

Паническите атаки изглеждат като ужас, който се появява от никъде, без причина и без ясен краен резултат. Техните странични ефекти носят понякога парализиращи симптоми. Всъщност, те само така изглеждат.

Да се научиш да спираш паническата атака преди тя да се е появила е умение, което би могло да се усвои. Това е ключът към окончателното им спиране. Затвореният кръг на паническите атаки се прекъсва, когато усвоите начина на спиране на "страховото мислене". Ще ви предложим пет начина, чрез които можете да кажете стоп на паническата атака.

Първо. Ако се занимавате с нещо в момента на стартирането на паническа атака - спрете и потърсете някое спокойно местенце, където да седнете и да подредите мислите си. Това е моментът, където ще намалите освобождаването на големи дози адреналин в тялото и стартирането на неволевия импулс за бягство. Не навързвайте една след друга мисли от рода - този ужас ще ме преследва цял живот, хората ще започнат да ме отбягват, няма да мога да завърша образованието си, няма да ме вземат на работа, оттук ще остана на улицата и ще умра.

Второ. Съсредоточете се върху съвсем обикновени неща. Ако се намират в киното, концентрирайте се къде се намира изходът и се отправете натам, без да мислите за друго, опитайте се да пропъждате мисли, като по-горепосочените.

Когато откриете изхода, поздравете се за прекрасната ориентация и продължете по-нататък, като помислите къде да останете на защитено за вас място.

Трето. Използвайте адреналина. За да предотвратите паническа атака, научете се да използвате адреналина в ежедневните си физически упражнения. Някои хора, които имат паническо разстройство, твърдят, че когато пробягат бързо една отсечка от 60-100 м, тяхната тревожност намалява и не развиват напълно паническата атака.

Четвърто. Засмейте се. Друг трик да намалите силата на паническата атака е при стартирането ѝ да започнете да се смеете. Не се притеснявайте, че ще ви възприемат

за не много в ред. Ако сте на публично място, просто застанете с гръб към другите и се засмейте в шепите си.

Пето. Търсете контакти. Много хора бързат да се изолират, докато преживяват кризата. Но успешният начин да десенсибилизирате усещането си е като се опитате да разговаряте с хората, така ще се научите да се справяте с паническата атака в по-трудни ситуации. Вероятно първоначално ще ви се стори много трудно за осъществяване. Но опитвайки 2-3 пъти ще успеете да преодолявате атаката. И най-важното, ще се научите да търсите помощ от хората, нещо, което значително ще улесни живота ви и ще ви спаси от изолация, така характерна за хората, страдащи от паническо разстройство.

Накрая нещо много важно. Дори първоначално да нямате кой знае какви успехи, не се отказвайте, вие сте си направили план за действие. Намерили сте своя начин на оцеляване в джунглата на страха. Ако имате решението за действие, то вече сте извървели половината път за справянето със стартирането на паническите атаки и развитието на паническо разстройство.