****

**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ № 28 «ПРОЛІСОК»**

**ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ**

НАКАЗ

16 лютого 2022 року Хмельницький № 17

Про організацію заходів щодо

підготовки ХЗДО № 28 «Пролісок»

до дій у надзвичайних ситуаціях

 Відповідно до статті 39 Кодексу цивільного захисту України, пункту 7 Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 26 червня 2013 року № 444, «Організаційно-методичних вказівок з підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях на 2022-2023 роки», затверджених наказом ДСНС України від 14 грудня 2021 року № 821, наказу Департаменту освіти, науки, молоді та спорту Хмельницької обласної державної адміністрації від 15.02.2022 року № 93-од «Про організацію заходів щодо підготовки освіти до дій у надзвичайних ситуаціях», наказу Департаменту освіти та науки Хмельницької міської ради від 15.02.2022 року № 33 «Про організацію заходів щодо підготовки закладів освіти до дій у надзвичайних ситуаціях»

НАКАЗУЮ:

1. Провести інструктивну нараду щодо дій у надзвичайних ситуаціях та протидії хибним повідомленням про загрозу вибуху

директор;

до 21.02.2022 р.

1. Розробити порядок дій у випадку виникнення надзвичайних ситуацій та визначити місця можливої зустрічі для батьків та дітей дошкільного та молодшого шкільльного віку (додаток 1).

директор;

до 21.02.2022 р.

1. Надіслати звіт щодо проведеної роботи на електронну адресу: irapetrichko@ukr.net

директор;

21.02.2022 р.

директор;

постійно

1. Контроль за виконанням наказу залишаю за собою.

Директор ХЗДО № 28 Світлана ОБЛЯДРУК

 Додаток 1

 до наказу по ХЗДО № 28

від 16.02.2022 р. № 17

**Заходи з підготовки ХЗДО № 28 «Пролісок»**

**до дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Найменування заходу** | **Термін проведення** | **Відповідальний**  |
| 1 | Переглянуто інструктажі персоналу щодо порядку дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій (НС) | 16.02.2022 р. | директор, завідувач господарства, вихователь-методист |
| 2 | Видано наказ «Про організацію заходів щодо підготовки закладу освіти до дій у надзвичайних ситуацій»  | 16.02.2022р. | директор |
| 3 | Проведено інструктивну нараду щодо дій у НС та протидії хибним повідомленням про загрозу вибуху | 16.02.2022 р. | директор |
| 4 | Розроблено порядок дій у випадку виникнення НС  | 16.02.2022 р. | директор, вихователь-методист |
| 5 | Визначено місця можливої зустрічі для батьків та дітей дошкільного віку | 16.02.2022 р. | директор, вихователь-методист |
| 6 | Визначено стан захисних місць, які знаходяться в закладі, справність комунікаційних мереж, перевірено наявність одного радіоприймача | 17.02.2022 р. | директор, завідувач господарства |
| 7 | Перевірено медичні аптечки, які утримуються в готовності до застосування | 18.02.2022 р. | сестра медична старша |
| 8 | Розмістити у групах, viber- групах інформацію про місця розташування захисних споруд, призначених для укриття на випадок виникнення надзвичайних ситуацій, порядок поводження в них | 21.02.2022 р. | вихователь-методист, педагоги |
| 9 | Провести теоретичне заняття з дітьми щодо дій у разі виникнення НС використовуючи Посібник «Супергерої безпеки», створений дитячою та сімейною психологинею Світланою Ройз | 22.02.2022 р. | педагоги |
| 10 | Провести тренінг: «Дихальна гімнастика при панічних атаках» (розмістити на сайті ЗДО) | 23.02.2022 р. | практичний психолог |

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ

**ЯК ПРАВИЛЬНО ДИХАТИ ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ?**

Раптова поява почуття страху смерті і незрозумілою сильної тривоги може бути обумовлено реакцією вегетативної нервової системи на негативні переживання і стреси. Вийти з такої ситуації кожен зможе самостійно, якщо буде знати, як нормалізувати дихання при панічних атаках.

**ЯК БОРОТИСЯ З РАПТОВИМИ НАПАДАМИ ПАНІКИ?**

Напад паніки може наздогнати в будь-який момент. Його передбачити неможливо.

Часті переживання, накопичення проблем можуть спровокувати раптове прискорене серцебиття, тремтіння, поява холодного поту, брак повітря.

Цей стан вимагає консультації невропатолога, але зняти основні симптоми можна власними силами. Дихальна гімнастика при панічних атаках допоможе заспокоїти нервову систему і запобігти подальшим напади.

Коли виникає сильна тривога і страх, людині складно зробити повний вдих або видих. Порушується дихальний ритм. Якщо не привести його в норму в перші хвилини, ситуація може погіршитися, і це призведе до різкого задухи, звуження судин, втрати свідомості.

Люди, схильні до панічних настроїв, повинні знати, як допомогти собі. Такий стан не загрожує життю людини, але вміння з ним справлятися допоможе в майбутньому уникнути подібних неприємних відчуттів.

**ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ**

Методи дихальної корекції полягають у тому, що за допомогою дихальних вправ усувається спазм в горлі, легкі забезпечуються повітрям при гіпоксії, знімаються інші симптоми.

Існує кілька способів нормалізації цього стану. Освоювати їх потрібно не в момент кризи, а заздалегідь, щоб все прийоми відпрацювати до автоматизму. Кожен може при бажанні вибрати найбільш підходящий і скористатися ним в потрібний момент.

