

АЛГОРИТМ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ

В умовах війни досить часто можна зіткнутися з таким психічним явищем як панічна атака. Панічна атака не є смертельною, однак її симптоми нагадують серцевий напад та дуже сильно лякають людину.

Тому, дуже вагоме значення має те, як саме правильно надати людині, яка знаходиться у стані панічної атаки, першу до психіатричну психологічну допомогу.

Панічна атака – це раптовий епізод сильного, неконтрольованого страху, що супроводжується цілою низкою вегетативних симптомів, когнітивно-емоційних переживань та поведінкових проявів.

У ДСМ-4 вказано, що під час нападу повинні спостерігатися принаймні 4 з наведених нижче 14 симптомів :

- почуття нестачі повітря, страх задихнутися;
- несподіване почуття фізичної слабкості, запаморочення;
- переднепритомний стан;
- посилене або прискорене серцебиття;
- тремтіння або тремор;
- підвищена пітливість, нерідко рясне потовиділення;
- відчуття ядухи;
- нудота, неприємні відчуття у сфері шлунку та кишечника;
- дереалізація (відчуття, що предмети нереальні) та деперсоналізація (ніби власне «я» віддалилося або перебуває «не тут»);
- відчуття оніміння або повзання мурашок у різних частинах тіла;
- відчуття жару чи холоду;
- біль або неприємні відчуття в ділянці грудної клітки;
- страх смерті або від серцевого нападу, або через ядуху;
- страх втратити самоконтроль (зробити щось недозволене) або збожеволіти.

Разом з тим, у поодиноких випадках бувають напади, коли є менше чотирьох симптомів. Такі напади вважаються нерозгорнутими. Вони проходять швидше та переносяться легше.

Тривалість нападів варіюється від кількох хвилин до декількох годин та становить, в середньому, 15–30 хвилин. Після панічної атаки протягом дня людина відчуває напругу, дискомфорт, виражену втому, розбитість.

За кількістю нападів панічні атаки бувають :

- одиничні – у особи констатуються один-два напади паніки й коли закінчується стресова ситуація або травматична подія минає – проблема також минає;
- багаторазові – у особи констатуються періодичні, несподівані напади, вона відчуває постійний страх перед майбутнім, й це може викликати панічний

розлад, при якому частота нападів – від кількох разів на день до одного разу на місяць.

Жодної фізичної небезпеки при нападі не виникає, але психіка людини серйозно страждає. Допомогти впоратися з подібними проявами можуть невролог або психотерапевт, іноді психіатр, а у якості першої допсихіатричної допомоги – психолог.

Що слід пам'ятати психологу? Під час надання першої психологічної допомоги особі, яка знаходиться у стані панічної атаки, слід дотримуватися таких основних правил та умов а саме:

1. Розпочинати треба саме з видиху. Так як: по-перше видих звільняє місце для повноцінного вдиху, по-друге, при глибокому вдиху рівень кисню в крові збільшується, збільшується кількість адреналіну й тривога у особи ще більше підсилюється.

2. При виконанні дихальних вправ треба:

- а) вдихати носом, а видихати – через стиснуті губи;
- б) концентрувати увагу на тривалості та темпі видиху – він повинен бути більш тривалим та повільним.

3. Надавати інструкцію особі, яка знаходиться у стані панічної атаки, рекомендується впевнено, чітко та спокійно.

4. Під час надання психологом першої до психіатричної психологічної допускається:

- обережне, не нав'язливе торкання до плеча особи (з дозволу);
- міцно обняти (з дозволу) та разом вдихати та видихати (на видиху послаблювати тиск обіймів);
- вживання холодної води (до дихальної техніки або після неї – орієнтуватися по ситуації).

Алгоритм надання першої психологічної допомоги особі яка знаходиться у стані панічної атаки.

1. Привернути увагу людини, яка переживає панічну атаку, на себе
«Подивіться на мене... Я – психолог. У вас панічна атака. Я вам допоможу. Слухайте мене та виконуйте разом зі мною...»

