



# **Гештальт-подход в работе с паническими атаками**

Психолог центра «Доверие»  
Салапина Е.С.

# Симптомы панического расстройства

1. Одышка (диспноэ) или ощущение нехватки воздуха.
2. Головокружение, ощущение неустойчивости.
3. Сердцебиение (тахикардия).
4. Тремор.
5. Потливость.
6. Чувство удушья или комка в горле.
7. Тошнота.
8. Деперсонализация или дереализация.
9. Ощущение онемения или покалывания.
10. Приливы жара или озноб.
11. Загрудинная боль, чувство дискомфорта в груди.
12. Страх смерти.
13. Страх сойти с ума или потерять самообладание.



страх/контроль

• «Мне стало плохо/страшно от этого, в этом месте и т.п... следовательно, мне нужно избегать этих мест, ситуаций, действий, чтобы не испытывать страха/неприятных ощущений...»

страх/контроль

• «Мне может стать плохо в толпе, метро и т.п., или, когда я буду далеко от дома, кто мне поможет?»

страх/контроль

• «Я окажусь в глупом положении, буду выглядеть нелепо, все заметят, что со мной что-то не так»



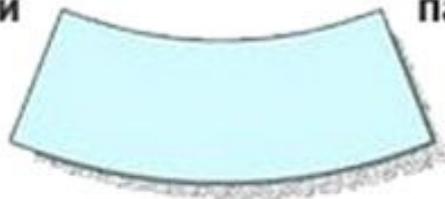
**тревожные  
мысли и ощущения  
приводят к выбросу  
адреналина**



**выброс адреналина  
усиливает волнение**



**паническая  
атака усиливает  
тревожные мысли  
и ощущения**



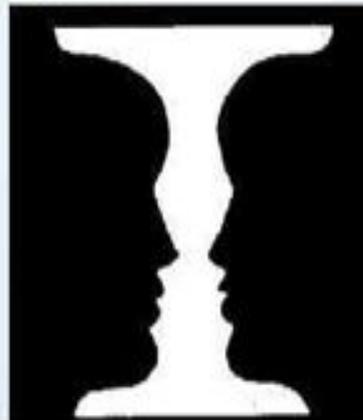
**усиленное  
волнение вызывает  
паническую атаку**

## Теоретические основы гештальт-терапии (особенности метода)

### 1. Фигура и фон

Что вы видите на картинке? Это очень известная гештальт картинка, которая демонстрирует особенности нашего восприятия. Доказано, что человек может видеть в один момент только что-то одно – вазу или 2 профиля, но никак не то и другое одновременно!

Глядя вокруг, в мир, мы видим лишь одну свою фигуру. Остальное остается в фоне, мы просто это игнорируем!



# Выделение фигуры из фона





## 1 идея гештальттерапии

- **Контакт** – способ, с помощью которого человек взаимодействует с окружающим миром и с другими людьми.
- *контакт человека с миром;*
- *с другими людьми;*
- *с самим собой (с собственными мыслями чувствами и поведением).*
- **С позиции гештальттерапии нет ничего важнее того чтобы контакт был завершен.**



# Гештальт-терапия

Ф.Перлз выделял три зоны созавания:

1. Внутренняя зона – это явления и процессы, происходящие в нашем теле.
2. Внешняя зона – включает внешние события, которые отражаются сознанием.
3. Средняя зона – это фантазии, верования, отношения.



Благодарю за внимание !