**ТЕХНІКА ДИХАННЯ ЖИВОТОМ ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ**

При нападах важливо, щоб робота нервової системи була якомога швидше відновлена, відновити її допоможе така методика, як дихання животом при панічної атаки.

Усвідомлене дихання за допомогою діафрагми (без руху в грудній клітці) — ефективний засіб. Воно дозволяє наситити організм киснем і привести в норму симпатичну нервову систему.

Людина повинна прийняти зручну позу — лежачи або сидячи. Щоб досягти максимального ефекту, потрібно розслабити область плечового пояса і дихати вільно.

*Потім слід покласти руку на живіт, щоб контролювати його рухи. Під час вдиху (на 3-4 рахунки) легкі максимально наповнюються повітрям, при цьому живіт піднімається.*

Потім на 1-2 рахунки слід затримка дихання. Вправа закінчується повільним видихом (на 5-6 рахунків), під час якого передня стінка живота опускається (в кінці живіт необхідно втягнути).

Після невеликої паузи вправу повторюють.

**ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ**

Такий спосіб заспокоїтися широко використовується в східних дихальних практиках. Він легкий у виконанні і досить ефективний. Дихання під час вправи повинно бути плавним.

Вдих робиться носом не поспішаючи на рахунок 1-2-3-4, потім слід затримка дихання, яка триває така ж кількість часу. На видиху потрібно також порахувати до чотирьох і зробити паузу перед наступним вдихом. Видих бажано робити ротом. Під час паузи після видиху слід посміхнутися або представити свою посмішку. Це швидко розслабить м’язи.

Фахівці радять при виконанні цієї вправи знайти очима предмет у формі квадрата або схожий на цю фігуру (вікно, картина, телевізор, будинок) і переміщати погляд від одного його кута до іншого. Таким чином, всі етапи цієї техніки будуть паралельно фіксуватися поглядом.

Результат: організм позбавляється від вуглекислого газу, що утворюється при учащении дихального ритму, викид адреналіну блокується, м’язи розслабляються.

**ДИХАННЯ В ПАКЕТ ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ**

Є ще один спосіб поліпшити свій стан при неврозах або депресії — дихання в пакет. При цьому до рота потрібно піднести пакет і зробити глибокий тривалий вдих носом, а потім видих ротом. При наступному вдиху в організм надійде частина СО2, це необхідно, щоб його співвідношення з киснем стало збалансованим.

Через брак пакету цю методику можна застосовувати, використовуючи долоні рук, але це не дасть великого ефекту. У таких випадках краще звернутися до інших вправ.

Правильне дихання при панічних атаках здатне зупинити напад протягом кількох хвилин.

**МЕТОД ДИХАННЯ НА РАХУНОК 5-2-5**

Позбутися від гіпервентиляції легких можна за допомогою дихання на рахунок 5-2-5.

Ця техніка полягає в наступному: перші 5 секунд — вдих (при цьому дихання повинно бути діафрагмовим, але не грудним), потім 2 секунди — затримка дихання, протягом наступних 5 секунд — спокійний повільний видих.

Повторити вправу потрібно 2 рази, а потім зробити перерву і дихати звичним способом. Після розслаблення знову все повторити. Кількість підходів — 5.

При будь-якому нервовому напруженні можна використовувати описані техніки, при яких неспішним глибоким диханням забезпечується нормалізація роботи нервової системи.

**ТЕХНІКИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ**

Якщо панічна атака застала вас зненацька, і поблизу немає ні близьких людей, готових надати підтримку, ні психотерапевта з його арсеналом засобів допомоги, то на допомогу прийде проста в застосуванні, але вельми ефективна дихальна гімнастика.

**ЩО Є ПРИЧИНА НЕПРИЄМНИХ ЯВИЩ**

В процесі панічної атаки побічні неприємні явища викликані тим, що мозок не забезпечується кров’ю в повному обсязі. Цьому перешкоджають м’язові спазми, збої в роботі венозно-судинної системи. Виражені страх і тривога завжди матеріальні, оскільки вони заважають нормальному функціонуванню організму.

Існують дієві вправи, за допомогою яких можна в короткий термін поліпшити кровообіг, привести в норму серцевий ритм, позбутися від запаморочення та слабкість.

**ДІАФРАГМАЛЬНЕ ДИХАННЯ**

В першу чергу, це техніка діафрагмального дихання. Вона дозволяє не тільки позбутися від задухи — одного з найнеприємніших супутників панічної атаки — але і стримати пульс, відновити серцевий ритм.

Для того, щоб швидко прийти в себе в момент паніки, потрібно сісти зручніше, розслабитися, поетапно струсити зі свого тіла м’язові затиски.

Для цього можна поперемінно стискати м’язи в певних ділянках тіла і розтискати, розслабляючи м’яз повністю.

*Починати з рук (окремо — передпліччя правої руки, потім вище, потім передпліччя лівої руки …), переходячи до ніг, потім попрацювати з діафрагмою.*

Після того, як напруга в тілі (і в голові) помітно знизиться, потрібно починати дихати — діафрагмою, а не носом, або поверхнево, ротом.

Діафрагма — це потужна м’яз, що служить перегородкою між черевної і грудної порожнин. Вона активує роботу легенів, покращує їх вентиляцію. У звичайному житті ресурс діафрагми не використовується повною мірою.

Рок-музиканти, «металісти», які обрали для виконання своїх пісень таку манеру, як грального (від англійського гроул, що позначає «гарчання»), давно оцінили робочу потужність діафрагми. «Гарчати» тільки діафрагмою і співають, мінімально напружуючи гортань і мовний апарат.

