

Первая помощь себе при приступе тревоги

Короткий алгоритм на первые минуты и личный план поддержки.

Что внутри

Страница 2 - четыре посильных шага в момент тревоги.

Страница 3 - что делать после эпизода и личный план.

Страница 4 - контакты для консультации.

Сначала безопасность

Внезапная сильная или не проходящая боль в груди, тяжёлая одышка (трудно говорить), потеря сознания или резкое ухудшение состояния требуют срочной медицинской помощи. В России звоните **112 или 103**. Не ждите, пока подействуют упражнения.

Если такие ощущения возникли впервые, отличаются от привычных или вызывают сомнения, не определяйте их причину по этому гайду. Нужна медицинская оценка; при выраженных симптомах - срочная.

Гайд не ставит диагноз и не заменяет обследование, лечение или индивидуальную консультацию. Упражнения необязательны: если от них хуже, прекратите. Не меняйте назначенные лекарства самостоятельно.

Справочный материал для читателей сайта. Не является индивидуальным назначением Людмилы Сажиной.

В МОМЕНТ ТРЕВОГИ

Первые минуты

Если медицинская безопасность не вызывает сомнений и это знакомый эпизод тревоги, выберите один посильный шаг. Не нужно выполнять всё идеально.

01 Устройтесь безопасно

Если вы за рулём, остановитесь в разрешённом безопасном месте. Сядьте с опорой, почувствуйте стопы на полу. Можно сказать близкому: «Мне сейчас тревожно. Побудь рядом».

02 Дышите мягко, без усилия

Не старайтесь набрать как можно больше воздуха. Сделайте спокойный вдох и неторопливый выдох; можно считать до 3 или 4, если это удобно. Без задержек и обязательного ритма. Если внимание к дыханию усиливает тревогу или головокружение, вернитесь к обычному дыханию и следующему шагу.

03 Переведите внимание наружу

Назовите несколько предметов вокруг, их цвет и форму. Почувствуйте опору под ногами. Вариант «5-4-3-2-1»: заметить 5 видимых предметов, 4 ощущения прикосновения, 3 звука, 2 запаха и 1 вкус. Ничего не нужно специально пробовать; недоступный пункт можно пропустить.

04 Дайте себе время

Фраза для знакомого, ранее оценённого эпизода: «Это похоже на мою обычную тревогу. Я могу переждать эту волну». Цель - немного уменьшить перегрузку, а не мгновенно убрать все ощущения. Если состояние меняется или становится необычным, вернитесь к правилам безопасности.

Без проверки на «правильность»

Не заставляйте себя глубоко дышать и не ругайте за то, что успокоение не пришло сразу. Один спокойный шаг уже достаточен, чтобы начать.

ПОСЛЕ ЭПИЗОДА

Не экзамен на спокойствие

Самопомощь - это поддержка, а не обязанность справиться в одиночку.

Что может поддерживать тревогу

Повторные проверки тела и бесконечный поиск симптомов в интернете могут усиливать страх за здоровье. Попробуйте отложить очередную проверку и вернуться к окружающему. Это не касается измерений и наблюдения, которые назначил врач.

Что обсудить со специалистом

Если приступы повторяются, вы боитесь их возвращения, избегаете поездок или привычных дел, запланируйте обращение к врачу или специалисту по психическому здоровью. При панических симптомах применяют, в частности, когнитивно-поведенческую терапию; лечение подбирают индивидуально.

Короткая запись вместо постоянного контроля

После эпизода можно один раз записать, что происходило и что помогло. Не нужно фиксировать каждое сердцебиение или наблюдать за собой весь день.

Когда мне тревожно, я могу обратиться к:

Мой самый сильный шаг в первые минуты:

О чём я хочу спросить специалиста:

КОНТАКТЫ И ПОДДЕРЖКА

Можно не разбираться с ЭТИМ в одиночку

Для записи на консультацию к Людмиле Сажиной можно написать в удобный мессенджер.
Первая встреча - 1 час, очно в Москве, у метро Кропоткинская.

+7 (903) 980-87-44

[Написать в Telegram](#) / [Написать в MAX](#)

ludmila-sazhina.ru/booking.html

Переход в Telegram по номеру зависит от настроек приватности аккаунта. Эти контакты не являются экстренной службой. При угрозе жизни или безопасности звоните 112 или 103.