# **Как контролировать панику?**

Одно из очень неприятных состояний при высокой тре­вожности — **паника**. Ее **можно научиться контролировать**. Для этого надо, **во-первых**, расслабиться, **во-вторых**, проделать уп­ражнения на замедление дыхания, **в-третьих**, контролировать появление тревожных мыслей.

**Предлагаем** несколько вариантов **упражнения** на *замедление дыхания.* Первый вариант включает несколько упражнений.

# Упражнение «**Осознание дыхания**»

Какие части тела движутся у вас при дыхании?

В какой последовательности?

Сколько вдохов и выдохов в минуту вы делаете?

**Дышите** ли вы через нос, или через рот, или, может быть, одновременно — и так и так?

Выдыхаете ли вы весь воздух?

Теперь **примите** положение лежа.

**Поставьте** согнутые в коленях ноги на матрас или пол.

**Выдыхайте** медленно через нос; в начале вдоха приподни­мается живот, затем грудь, а в конце, когда воздух полностью наполнит ваши легкие, вы почувствуете, как приподнимаются ваши плечи.

Когда вы **почувствуете**, что пора сделать выдох, **старайтесь** выдыхать медленно, сопровождая выдох звуком «с-с-с» (это похоже на то, как медленно выходит воздух из шара, когда вы сжимаете его горлышко). Втяните живот так, чтобы под давле­нием диафрагмы вышел весь воздух. Может быть, вы почувст­вуете, что голова при этом склоняется к груди.

**Когда ощутите**, что неспособны больше выдыхать, рас­слабьтесь... и вы заметите, как ваша брюшная полость и грудь сами приподнимаются, впуская свежий чистый воздух.

Упражнение на осознание дыхания демонстрирует, что **главное в дыхании** не вдох, а **выдох**. Многие же считают как раз наоборот, стараясь побольше захватить воздуха. Важно как можно полнее выдыхать весь несвежий воздух, максимально наполняя легкие затем свежим воздухом.

**Лучшим способом дыхания**, позволяющим заполнить све­жим воздухом все легкие, является **полное дыхание**.

## Упражнение «**Полное дыхание**»

**Встаньте** или **сядьте** прямо.

**Дышите** через нос, так чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполнится только верхняя часть легких, составляющая менее половины потенциального пространства для воздуха).

Затем **заполните** среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку.

Затем **заполните** воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот.

Затем **задержите** дыхание на несколько секунд.

Затем медленно **выдохните**, постепенно втягивая живот.

Такую серию дыхательных упражнений желательно проде­лать несколько раз в день, чтобы освоить этот способ дыхания. Лучше тренироваться перед зеркалом, держа руку на животе.

**Ваше дыхание** зависит **от эмоционального состояния**.

Когда человек напуган и встревожен, он дышит поверхностно или сдерживает дыхание. Это не способствует ослаблению тре­воги и страха. В этот момент может помочь ритмичное дыха­ние. Поэтому лучший способ помочь себе, когда вы испытываете тревогу, спросить себя, как вы дышите. А затем постепенно переходить на глубокое ритмичное дыхание. Кон­центрация на дыхании действует успокаивающе.

Выполняйте упражнение **медленно**. Если вы будете дышать быстро, заглатывая воздух, то наступит гипервентиляция лег­ких. Избыток кислорода вызовет паническое ощущение, при котором вы будете стараться захватить еще как можно больше воздуха. Чтобы выйти из этого порочного круга «тревога — па­ника», можно даже поместить голову в большую сумку или накрыться одеялом и дышать некоторое время воздухом, кото­рый вы выдыхаете, чтобы достичь равновесия между кислоро­дом и углекислым газом (при гипервентиляции легких организм человека пересыщается кислородом). Баланс будет достигнут, когда вы почувствуете, что ощущение паники про­ходит.

## Упражнение «**Ритмичное дыхание**»

**Сядьте**, выпрямив спину и сложив руки на коленях.

**Положите** руку на запястье другой руки и **считайте** пульс: - 1,2,3,4,5,6; 1,2,3,4,5,6 и т.д., пока не почувствуете ритм биения своего сердца.

Затем начните выполнять упражнение «Полное дыхание».

Медленно **сделайте** полный вдох на шесть ударов пульса.

**Задержите** дыхание в течение трех ударов пульса.

**Выдохните** медленно в течение шести ударов пульса.

**Отдохните** перед вторым вдохом в течение трех ударов пульса.

**Сделайте** несколько раз полный вдох на шесть ударов пульса. Не доводите себя до изнеможения, выполняя это упражнение.

По второму варианту для замедления дыхания проделайте следующее *упражнение.*

## Упражнение

**Положите** одну руку на диафрагму (т.е. на то место спереди,где ребра заканчиваются и соединяются с грудиной), другую — на верхнюю часть грудной клетки.

**Сделайте** глубокий, медленный вдох, считая до пяти, а затем позвольте на тот же счет медленно выйти воздуху из легких.

**Дышите** так, чтобы рука, расположенная сверху, оставалась неподвижной, в то время как рука, находящаяся на диафрагме, двигалась.

**Попробуйте сделать** так: вдох — 1,2,3,4,5, выдох — 1,2,3,4,5.

Повторите уп­ражнение еще два раза, затем дышите нормально.

**Умение** *контролировать мысли* **необходимо, чтобы спра­виться с паникой**.

Если подступает паническое состояние, то лучше его пере­жить.

Заметьте, когда начинается у вас это состояние по пер­вым признакам.

Потом достаньте лист бумаги, на котором написан текст, и читайте его вслух. Текст может быть таким:

«Я тревожусь *и* перестаю тревожиться.

Я переступаю через эту волну ощущений в спокойствие, все будет в порядке. Я спо­койно сижу, медленно дышу.

Все проходит само собой.

Дышу медленно и перед новым вдохом даю возможность легким пол­ностью освободиться от оставшегося там воздуха.

Расслабляю мышцы, и пусть все идет, как идет.

Я с этим справлюсь и уже справилась».