Від химерної манери виконання у них не сідає голос (що було б неминуче, якщо б вони витягували гарчали горлові звуки), а сила видаються звуків набагато могутніше і голосніше, ніж це можливо при горловому співі.

Через деякий час співаки можуть повернутися до традиційної виконавській манері, що не втративши голосу завдяки своїм експериментам.

У критичних ситуаціях, пов’язаних з сильним стресом (а панічна атака є активним стрессором), підключення діафрагми до дихального процесу дозволяє різко поліпшити кровопостачання серця. При цьому особливих фізичних зусиль не витрачається.

Після десяти хвилин розміреного діафрагмального дихання напад, як правило, повністю проходить. А вже після пари хвилин в голові прояснюється, страх і тривога зменшуються, серцевий ритм потихеньку відновлюється.

Діафрагма, крім дихальної функції, несе також кардіо-васкулярної і травну навантаження. Тому в першу чергу діафрагмальне дихання дає можливість відновити кровопостачання серця. Якщо панічна атака супроводжувалася нудотою, то і цей симптом зникає одним з перших.

Пацієнту в нападі паніки рекомендується подихати діафрагмою — розмірено, через певні проміжки часу, не прискорюючи дихання. Радять також робити кожен видих глибше вдиху — щоб легені, як хутра, після видиху повністю розкривалися, готові до прийому нової порції кисню.

*Щоб дихальна техніка допомогла, потрібно прибрати зі свідомості все тривожні думки, інакше техніка не подіє. Для того, щоб позбутися від того, що турбує, можна виконати просту вправу: закрити очі, уявити свої думки у вигляді звірів з гострими мордочками, що визирають з норок. І подумки строго наказати їм: «Геть!» Думки сховаються в норки.*

Тепер можна переходити до розміреного диафрагмальному диханню. Панічна атака обов’язково відступить.

**ТЕХНІКА ПАПЕРОВОГО ПАКЕТА**

Інший дієвої дихальної методикою вважається техніка паперового пакета. Для того, щоб нею скористатися, потрібен паперовий пакет. Люди з хронічними панічними атаками часто носять пакет з собою. Є, однак, методика, в якій пакет — уявний. Його можна уявити собі; відсутність пакету в даному випадку на глибину і розміреність дихання ніяк не вплине.

Щоб відновити серцевий ритм і дихання, слід докласти до рота паперовий пакет. Дихати в нього потрібно, повністю видихаючи повітря і поверхнево вдихаючи.

Пакет (реальний, а не уявний) може грати роль одного з тих артефактів, які «панікери» постійно мають при собі на випадок паніки.

Ця практика є невдалою хоча б тому, що сучасна психотерапія не рекомендує готуватися до чергового приступу паніки заздалегідь.

Не треба на нього розраховувати і під нього екіпіруватися, не можна підлаштовувати своє життя під паніку — потрібно жити повноцінно всупереч їй.

При одиничних панічних атаках можна сподіватися на діафрагмальне дихання або пакет. Однак якщо атаки стають хронічними, краще звернутися за допомогою в психотерапевтичне співтовариство.

Дихальні техніки (а також багато інших) можна застосовувати в процесі психотерапії.

*У комплексі з іншими методами (техніками «порожнього стільця» і розстановок, Психодраматичний і псіхосінтетіческімі) вони зіграють свою роль і допоможуть пацієнтові позбутися від панічних атак.*

**ПРАВИЛЬНЕ ДИХАННЯ ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ**

Ми живі, поки дихаємо, і навряд чи з цим хтось сперечатиметься. Найменший бар’єр для вільного дихання тут же викликає у будь-якої людини моторошний страх смерті, істерику і метання. Для ВСДшніков безперешкодне дихання особливо важливо, проте багато страждальці зовсім не вміють командувати своїми бронхами, зосереджуватися на їх роботі.

Як тільки наскочить чергова панічна атака, хворий погіршує своє незавидне становище справ збоєм дихання. Йому і без цього нестерпно страшно, здається, що над головою нависла смерть.

А коли легкі раптом відмовляються нормально функціонувати, а горло сковує задухою, людина просто опиняється на межі непритомності. Можна значно полегшити собі життя і навіть навчитися зупиняти адреналінові кризи, якщо вміти контролювати своє дихання при панічних атаках.

**НЕПРАВИЛЬНЕ ДИХАННЯ — ОДИН ВСД**

Чому так багато ВСДшніков відчувають неповноцінне дихання аж до задухи? Тому що в період панічної атаки зосереджені на чому завгодно, тільки не на своїх бронхах.

Як тільки черговий збій вегетатики спровокував виділення адреналіну в кров, а хворий не зумів зупинити цю знайому ланцюжок, в голові запанують паніка і хаос. Адреналін знову вдаряє по венах, тепер хворий в страху не помічає, що дихає як марафонець після великої дистанції.

У той час як «мудрі» ВСДшнікі знають, як важливо правильне дихання при панічних атаках, адже не тільки кисень, але і вуглекислий газ потрібні для здорового життя клітин. Якщо кисень дає організму енергію, то його антипод — вуглекислий газ — ремонтує клітини, відновлює їх, позбавляє від відходів і токсинів.

У нормі співвідношення вуглекислого газу і кисню в крові має дорівнювати 3: 1 — тільки так організм буде нормально функціонувати, не подаючи людині ніяких тривожних сигналів. Але коли ВСДшнік «надихає» собі рівну пропорцію того і іншого газу, тіло тут же починає бунтувати і намагатися нормалізувати пропорцію.

«Мені не потрібно так багато кисню, почекай, що не дихай поки!» — саме це намагається сказати панікерів його обурений організм, всіляко натякаючи.

