***Методы САМОпощи при панических атаках, пароксизмах тревоги***

***1. Физиологические****(важно помнить, что организм - это целостная и логичная система****)****:*

 **А**)  Так как кислород повышает тревожное возбуждение в коре головного мозга, важно увеличить концентрацию углекислого газа в крови и уменьшить концентрацию кислорода в крови:

* - дыхание в бумажный пакет (*медленные и непрерывные* вдох и выдох, вдох лучше носом, а выдох ртом)
* - дыхание в руки, сложенные лодочкой (т.с.)
* - дыхание в подушку (т.с.)

**Б**)  Снижение частоты и силы сердечных сокращений (стимуляция блуждающего нерва, парасимпатическое воздействие через брюшное дыхание)

      -    диафрагмальное (брюшное) дыхание (в комфортном положении медленный непрерывный вдох носом на 3 счета, будто «надувая пузырь животом», такой же медленный непрерывный выдох ртом на 5-6 счетов)

*2.*   ***Психологические****:*

**А)**  **Якори реальности**

        -    заземление, фокус внимания на тело как физический объект

        -    резинка на руку / щипок

        -    собирающее или успокаивающее движение/жест рукой

        -    позитивная установка голосом, например: “Все хорошо, катастрофы нету”, “Я в норме, это просто фантазия”, “Я спокоен(а), я не боюсь”

**Б)**   **Карточки-напоминания**, составленные индивидуально, например: «Катастрофы не будет», «Все это мои фантазии», «Хватит бороться с ветряными мельницами, успокойся», «Кошмар важно досмотреть до конца».

**В)**  **Обзор** (фокус внимания на внешнюю среду, описывание того что происходит в реальности, данность окружающей среды)

**Г)**  Позитивная визуализация (приятное, успокаивающее, уютное место/событие)

**Д)**  Метафоризация страха (какой формы мой страх?, какого цвета?, какой консистенции?, на что похож? как его зовут? что ему от меня надо?)

*Дополнительно:*

* - обучение прогрессивной релаксации по Джекобсону
* - практика медитативного транса
* - движение, действие, отвлекающая работа / физическая активность

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Экстренная формула **СТОПП** для остановки пароксизма тревоги/начала приступа панической атаки:

 **С** ("**Стоп**!", сказать себе это четко, ясно, не думая "что" это значит и "зачем")

**Т** (**Тело**, сместить фокус внимания на тело, заземление + медленное диафрагмальное дыхание)

**О**(**Обзор**, фокус внимания из тела в окружающую среду, просто описывая реальность, данность)

**П** (**Позитивная установка**, фокус обратно в свои мысли, установка вроде "Все хорошо, катастрофы нету", "Я в норме, это просто фантазия", "Я спокоен(а), я не боюсь" и др.

**П** (**Пора действовать**, переключение на любое обычное для себя действие, рутинное, повседневное, которое делал(а) бы вне приступа)