

Конспект занятия:

«Только спокойствие! Без паники!»

Цель занятия: сформировать представление о панических атаках панических расстройствах, о важности правильного дыхания, отработать дыхательные техники и физические упражнения, как средства самопомощи при панических атаках.

Ход занятия

Педагог-психолог: Наверное, каждый из нас когда-либо испытывал такое ощущение как паника или наблюдал данное состояние у кого-либо из знакомых, родных и близких. Сегодня я познакомлю вас с понятиями: паническая атака, паническое расстройство, с упражнениями, которые могут помочь при панических атаках.

Вопросы:

- Что такое паническое расстройство и паника?

1. Паническое расстройство и Паника. Знакомство с понятием паника.

Паника – физиологическая ситуация, которая описана у Перлза и Гудмена, как защитная реакция на границе контакта. Эта защитная реакция рождается, когда появляется опасность, с которой невозможно справиться. Случается инцидент, происходит паника и мы убегаем. Либо теряем чувства, падаем в обморок. Это физиологическая реакция - сбежать от опасности.

Паника - физиологическая реакция, которая возникает при реальной опасности. Такая реакция бывает и у животных: побег или замирание. Замирание – это эволюционное приобретение. Глаза хищника лучше видят движение, если одно животное замерло, а другое бежит – хищник будет реагировать на бегущее животное. Это причина, почему от страха мы делаем резкий вдох и задерживаем дыхание.

Игра: Собери пазл.

Примечание: Классические **примеры паники** – события на кораблях «Титаник», «Адмирал Нахимов», а также во время войны, землетрясений, ураганов, пожаров в универмагах.

Вопросы:

_ Что такое паническая атака?

Паническая атака.

Паническая атака – это симптом (это не диагноз). Что происходит при панической атаке?

Возникает внезапно без видимых причин. Чувство страха, ужаса. Страх перед смертью либо страх сойти с ума здесь в этот миг, и необходимо сразу что-то сделать. Сердцебиение, пот, изменение дыхания, слабость в ногах, боль в животе, сильнейшая тошнота и т. д. Чувства странным образом воспринимают внутреннее состояние.

Однако важно отличать зашкаливающую тревожность от панической атаки.

Повышенная тревожность, в отличие от приступов паники, связана с различными событиями и видами деятельности: бизнесом, учебой, здоровьем и так далее. При этом беспокоят ощущение страха, мышечное напряжение, потливость, дрожь, неприятные ощущения

в животе, боязнь несчастного случая или болезни. Переживания эмоций неприятны, но уровня паники не достигают.

Панические атаки характеризуются тем, что возникают без всякой видимой на то причины. Иногда даже во сне. Причем интересно, что в ночное время суток панические атаки, по наблюдениям, возникают у волевых людей, потому что в дневное время все стрессы и эмоции человек держит в себе, контролируя свои вегетативные реакции, а ночью, когда контроль сознания прекращается, у него внезапно развиваются панические атаки.

При ПР первый приступ случается внезапно. Все как обычно, и случается «молния на ясном небе». И если я выживаю, то закрепляется жуткий страх «ходить по дороге с ясным небом». Я начинаю избегать ситуации, где это случилось, я пробую контролировать. А эти ситуации могут случиться где-то еще... Медики говорят, что все в порядке с моим организмом...

Закрепление изучения понятия «паника»:

Педагог-психолог: итак, мы уже назвали с вами основные симптомы проявления паники.

- Что ещё к ним (к симптому проявления паники) можно отнести?

Также к ним можно отнести:

- учащение пульса;
- давление в грудной клетке;
- ускорение ритма сердца;
- дрожь во всем теле;
- повышение артериального давления;
- спутанность мыслей в голове;
- усиленное потоотделение;
- сильное напряжение;
- жар в области лица и шеи, покраснение кожных покровов.

Техника выполнения дыхательных упражнений:

Основное правило, которого следует придерживаться при выполнении дыхательных упражнений, это спокойствие, внутренне ощущение гармонии и безопасности. Как только Вы почувствуете приближение симптомов страха, тревоги, панической атаки, следует закрыть глаза и постараться начать медленно вдыхать и с небольшой задержкой выдыхать воздух, сконцентрировавшись при этом на ощущении безопасности. Самое главное - делать глубокий вдох и выдох. Следует дышать не грудью, а животом. Придерживайтесь правил для выполнения дыхательных упражнений:

- положите одну свою руку на живот, над ремнем, а другую на грудь, прямо на грудину. Руки помогут Вам сориентироваться, в каком месте вашего тела происходит вдох и какие мускулы задействованы;
- откройте рот и сделайте медленный вдох. Как только Вы начнете делать вздох, позвольте мышцам плеч и верхней части тела расслабиться. Смысл Вашего вдоха состоит не в том, чтобы наполнить легкие кислородом, а в том, чтобы расслабить мышцы Вашего тела;
- закройте рот и задержите дыхание на несколько секунд;
- держа рот закрытым, начинайте медленно выдыхать воздух через нос. Следите за мышцами живота, ведь это они производят всю работу по выдоху воздуха;
- как только Вы почувствовали, что выдохнули достаточно, остановитесь. Вы сделали полный цикл вдоха-выдоха. Пауза должна быть комфортной для Вас, обычно это всего несколько секунд;
- повторяйте действия из пунктов 1-5 для достижения полной релаксации и комфортного состояния.