Але замість того, щоб вгамувати своє часте-часте дихання і дати вуглекислого газу накопичити, хворий робить все навпаки: широко розкриває рот, ковтає повітря, бігає по квартирі, вимагає балончик для астматика і багато чого ще.

А потрібно всього-то нормалізувати пропорцію вуглекислого газу і кисню. Це правда дуже легко зробити!

**ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ**

Важливо зрозуміти, що вправи слід починати не в момент гострої панічної атаки, а на тлі повного благополуччя. Коли наскочить буря адреналіну, вчитися дихальним вправам буде колись, а гарне тренування напередодні забезпечить сприятливий вихід із ситуації.

Дихальна гімнастика при панічних атаках при ВСД не тільки допоможе зняти огидні симптоми кризу, але, при регулярній практиці, навіть почне зрубати ці атаки на корені. Звичайно, не всі вправи підійдуть для публічної демонстрації, але не забувайте: на війні всі засоби хороші.

До речі, в основі дихальної гімнастики йогів лежить той же принцип: нормалізація газового пропорції в організмі, позбавлення від гіпервентиляції легких. Ось найдієвіші і в той же час прості вправи, які повинен освоїти кожен ВСДшнік.

* Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Як тільки з’явилося відчуття розганяється кровиночки, або серце участь ритм, важливо не піддатися своїм страхам. Необхідно розслабитися, потім перебудувати своє дихання на наступний лад. Носом виробляються неглибокі, короткі вдихи, а видихи — тривалі, йдуть через рот. При видиху повинно з’явитися відчуття, що повітря весь без залишку «вичавлений» з легких.
* Дихаємо в «долоньки». Більш швидкий ефект надає паперовий пакетик замість долонь, але на публіці такий спосіб може поставити в незручне становище. Вдих знову здійснюється носом, але в цей раз можна не економити кисень. Вдихайте, скільки хочете. Головне, щоб тривалий, якісний вихід ротом забезпечив вуглекислий газ в потрібній кількості в ваших долонях (або пакеті). Потім, при черговому вдиху разом з киснем в легені надійде і частина видихнути вуглекислого газу, що потрібно для нормалізації його співвідношення з киснем.
* Три і один. Проводиться 3-4 коротких вдиху, потім швидкий, але повноцінний видих. Такий спосіб хороший для зняття почуття задухи і для розслаблення всього тіла.
* Дихаємо і вважаємо. Повільний вдих і уявний рахунок до 10 завершується таким же повільним видихом і аналогічним відліком. Метод розслабляє організм, нормалізує функції дихання.
* Рука на животі. Якщо панічна атака супроводжується почуттям дереалізації, потрібно покласти долоню на живіт (бажано голий) і зосередитися на цьому тактильному відчутті. При диханні спробуйте задіяти живіт, дихати черевними м’язами. Якщо уявний потік буде відволікати від процесу вправи, щосили зосереджуйтеся на диханні і животі.

Уміння контролювати своє дихання при панічних атаках — це ще один крок до самостійного подолання складного і дивного недуги, не знайому «простим смертним», але здатного підкорятися волі свого «господаря».

**ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ: ЛФК ПРИ НЕВРОЗАХ, ДИХАННЯ**

Існує ряд вправ, які допомагають впоратися з панічними атаками. зокрема, досить ефективною виявляється дихальна гімнастика. Але, перш за все, необхідно знати, які рівні ПА існують, які ознаки кожного з них і коли найкраще боротися з цим станом.

Вправи дихальної гімнастики допоможуть позбутися від панічних атак

**РІВНІ ПА**

Панічні атаки характерні тим, що пов’язаний з ними страх має кілька рівнів.

1. Абсолютно психологічний — це страх, який виникає без будь-якої причини. Він має властивість «накочувати» нібито нізвідки і часто сприймається як чужорідного впливу на свідомість. Додатково лякає ще й сам факт його виникнення.
2. У цей момент починають виникати фізичні реактивні ознаки. Найчастіше це тахікардія, але можуть з’явитися і інші форми аритмії. Наприклад, серце б’ється з частотою 90 ударів хвилину, і раптом пульс перестає прощупується так, як ніби-то серце зупинилося. Тоді ж виникає загальна слабкість, рясне потовиділення, тремтіння в руках і ногах, іноді кисті рук навіть карлючився всередину. Може спостерігатися ще й запаморочення, нудота, потемніння в очах і ряд інших симптомів. Все це теж лякає людини. В результаті виникає ілюзія того, що він боїться цілком конкретної фізичної симптому, а особливо прискореного серцебиття. Проте, ми маємо справу з ще однією хвилею, нібито зрозумілої фізичними проявами, страху, який насправді має ендогенну природу.
3. Рано чи пізно, як правило, протягом години, атака знижує свою інтенсивність, але залишається страх від того, що вона була. Організм в цілому і психіка включають захисні механізми. Це провокує появу дивних станів деперсоналізації або дереалізації, які теж лякають.
4. Але і цим все не вичерпується. У періоди відсутності панічних атак людина боїться того, що вони повторяться. Відбутися ж це може в самий невідповідний момент — під час водіння автомобіля, на діловій нараді або при якихось подібних ситуаціях.

Методи роботи, спрямованої на позбавлення від панічних атак, слід точно так же ділити на групи.

* Екстрене реагування на несподівано почався напад паніки.
* Загальне лікування, стабілізація нервової системи і психіки.
* Реабілітація, закріплення досягнутого.

Практика показує, що одним з кращих способів є робота з диханням. Це не означає, що все лікування потрібно зводити тільки до цього, але контроль, управління або релаксація дихання і м’який повернення його до нормального стану є найбільш дієвим і результативним способом реакції на панічні атаки.

