◆ 3 речі, які чуєте (музика, шум вулиці, пориви вітру);

◆ 2 речі, які відчуваєте на нюх (дезодорант, запах книги);

◆ 1 річ, яку можете відчути на смак (м'ятний льодяник).

! Важливо знати: поодинокі панічні атаки не є розладом, адже можуть виникати через стрес чи надмірну втому. Але якщо вони трапляються з певною періодичністю, в будь-який час, за різних обставин і часто без видимої причини — не зволікайте, зверніться до психолога чи психіатра.