Рекомендации по предупреждению панических атак:

Отвлекайтесь. Иногда необходимо намеренно отвлечься, чтобы справиться с паникой. Хитрость в том, чтобы занять себя другими мыслями и дождаться, пока симптомы ослабнут. Используйте один из следующих способов, чтобы расслабиться:

- Считайте. Начните считать плитки на полу, сосчитайте в обратном порядке от ста до одного или вспоминайте таблицу умножения ($1 \times 1 = 1$, $1 \times 2 = 2$ и так далее).

- Читайте наизусть. Можно придумать или запомнить стихотворение, повторять про себя строчки из любимой песни.

- Представляйте образы. Используйте воображение, чтобы представить себе безопасное место. Возможно, это будет хижина у озера, дом бабушки или далекий водопад. Попробуйте представить ощущения, которые можно испытать в таком месте. Какие там звуки? Что вы видите? Какие запахи витают в воздухе?

Говорите с собой. В момент паники человек интуитивно готовится к худшему. Говорите добрые и спокойные слова, чтобы отпустить отрицательные мысли и ослабить тревожность. Вспомните, что вы всегда справляетесь с приступом. Повторяйте слова как молитву вслух или про себя, заменяя пугающие чувства и мысли в случае тревоги.

- "Я просто воплощение спокойствия".

- "Все наладится".

- "Через пару мгновений все придет в норму".

- "Я могу взять себя в руки".

- "Это всего лишь приступ тревоги".

Упражнение «Плавный выдох»

Цель: научиться контролировать силу и продолжительность выдоха.

Какой-то вдох вы сделаете в любом случае. Сейчас задача совершать плавные и обязательно полные выдохи. Позволяем телу вдохнуть так, как оно хочет само, а управляемым делаем именно выдох. Выполняем 10 раз. Упражнение можно выполнять стоя. Полноту выдоха можно контролировать, положив руку на живот.

Педагог-психолог: у всех получается контролировать свои выдохи? Всё правильно, тренировать свои навыки лучше, когда вы в спокойном состоянии, чтобы в случае стресса они активировались автоматически. Одной из универсальных техник контроля дыхания является «Дыхание по квадрату».

Заключительная часть

Рефлексия: участники делятся впечатлениями и мнениями, о том, что получилось или нет, что больше запомнилось и т.д.

Педагог-психолог: благодарю всех за активное участие в нашем занятии. Напоследок хотелось бы сказать: «Берегите себя! Совершенствуйтесь, развивайтесь! И обязательно достигайте того уровня, чтобы в любой сложной эмоциональной ситуации вы могли сказать своему телу «Без паники!» Мы всё решим! Мы всё преодолеем!» Спасибо за внимание! Вручение памяток.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ?

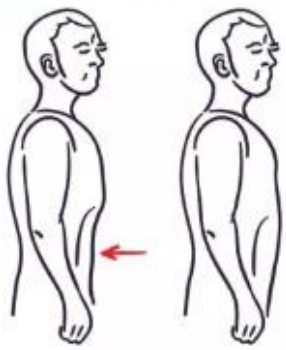
РЕГУЛИРУЙТЕ ДЫХАНИЕ

1 ПОДЫШИТЕ В СЛОЖЕННЫЕ ЛАДОНИ ИЛИ БУМАЖНЫЙ ПАКЕТ



НА СЧЁТ 1-2-3-4 — МЕДЛЕННЫЙ ВДОХ,
НА СЧЁТ 1-2-3-4 — МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ И Т.Д.

2 ПОДЫШИТЕ ЖИВОТОМ
С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ



ТАК ЖЕ ДЫШАТЬ НА СЧЁТ 1-2-3-4,
НО НА ВДОХЕ ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ
НА 2-3 СЕКУНДЫ

ПРИМИТЕ ЛЕКАРСТВО

10 КАПЕЛЬ ВАЛЕРИАНЫ,
ПУСТЫРНИКА ИЛИ ВАЛОКОРДИНА
НА СТАКАН ВОДЫ



ОТВЛЕКИТЕСЬ

1 СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ МАССАЖ:
РАСТИРАЙТЕ УШИ, ШЕЮ,
ПЛЕЧИ, КИСТИ И ПАЛЬЦЫ РУК



2 СЧИТАЙТЕ ВСЕ ПОДРЯД:
ОКНА В ДОМАХ, АВТОМОБИЛИ,
ВЕТКИ НА ДЕРЕВЬЯХ, ПТИЦ



3 УЩИПНИТЕ СЕБЯ





Психосоматика.

Как образуются панические атаки?

Сознание (мысли)

Подсознание (чувства, инстинкты)

Обидели.
Ошибочно решил
«не любят».



Рубец на психике.
Событие забыто.

Новый стресс.
Обида переросла
в агрессию.



Психотравма.

Повышенная
раздражительность.
Это стало фобией.



Перед началом панической атаки
возникает чувство (страх, злость...)!

Фобия перешла в
Паническую атаку.



Когда фобия не меняет
поведение, подсознание запускает
паническую атаку.

www.classicalhypnosis.ru