Робота з диханням і релаксація виявляються кращими способами боротьби з ПА

Розглянемо всі рівні і спробуємо зрозуміти, що потрібно робити.

**ПІД ЧАС АТАКИ**

Сам момент початку нападу відстежити можна, але так швидко зреагувати не вийде. У цей період краще нічого не робити і дозволяти свідомості блукати так, як йому заманеться. Не потрібно боротися з цим станом, яке панікою або страхом можна назвати більш умовно.

Починати щось робити слід в той момент, коли з’являються перші фізичні ознаки. Дуже часто, в переважній більшості випадків, будуть два характерних — прискорене серцебиття і прискорене верхнє дихання. Здається, що не вистачає повітря, утворюється невротична спазму.

Вона змушує робити дрібні і часті вдихи, що призводить до гіпервентиляції легких, перенасичення крові киснем.

**ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО!**

Не потрібно відразу намагатися виконувати якісь особливі вправи. Вся увага перемикаємо на видих, а не на вдих.

Якийсь вдих ви зробите в будь-якому випадку … Зараз завдання здійснювати плавні і обов’язково повні видихи. Дозволяємо тілу вдихнути так, як воно «хоче» саме, а керованим робимо видих.

*Робити це потрібно акуратно, ніби ви маєте намір заховати від оточуючих те, що керуєте диханням.*

Після того як вийде виконати 10-15 повних видихів можна переходити до інших вправ групи екстреної самодопомоги.

Варто побачити: Відгуки про лікування панічних атак гіпнозом

**ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ: ГОЛОВНИЙ СЕКРЕТ**

Якихось універсальних методів, особливої ​​дихальної гімнастики при панічних атаках не існує. Кожен може розробити свій власний унікальний комплекс. В якості основи можна взяти сподобалися способи пранайми (дихання йогів), цигун або пропоновані на сайтах психотерапевтів.

Вважається, що практично всім допомагає методика «дихання по квадрату». Нічого складного в ній немає.

1. Вдих на 4 рахунки.
2. Затримка дихання на 4 рахунки.
3. Видих на 4 рахунки.
4. Затримка дихання теж на 4 рахунки.

Іноді рекомендується знайти очима щось квадратне або прямокутне і дивитися на один з кутів в момент відповідного дії. В якійсь мірі це допоможе всім, але не всім подобається.

Як додатковий метод можна використовувати дихання через паперовий пакет або, принаймні, за високо піднятим коміром светри, кофти, якийсь інший одягу.

В основному такий метод покликаний відновити баланс вуглекислого газу.

Кожен для себе виробляє самостійну методику дихання

Секрет в тому, що кожен може виробити якусь методику для себе самостійно. Головне, щоб це були вправи, а не ритуали.

**ПОВЕДІНКА**

Візьміть собі за правило наступну модель дій. Якщо атака наздогнала поза стінами будинку, то постарайтеся знайти тихе і спокійне місце, де можна присісти. Підійде лавочка в парку або біля під’їзду будинку.

Доберіться туди і прийміть будь-яку зручну позу. Як було описано вище, зробіть кілька глибоких видихів. Після цього переходите до свого комплексу вправ. Вкрай рекомендується вивчити його завчасно.

**У ПЕРІОДИ МІЖ АТАКАМИ**

Тут необхідно зробити одне важливе зауваження. Працювати з диханням або практикувати якісь інші методи під час панічної атаки вкрай складно, а часто — не дуже й потрібно.

Основне завдання в такий період — це замінити цикл поверхневого частого дихання на більш глибоке, пов’язане з повним видихом і рівномірністю. Не дуже і важлива тривалість видиху і вдиху.

Головне, щоб видих був або дорівнює вдиху за часом, або трохи його перевершував.

Для цього потрібна тренування в звичайні періоди, коли ніяких атак не спостерігається. Вона може не тільки навчити нас правильно дихати під час атак, а й сприяти загальному зміцненню і оздоровленню організму.

Оптимальним видом практики слід вважати цигун даоських, буддійських і всіх м’яких, оздоровчих шкіл. Це найкраща дихальна гімнастика при неврозах і психічних розладах самої різної природи.

1. Велика частина комплексів заснована на тому, що з диханням не роблять чогось штучно. Майстри цигуна вважають за краще використовувати те, що є. Тому в практиках немає довгих затримок дихання на вдиху або видиху і цілого арсеналу прийомів пранаями.
2. Цигун пов’язаний переважно з «нижнім» диханням або «диханням животом». Давно вже помічено, що може принести суттєву користь діафрагмальне дихання при панічних атаках. Для його здійснення не обов’язково думати безпосередньо про діафрагму. При вдиху живіт піднімається і роздувається так, як ніби-то наповнюється повітрям. Насправді на м’які тканини і кишечник впливає розпрямлення діафрагми.

Варто побачити: Лікування панічних атак

Виконуються практики при плавному і м’якому диханні. Одне це вже здатне зупинити дрібне і часте, поверхневе дихання при панічних атаках. Характерно, що роблячи такі вдихи і видихи можна усунути і прискорене серцебиття.

Складність лише в тому, що для вивчення звичайної дихальної гімнастики при панічних атаках досить відео і статей з інструкціями. Цигун ж являє собою складну систему теорії і практики. Вивчати його краще в групі, під керівництвом досвідченого наставника.

Доступно це не всім. І справа тут не в вартості занять, але в тому, що далеко не кожна людина в змозі освоювати всі нюанси, розкривати тонкощі і наполегливо працювати над диханням і рухами.

