



ФЕДЕРАЦИЯ  
ПСИХОЛОГОВ  
ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИИ

Волгоградское  
региональное  
отделение



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ГАУ ДПО «ВОЛГОГРАДСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
АКАДЕМИЯ  
ПОСЛЕДИПЛОМНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ»

## Рекомендации психологам по дистанционному консультированию клиентов при приступах панической атаки в период самоизоляции

**Запрос от первого лица(1):** Приступ панической атаки (*далее ПА*) происходит в данный момент времени или произошел недавно (до 1-2 часов)

1. **Порекомендуйте** клиенту срочно обратиться к врачу. Если клиент не может самостоятельно обратиться к врачу, то, в случае, если он сообщает свои данные, консультант может вызвать врача к клиенту. Если вызов врача невозможен, то переходим к этапу самопомощи.

2. **Проговорите** с клиентом рекомендации для минимизации последствия приступа ПА:

- **клиенту нужно постараться успокоиться** (это состояние неопасно для здоровья, приступ скоро закончится);
- **необходимо взять дыхание под контроль** (вдох на 2 счета, задержка на 2 счета, выдох на 3 счета, задержка на 1 счет);
- **постараться переключиться с телесных ощущений и неприятных мыслей на внешнюю реальность** (посчитать пуговицы на одежде, прочесть свое имя наоборот, вспомнить даты рождения близких людей и т. д.);
- **необходимо найти причину** (какие конкретно слова, звуки и обстоятельства спровоцировали приступ, если возможно – изменить ситуацию, которая вызывает ПА);
- **постараться создать физический комфорт для себя в данный момент**: присесть, прилечь, если возможно, согреться (растереть руки, выпить горячий напиток), умыться лицо водой и пр..

**Запрос от первого лица(2):** Приступы ПА происходят с клиентом регулярно, но в данный момент времени клиент их не испытывает

1. **Проработайте** эмоциональное состояние клиента во время и после приступа ПА.

2. **Обсудите** возможность принятия возникающих чувств и приступов ПА в жизни клиента.

3. **Проговорите** с клиентом следующие рекомендации для контроля над вновь возникающими приступами:

- **найдите причину** (какие слова, звуки и обстоятельства провоцируют приступ, стараться избегать ситуаций вызывающих тревогу);
- **если ПА случаются с клиентом не в первый раз**: попросите его написать на листке бумаги что-то успокаивающее вроде «Это всего, лишь паническая атака, ничего плохого со мной не произойдет, приступ скоро закончится, я успешно справляюсь с паникой» и порекомендуйте носить этот листок с собой. При ПА следует достать его и медленно прочитать несколько раз;
- **заранее продумать, что может помочь при ПА** (составить список того, что клиенту помогает, и носить его с собой).

**Запрос от третьего лица:** У клиента рядом находится человек, который сейчас переживает приступ ПА

1. **Порекомендуйте** клиенту срочно обратиться к врачу.

2. **Поддержите** клиента, рекомендуйте оставаться спокойным и уверенным.

3. **Проговорите** с клиентом возможность использования следующих рекомендаций:

- **встать напротив человека** с ПА, взять его за руки (если он позволит), сказать ему, что все нормально, что это просто приступ паники, это неопасно для жизни, нужно всего лишь взять себя в руки;
- **попросить человека** с ПА начать с правильного дыхания, уверенно, показывая это (см. выше);
- **следует телесно показывать спокойствие** (можно поглаживать человека, обнять, говорить «Я с тобой»);
- **не следует отпускать человека с ПА до тех пор, пока не пройдет приступ**;
- **после завершения приступ паники** следует обсудить необходимость обращения за профессиональной помощью.

**Телефон доверия 8-800-2000-122**

Специалисты НМЦ ППС ГАУ ДПО «ВГАПО» [respsi@mail.ru](mailto:respsi@mail.ru)

Специалисты	Время работы	Тел.	Е-mail	Скайп
Кучегашева Полина Петровна	09.00. – 11.00.	8-906-405-36-28	<a href="mailto:Polina65@yandex.ru">Polina65@yandex.ru</a>	
Кубанцева Анна Павловна	11.00. – 13.00.	8-903-377-05-15	<a href="mailto:anna8377@mail.ru">anna8377@mail.ru</a> ,	kubantseva_anna
Орешкина Наталья Владимировна	13.00. – 15.00.	8-917-333-05-94	<a href="mailto:Oreschkina@yandex.ru">Oreschkina@yandex.ru</a>	oreschkinata
Бразнников Антон Валерьевич	15.00. - 17.00.	8-952-881-58-76	<a href="mailto:avbrazhnikov@mail.ru">avbrazhnikov@mail.ru</a>	brazhnikovav