2. Заземлити особу, тобто вона повинна відчутти опору
«...Встаньте (якщо особа не може встати, то запропонувати їй присісти на стілець та спертися на його спинку). Покладіть ноги на ширині плеч. Заплющте очі та відчуйте вашу: опору на хребет; опору на стопи; опору на землю. Відкрийте очі...».

3. Виконати разом з особою дихальну вправу «4х4»

Інструкція:

«...Через стиснуті губи дуже повільно видихніть: – Фуууууу... (психолог демонструє як здійснювати видих, рахуючи подумки до 4-х). Зробіть паузу – не дихайте (подумки слід порахувати до 4-х). Носом зробіть глибокий вдих...»

(психологу подумки рахувати до 4-х). Затримайте дихання (психологу подумки порахувати до 4-х)...». Повторити вправу 3–5 разів (орієнтуватися на клієнта).

4. Виконати разом з особою дихальну техніку з одночасним повільним повертанням голови (праворуч, перед собою, ліворуч)

Інструкція:

«...А тепер, повільно повертаючи голову праворуч – зробіть повільний вдих...Зробіть паузу – затримайте дихання. Повільно, через стиснуті губи, зробіть повільний видих: «Фууууу...», зосереджуючись на тому, що бачите праворуч...Зробіть паузу – затримайте дихання. Повільно носом зробіть вдих, повертаючи голову перед собою. Зробіть паузу – затримайте дихання. Повільно, через стиснуті губи, зробіть повільний видих: «Фууууу...», зосереджуючись на тому, що бачите перед собою. Зробіть паузу – затримайте дихання. Повільно повертаючи голову ліворуч – зробіть повільний вдих... Зробіть паузу – затримайте дихання. Повільно, через стиснуті губи, зробіть повільний видих: «Фууууу...», зосереджуючись на тому, що бачите ліворуч.

Повільно зробіть носом вдих, повертаючи голову перед собою. Зробіть паузу – затримайте дихання. Повільно видихніть: «фууууу...»... Повторити 2–3 рази (здійснювати орієнтир на клієнта).

5. Виконати дихальну техніку з одночасним повільним повертанням голови та називанням того, що особа бачить (праворуч, перед собою, ліворуч)

Інструкція:

«...Повільно носом зробіть вдих, повертаючи голову праворуч... Зробіть паузу – затримайте дихання. Повільно, через стиснуті губи, зробіть повільний видих: «Фууууу...». Назвіть все те, що ви бачите праворуч... Иги... Повільно носом зробіть вдих, повертаючи голову перед собою. Зробіть паузу – затримайте дихання. Повільно, через стиснуті губи, зробіть повільний видих: «Фууууу...». Назвіть все те, що ви бачите перед собою. Иги... Повільно носом зробіть вдих, повертаючи голову ліворуч... Зробіть паузу – затримайте дихання. Повільно, через стиснуті губи, зробіть повільний видих: «Фууууу...». Зробіть паузу – затримайте дихання. Назвіть все те, що ви бачите ліворуч... Иги... Повертаючи голову – повільно робіть глибокий вдих, подивіться перед собою та повільно видихніть: «фууууу...».

6. Виконати дихальну техніку «Повільне дихання»

Інструкція:

«...Продовжуйте повільно дихати... Глибокий вдих.... Повільний видих: «фуууууу»..... Глибокий вдих.... Повільний видих: «фуууууу»..... Повторити 2-3 рази (здійснювати орієнтир на клієнта).

7. Допомогти особі прийняти, що панічна атака вже завершилася, що вона не є смертельною.

8. Встановити послідовність того, що відбувалося до панічної атаки, під час та тепер.

9. Рекомендувати особі звернутися до психіатра, або невролога, психотерапевта.

Якщо не лікувати панічні атаки, то може виникнути панічний розлад (періодична поява повторних раптових панічних атак).

Таким чином, підводячи підсумки слід зазначити, що панічні атаки є наслідком страху людини, який виникає з різних причин, у тому числі й в наслідок військових дій. Грамотне надання першої допсихіатричної психологічної допомоги особі, яка відчуває панічну атаку, сприятиме тому, що людина навчиться впорюватися з такими станами самостійно й у разі систематичного їх повторення – вчасно звернеться до невролога або психотерапевта.