

Вместо ожидаемого прилива сил в межсезонье каждый из нас может столкнуться с усталостью, апатией и тревогой. Весной и осенью человеческий организм становится более восприимчив к инфекциям, смене погодных условий. Резкое понижение или повышение температуры воздуха на улице способствует ослаблению иммунитета.

Ослабление иммунитета, в свою очередь, является стрессовым фактором, который способен усугубить эмоциональное состояние и развить психологическое неблагополучие до панических атак.

Паническая атака (ПА) – это внезапный, интенсивный и необъяснимый приступ подавляющего страха и тревоги.

Признаки панической атаки

- ощущение нереальности происходящего;
- ощущение беспомощности, нехватки воздуха и головокружения;
- спутанность мыслей;
- учащенный пульс;
- панический страх смерти;
- сонный паралич – ощущение беспомощности при пробуждении;
- страх сойти с ума, потерять контроль над собственными поступками;

- повышенная потливость, дрожь, озноб;

Что не стоит делать при ПА

- испытывать чувство вины за свое состояние;
- пытаться подавить атаку, таким образом возможно только усилить ее проявление;
- стремиться к одиночеству и усиливать внимание к собственным внутренним ощущениям;
- считать, что это состояние не закончится.

Что нужно делать при ПА

- напомним себе, что паническая атака безопасна, она пройдет и уровень страха понизится;
- повторяйте поддерживающие фразы: «Это временно», «Я справлюсь, я не один»;
- восстановите дыхание, расслабьтесь, дышите медленно. Повторяйте: «Опасности нет, можно успокоиться»;
- верните ощущение «я здесь и сейчас»: назовите предметы и звуки, которые видите и слышите;
- постарайтесь восстановиться: прогуляйтесь на свежем воздухе, приготовьте еду.

Профилактика панических атак

- спите 7-9 часов в сутки;
- не перегружайте себя;
- больше двигайтесь, ведите здоровый образ жизни, занимайтесь спортом;
- питайтесь сбалансированно, ограничьте потребление кофе, исключите жирную пищу;
- уменьшите потребление тревожного контента, избегайте источников стресса;
- старайтесь избегать навязчивые и навязчивые мысли по поводу своей проблемы;
- откажитесь от вредных привычек;
- при необходимости обратитесь к психологу;
- своевременно обращайтесь за медицинской помощью.



Приложение-помощник при ПА

Существуют приложения, которые помогают при ПА и снизить уровень тревоги. Они могут включать практики медитации, дыхательные упражнения, доступ к психологическим тестам и другие инструменты самопомощи.

«**АнтиПаника**» – отечественное приложение. Оно помогает научиться распознавать первые признаки панической атаки и справляться с ней. Доступно для скачивания в RuStore.

Особенности приложения

- **Информация о панических атаках.** В доступной форме объясняется, как справиться с ПА.

- **Дыхательные упражнения.** Аудиоинструкции с озвучкой техник для снятия напряжения и стабилизации дыхания.

- **Аудиотаблетка.** Специальная аудиозапись, которую можно прослушать в момент ПА для быстрого успокоения.

- **Игровой блок «Помоги паникёру».** Интерактивная игра с базовыми установками и действиями в момент приступа.

- **Карточки со «страхами».** Можно заранее выбирать свои страхи, а во время приступа просматривать карточки с объяснениями, что эти опасения беспочвенны.

Линии помощи при ПА

Бесплатные телефонные консультации с психологом также являются доступной и актуальной помощью у детей и взрослых.

Консультанты психологи помогут вам справиться с депрессивным состоянием, постоянным чувством тревоги и страха или состоянием сильного стресса.

8-800-333-44-34 - телефон бесплатной горячей линии для взрослых.

8-800-2000-122 – телефон доверия для детей и их родителей.



ГБУ «Областной Центр «Семья»
Тверь, пр-т Чайковского, 26.

Часы работы:

Пн-Пт с 9.00 до 18.00

Тел.: 35-33-22, 45-37-11

E-mail: semiacenter@mail.ru



Государственное
бюджетное учреждение
«Тверской областной
Центр социальной
помощи
семье и детям»



Как уберечь себя от панических атак в межсезонье

(информация для детей и родителей)

Тверь, 2026