Проте, сміливо можна сказати, що це найкраща ЛФК при неврозах самого різного типу.

Цигун пов’язаний з діафрагмовим диханням

Для тих же, хто вважатиме цигун неприйнятним, перерахуємо різні методи і практики, які добре себе зарекомендували і приносять позитивний ефект.

**«ПОМАРАНЧЕВА КНИГА» ОШО**

Це збірка медитацій, які розділені на чотири частини — по часу доби. Бхагван Шрі Раджніш створив «джентльменський набір» медитацій так, щоб кожен зміг вибрати щось для себе. Багато з них — це результативні і прості вправи при неврозі. Цілу збірку — вибираємо те, що сподобається і практикуємо так, як рекомендував автор.

**НИДРА-ЙОГА**

Система розроблена в середині минулого століття Свамі Сатьянанда Сарасваті. Вона являє собою результат досліджень фізіології мозку і древніх тантрических практик.

Цей вид йоги викликає глибоку релаксацію, сприяє зміні фізичних і психологічних процесів.

Це не дихальні вправи при панічних атаках, але один аспект можна запозичувати цілком: відлік дихання в зворотній послідовності.

*Приблизно так … У момент початку атаки вимовляємо подумки «36 — живіт піднімається, 36 — живіт опускається; 35 — живіт піднімається, 35 — живіт опускається »… І таким чином робимо 36 вдихів і видихів.*

Якщо збилися — нічого страшного: починаємо знову з 36. Елемент практики нідра-йоги, який легко взяти на озброєння в боротьбі з атаками. У звичайному ж стані практикуємо цю йогу один раз в 2-3 дня.

Спробуйте! Уже через місяць можна забути не тільки про атаки, а й про інші неврози, якщо вони є.

**МОЛИТВИ**

Дуже важко повірити в те, що можлива якась гімнастика при депресії або в те, що в момент сильної панічної атаки хтось зможе використовувати той чи інший метод.

У людини ноги підкошуються, холодний піт і серце стукає так, як ніби зібралося вискочити з грудей, а він ось так запросто візьме і почне практикувати якісь методи.

Приблизно те ж саме можна сказати і про депресію, яка не дає займатися нічим, тим більше — гімнастикою.

Щира молитва — це ще один спосіб впоратися з ПА

Однак це не означає, що потрібно сидіти, склавши руки завжди. Світлі проміжки є і під час затяжної депресії, і навіть під час швидкоплинних панічних атак.

Тільки це не означає, що їх так вже просто використовувати. Якщо не для дихальних практик або інших вправ, то для молитов. Тільки молитися потрібно всім серцем.

Цілком можливо, що щира молитва дасть те ж саме, що і вправи при панічних атаках.

**ДИХАННЯ ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ**

Сучасне життя дуже часто не дає людині відновитися після стресів і нервових напружень. Накопичені негативні переживання в поєднанні з вантажем проблем і турбот прориваються через різні нервові розлади, в тому числі панічні атаки. Дихальні вправи допоможуть усунути проблему.

**РІВНІ ПАНІЧНИХ АТАК**

Раптовий страх, що паралізує здатність мозку до опору і виключає можливість дії, має три рівня глибини:

* Психологічний. Страх виникає без причини і створює враження зовнішнього впливу, «наведення». Додатковий жах приносить инфернальность його появи.
* Реактивні фізичні напади. Першим відчувається серце, починається тахікардія та інші форми аритмії. Можливо заціпеніння м’язів, жар, раптове потовиділення, сильне тремтіння. Людина починає боятися вже не страху, а хвороби серця, і не усвідомлюючи того, що це не самостійний симптом, а один з рівнів атаки.
* Після зниження інтенсивності симптомів і догляду атаки у людини залишається жах від того, що вона виникла, і боязнь повторення. Можуть виникнути незрозумілі стану деперсоналізації.

Крім тривалого нервового напруження і особливостей психіки, ще одна з причин атак — біохімічна. У крові створюється надлишок адреналіну, викликаний ушкодженням нервової тканини.

У центрі будь-якої атаки лежить пригнічена емоція. Тому поряд з комплексною терапією миттєвий перехоплення і купірування цієї емоції знизить гостроту кризу.

Виникають напади в двох ситуаціях: вночі, в момент роздумів про майбутнє дні, або днем, перед виконанням важливого справи.

Чи можливо лікування панічних атак в домашніх умовах? Крім обов’язкового звернення до невролога, буде потрібна комплексна терапія, що включає:

* зняття кризів при їх виникненні;
* заспокоєння нервової системи, створення стійких навичок релаксації;
* фіксація результату.

Для реалізації першого і другого пункту центральною складовою стануть техніки дихання при панічних атаках. Вони допоможуть запобігти повторенню нападів і допоможуть швидко зняти гострі симптоми при їх настанні. У момент атаки допоможе послідовне поєднання двох дихальних практик:

* правильне дихання;
* дихальна гімнастика при панічних атаках.

Вночі вони допоможуть повернути сон, вдень — опанувати себе і почати виконувати намічену справу.

**ПРАВИЛЬНЕ ДИХАННЯ**

Наступ кризу часто не дає можливості людині зосередитися на своїх діях і перейти до спеціальних вправ. Починати вихід слід з глибокого і спокійного дихання, воно допоможе повернути самоконтроль. Алгоритм дихання:

1. Сісти рівно, випрямити спину, при наявності практики — в позу лотоса або полулотоса.
2. Глибоко вдихнути, на видиху випустити внутрішнє напруження.
3. Концентрувати увагу на спинці носа, на холоді — при вдиханні і теплі — при видиху.
4. Після 10-15 глибоких і усвідомлених видихів можна переходити до вправи — диафрагмальному диханню.

