

ПРОТОКОЛ
надання ППД людині
з ознаками паніки

Паніка	Психологічні та організаційні заходи
Ознаки	Перший рівень
Переживання інтенсивної тривоги, що не прив'язана до певного об'єкту.	Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі наступні дії виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації. Зупиніть постраждалого, якщо він намагається втікати, усадіть його, забезпечте доступ кисню (розстібніть гудзики на коміру, розступитесь), дайте попити.
Неочікуване виникле сильне серцебиття.	
Біль у грудях (ніби болить серце).	
Відчуття задухи, кома в горлі.	Допоможіть постраждалому пережити цю тяжку реакцію. Надаючи допомогу під час панічної атаки, потрібно донести до постраждалого, що від панічних атак не помирають (це не серцевий напад), вона сама минеться через кілька хвилин, треба зачекати та намагатися заспокоїтися. Говоріть спокійним голосом, використовуйте навіювання: «Все добре», «Все під контролем».
Головокружіння.	
Тремор.	
Озноб чи навпаки відчуття приливу крові.	
Відчуття нереальності того, що відбувається.	
Втрата відчуття власної особистості (хто я?).	Допомагаючи постраждалому, проявляйте повагу до нього, співчуття, так як панічна атака – це фізіологічний стан, який не пов'язаний із сміливістю чи боязкістю, хоча і виникає на фоні сильних емоційних переживань.
Можливо нудота, неприємні відчуття з боку шлунку.	
Виражений страх смерті, страх втратити самоконтроль чи збожеволіти.	Допоможіть постраждалому взяти під контроль його дихання. Керуйте: «Вдих...видих». Можна дати постраждалому паперовий пакет для того, щоб дихаючи в нього, він візуально міг контролювати процес дихання – бачив за рухами пакету, як швидко і неспокійно він дихає.
Прагнення втекти з цього місця.	Допоможіть постраждалому переключити свою увагу з тілесних відчуттів на сприйняття оточуючого світу – запропонуйте йому описати те, що він бачить навколо.
	Створіть умови, за яких постраждалий зможе розслабитися, використовуйте

	<p>релаксаційні техніки, вправи на розтягування усіх груп м'язів (арка, дуга Лоуена – прогин спини назад), дайте відпочити.</p>
	<p>Панічні атаки можуть повторюватися протягом місяця. За можливістю потрібно відслідкувати, які саме переживання, ситуації їх запускають.</p>
	<p>Другий рівень</p>
	<p>Оцінити здатність постраждалого контролювати свою поведінку за наявних умов.</p>
	<p>Порадити батькам/близьким наглядати за потерпілим. Прийняти рішення щодо здійснення заходів постійного нагляду та психологічної або медичної допомоги.</p>
	<p>Третій рівень</p>
	<p>Враховуючи стан постраждалого допомогти освоїти психологічні засоби саморегуляції психічного стану: засоби оволодіння диханням, релаксації та підібрати найефективніші для постраждалого.</p>
	<p>Якщо вдається визначити, які саме переживання запускають панічну атаку, допомогти виробити адекватне ставлення до ситуацій, які провокують ці переживання, наприклад, навчити вправам, що суб'єктивно знижують гостроту переживання небезпеки («Безпечне місце»).</p>
	<p>Якщо інформація про пережиті постраждалим панічні атаки поширилась, допомогти впоратися з переживанням сорому, провини тощо.</p>