***Як упоратися зі страхом***

Що таке панічні атаки та як з ними боротися.

Дуже часто трапляється питання: «Як перемогти, пересилити страх під час панічної атаки?». Головна помилка, яка веде людину все далі від одужання, полягає в бажанні перемогти панічну атаку і заштовхати страх назад туди, звідки він намагається вирватися.

По суті, один із частих механізмів виникнення панічних атак наступний: під час психотравмуючої події людина переживає дуже сильний страх, який витісняється в несвідоме і продовжує існувати там доти, поки ця людина не потрапляє в іншу ситуацію, яка має якусь схожість (часто не усвідомлюване) з первісною травмуючою ситуацією. Тобто несвідоме відтворює подію, що травмує, і видає реакцію саме на неї, а не на те, що зараз відбувається з людиною.

Людський організм реагує на стрес викидом гормону адреналіну, який повинен підготувати тіло до боротьби чи втечі у небезпечній ситуації: серце б’ється швидше, дихання частішає. Отже, вентиляція легень посилюється, провокуючи запаморочення, оніміння рук і ніг, поколювання в пальцях, пітливість. Часто з’являється озноб, нудота. Людині може здаватися все навколишнє нереальним; виникає відчуття, що він божеволіє або вмирає. І головне – найсильніший страх, невідповідний ситуації, в якій зараз перебуває ця людина.

Панічне розлад – це нерідко хвороба сильних людей , наслідок постійної боротьби із собою. По суті, одна з основних внутрішніх установок людини, схильної до панічних атак: «Не можна боятися!». Причин тому може бути безліч, проте найчастіше страждають панічними атаками люди, які мали владних, контролюючих, авторитарних батьків, які не визнавали право дитини хоч іноді побути слабким. У таких сім’ях часто існувала заборона на прояви емоцій, і діти, щоб не засмутити батьків, а також уникнути покарання, постійно перемагали себе.

Панічні атаки – проблема зручних дітей , які звикли не скаржитися та не плакати. Більшість негативних емоцій такі діти не проживали, а витісняли в несвідоме. Тому той сильний страх, який послужив спусковим гачком до виникнення панічних атак, за тим самим сценарієм був блискавично відправлений у несвідоме.

Людина може відчувати внутрішню тривогу, але він постійно контролює її, не даючи їй прорватися до тями. Ці люди звикли терпіти дискомфорт, і їм часто буває важко почути себе, тому що в їхньому дитинстві було дуже багато батьківських «треба» та «не можна» і дуже мало своїх «хочу» та «можна». «Треба» вчитися тільки на п’ятірки, «треба» завжди бути сильним, «не можна» боятися, нити, плакати, скаржитися, розслаблятися.

Це «не можна розслаблятися» заслуговує на окрему увагу, оскільки є важливим елементом формування панічного розладу. Не дарма у слові «розслаблятися» корінь «слабкий». Несвідоме таких людей сприймає розслаблення як вияв слабкості. Крім цього, батьки людей, схильних до панічних атак, найчастіше самі мали високий рівень тривожності і, відповідно, транслювали дитині, що світ дуже небезпечний, тому в жодному разі не можна розслаблятися, щоб у будь-який момент бути готовим відобразити його погрози.

У таких людей дуже сильний, домінуючий Внутрішній батько і слабкий зв’язок із Внутрішньою дитиною, у веденні якої знаходяться емоції, справжні бажання, здатність побути слабкою та безтурботною.

Панічна атака – це спресований страх, стиснутий до пружини, яка намагається розправитися, вирватися назовні. Щоб усвідомити і прожити ті емоції, які довго нудилися в в’язниці, щоб дозволити собі бути і сильним, і слабким, інтегрувати частини своєї особистості воєдино, часто потрібна допомога фахівця.