Правильне дихання не тільки зніме періодичні кризи, але і при регулярному застосуванні дозволить впоратися з задихання, раптовим сильним серцебиттям, задишкою. Виконуючи вправи, необхідно пов’язувати їх з позитивними спогадами, домагаючись створення стійкого комплексу релаксації на фізіологічному й емоційному рівнях.

Для закріплення успіху потрібно використовувати фізіотерапію, успішно застосовується акупунктура: активні точки при панічних атаках розташовані на вушних раковинах. Тому навіть простий самомасаж вух допоможе зафіксувати розслаблення.

**ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ, ТРИВОГАХ І РОЗЛАДАХ СНУ**

Після розслаблення глибоким диханням застосовується одна з двох практик:

* Діафрагмальне дихання при панічних атаках.
* Дихання в пакет при панічних атаках. Його можна замінити диханням в складені в човник кисті або комір одягу. Це допомагає контролювати кожен вдих і видих і відновити баланс вуглекислого газу.

Діафрагмальне дихання виконується за алгоритмом:

1. Після розслаблення в процесі правильного дихання перейти до дихання через діафрагму.
2. Покласти руку на живіт, щоб контролювати руху діафрагми.
3. Вдихати на 3-4 рахунки.
4. Затримувати дихання на 1-2 рахунки.
5. Повільно видихати через рот на 5-6 рахунків.
6. Зосередиться на розслабленні тіла, залишивши в спокої думки.
7. Повторювати 10-15 хвилин.

Якщо складно виконувати запропонований темп, можна вдихати і видихати без затримки на 5 рахунків, але при видиху відлік вести в два рази повільніше. Вправу можна робити не тільки в домашніх умовах. Якщо криз застиг на вулиці, в транспорті, в супермаркеті, треба відійти в сторону, опуститься на будь-яку лавочку в відокремленому місці і приступити до практики.

Дихальна гімнастика при панічних атаках при ВСД (вегето-судинній дистонії) допоможе запобігти такі симптоми, як потемніння в очах, запаморочення, непритомність. Вона показана для регулярного застосування.

Діафрагмальної технікою можна не обмежуватися. Кожен може підібрати собі індивідуальний комплекс, спираючись на практики цигун, йоги (дихання Пранаяма) або гімнастики Стрельникової.

**ІНШІ ТЕХНІКИ РЕЛАКСАЦІЇ**

Після того як тіло розслаблене, можна згадати фізичні вправи при панічних атаках. Хороший комплекс був розроблений американцем Джекобсоном на початку минулого століття. В його основі лежить послідовне напруга і розслаблення м’язових груп:

* руки — по черзі від кисті до плеча;
* голова — м’язи чола, очей, рота;
* тіло — шия, грудні м’язи, м’язи живота;
* ноги — бедро, стопа.

Кожна м’яз напружується на 5-7 секунд, потім розслабляється. Комплекс повторюється до моменту повного розслаблення. Його також можна використовувати при безсонні, лежачи в ліжку, він швидко розслабить тіло і дасть мозку команду на перехід до сну.

Для запобігання нападам корисні будуть будь-які практики медитації та йога, їхні капітали, в яких позитивний вплив на організм починається з контролю за правильним диханням.

Усі пропоновані вправи необхідно відпрацювати в спокійному стані. Тоді в момент кризу вдасться згадати, як дихати при панічної атаки, і повторити цикл вправ на рефлексі. Регулярне тренування допомагає стабільної вироблення гормону ацетилхоліну. Його присутність в організмі пригнічує викид адреналіну, який відповідає за провокування паніки.

Для дихальних вправ оптимальним циклом повторень стане щоденний: по 5-10 хвилин вранці і ввечері. Фізичні вправи необхідно повторювати 2-3 рази в тиждень. Це вирішить два завдання:

1. Стимулює постійну вироблення гормону, протилежний від за дією адреналіну.
2. Активує пам’ять тіла і при вегетативному кризі воно повторить вправи без запинки і без контролю розуму.

Дихальні вправи при панічних атаках, що суміщаються з фізичними вправами і техніками самоконтролю, розробленими практикуючим психологом Микитою Валерійовичем Батурином допоможуть впоратися зі страхом в гострих ситуаціях. Батурин працює зі скалолазами і іншими представниками небезпечних професій і пропонує методики боротьби зі страхом, що зарекомендували себе в критичних випадках.

Спробуйте аудіопрограму, розроблену Микитою Валерійовичем, для зняття нападів страху і панічних атак.

**КЛАСИФІКАЦІЯ ПАНІЧНИХ АТАК**

Напади страху, перетискають здатності мозку до опору і виключають варіанти дії класифікується 3-ма рівнями:

* **Психологічний** . Страх з’являється без причин, формується враження, ніби на людину щось впливає ззовні.
* **Різкі фізичні напади** . Спочатку відчувається посилене серцебиття, починається тахікардія та інші різновиди аритмії. М’язові тканини можуть оцепенеть, з’являється жар, різке потовиділення, тремтіння по тілу. Людина побоюється не страх, а захворювань серця, не усвідомлюючи того, що це не самостійний ознака, а один з рівнів панічної атаки.
* **Після зменшення інтенсивності ознак** і догляду атаки у пацієнта залишається відчуття страху перед тим, що вона може з’явитися знову. Іноді у людей виникає почуття деперсоналізації.

