

Дихальні техніки проти тривоги й панічних атак

Якщо зібрати усі дихальні техніки, які дають змогу зменшити тривогу й зупинити панічну атаку, вийде чималий перелік. Утім, одні дублюють одна одну, інші — не мають логічного обґрунтування і здебільшого містичні або масштабні й потребують зусиль, часу, спеціальних пози чи умов. Отже, виділю три дихальні техніки, ефективність яких підтвердили. Візьміть їх на озброєння .

СПОВІЛЬНІТЬ ДИХАННЯ



Коли людина боїться, її організм готується тікати. Щоб підвищити ефективність реакції «тікай», організм пришвидшує дихання, бо прагне заздалегідь наситити кров киснем. Це цілком нормальна вегетативна реакція на страх. Тобто страх пришвидшує дихання. Але існує й зворотний зв'язок: якщо сповільнити дихання, можна знизити тривогу .

ЗРОБІТЬ ВИДИХ ДОВШИМ, АНІЖ ВДИХ



У спокої видих триває довше, ніж вдих. При цьому дихальні м'язи під час вдиху скорочуються, а під час видиху — розслабляються.

У разі тривоги видих стає коротшим й людина під час нього докладає додаткових зусиль. Однак якщо зробити видих довшим — можна зменшити тривогу. Ефективні дихальні техніки спрямовані подовжувати розслаблений видих

ВІДВОЛІЧІТЬСЯ АБО СКОНЦЕНТРУЙТЕ УВАГУ НА ДИХАННІ



Людина створює і посилює свою тривогу за допомогою думок. Тож хоч які розслаблювальні техніки ви застосовували б, але якщо ви продовжуєте думати «Я можу померти», «Я втрачаю глузд» чи вигадувати інші страшилки, то позбутися страху і зупинити можливу панічну атаку не вдасться.

Якщо ви не залякуватимете себе, тривога знизиться, а потім і взагалі зникне. Адреналін розщеплюється в крові за 3 хв. Тобто, щоб подолати страх, достатньо 3—5 хв не залякувати себе. Найлегше відволіктися, якщо сконцентруватися на диханні — дихати усвідомлено. Саме так дихають дельфіни, тож уявіть себе дельфіном на ці 3—5 хв. Відволіктися — один із ефективних прийомів, що дає змогу зменшити потік автоматично страхітливих думок.