Біохімічна різновид панічних атак проявляється, крім тривалого нервового перенапруження і особливостей психічної діяльності. У крові концентрується занадто багато адреналіну через пошкодження нервової тканини.

У кожному фрагменті такої тканини може бути зосереджена пригнічена емоція. Тому одночасно з комплексним лікуванням різкий перехоплення і усунення такої емоції зменшить ймовірність виникнення кризу. **Напади проявляються в декількох ситуаціях: в нічний час, коли людина думає про важливій справі або перед цим** .

*Чи є можливість терапії панічних атак в побутових умовах. Крім обов’язкового звернення до неврологів, знадобиться комплексний вплив, що має на увазі: усунення кризів при їх появі, зниження агресивності нервової системи, формування хороших навичок релаксації, закріплення отриманих результатів.*

Дихальна гімнастика при панічних атаках дозволяє реалізувати перших два пункти. Запобігає відновлення нападів, швидко усуваються гострі ознаки при їх появі. При панічної атаки потрібно комбінувати 2 основні практики: правильне дихання і гімнастика при панічних атаках.

У нічний час вони сприяють поверненню до сну, вдень можна простіше опанувати себе, займатися поставленими завданнями.

**ГІМНАСТИКА**

Потрібно усвідомлювати, що вправи виконуються не в ситуації, коли людину застигла зненацька панічна атака. Гімнастика проводиться в спокійному стані. коли виділяється багато адреналіну в кров, немає часу для дихальних практик. Правильна тренування до цього забезпечує можливість успішного виходу з ситуації і купірування чергового нападу.

Дихальні вправи під час ПА дозволяють позбутися від симптомів кризу і з часом знижують інтенсивність прояву нападів. Природно, не всякі вправи підходять для публічної демонстрації.

Щоб поліпшити самопочуття, потрібно стабілізувати співвідношення газів в організмі. Основною проблемою дихальної системи в момент панічних атак є гіпервентиляція легенів. При прискореному серцебитті і диханні в кров потрапляє занадто багато кисню, який поширюється по органам і системам. Це протиприродне стан впливає на нервову систему:

* **Вдих потрібно робити носом, а видих — через рот** . Як тільки відчувається, що кров починає теплішати, або серцеві ритми частішають, не можна піддаватися страхам. Доведеться розслабитися, потім перебудувати власне дихання. Короткі, не надто глибокі паркани повітря через ніс і довгі видихи ротом. Повітря потрібно постаратися видавити повністю з дихальної системи.
* **Дихати потрібно в долоньки.**Прискорений ефект буде надавати паперовий пакетик замість долонь. На публіці подібні методи можуть змусити відчути себе ніяково. Вдих потрібно робити через ніс, але тепер на повні легені. Потрібно домогтися такого результату, при якому в долонях буде багато вуглекислого газу.
* **Потрібно виконати 3-4 коротких вдиху, потім видихнути** . Такий метод ефективний для усунення задухи і розслаблення організму.
* **Можна дихати і вважати.**Плавний вдих, затримка з рахунком до 10, потім повільний видих з таким же відліком. Вправа сприяє розслабленню, стабілізує роботу дихальної системи.
* **Рука на животі.**Коли панічні атаки супроводжуються відчуттями дереалізації, необхідно розташувати долоню на животі і сконцентруватися на дотику. Під час дихання потрібно користуватися животом, активізуючи черевні м’язи. Якщо важко зосередитися на вправі. Доведеться як слід сконцентруватися на диханні і животі.

Здатність регулювати власне дихання під час панічних атак допомагає впоратися з труднощами цього розладу.

**ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ МІЖ АТАКАМИ?**

Потрібно розуміти, що виконувати дихальні практики, коли панічна атака вже почалася — непросто, а найчастіше в цьому відсутня необхідність. Головним завданням в цей період є заміна поверхневих прискорених вдихів на глибокі і тривалі. **Потрібно повністю видихати повітря з легенів, робити рівномірні вдихи** .

Для цього потрібно практикуватися в той час, коли паніка відсутня і людині простіше собою впоратися. Такі дихальні практики потрібно довести до автоматизму, тоді при виникненні нападів простіше буде їх виконувати. Організм після подібних вправ буде тільки зміцнюватися.

Велика частина східних дихальних комплексів базується на тому, що з легкими не робити що-небудь штучно. Майстри намагаються користуватися тим, що є в розпорядженні у всіх. Тому в практичних заняттях відсутня тривала затримка дихання.

**Гімнастика цигун має на увазі необхідність виконувати дихальні вправи животом** . Діафрагмальне дихання може бути корисним під час панічних атак.

Для виконання немає необхідності думати про діафрагму. Під час вдиху живіт піднімається і розширюється настільки, що створюється враження, ніби в ньому збирається багато повітря.

Насправді на тканини і кишечник впливають распрямленние діафрагми.

**СИНХРОНІЗАЦІЯ РИТМІВ**

Потрібно навчитися дихати на 4 рахунки, потім постаратися зайняти зручну позицію, визначити власний пульс, почати синхронізацію вдихів з серцебиттям. Вдих робиться за 4 скорочення серцевого м’яза, потім потрібно видихнути. Потрібно слухати серце і робити вдихи до тих пір, поки не полегшає.

Фахівці часто радять таку техніку, оскільки вона впливає на 2 основних ритму. Це дихання і скорочення серцевого м’яза. Під час панічних атак це має неабияке значення.

Щоб прискорити роботу симпатичної нервової системи і збагатити внутрішні органи і системи корисним киснем, потрібно дихати животом, як у всіх вищевказаних прикладах. Робота легких при цьому повинна бути вільною максимально.