

ЯК ПОДОЛАТИ ПАНІКУ

ДІЄВІ ВПРАВИ:

Вправа на контроль стоп, спини, очей і рук. У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки.

- **Стопи.** Що б не відбувалося, перевіряйте себе і своїх дітей, наскільки стійко стоять стопи. Коли чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Контакт із ногами дає можливість рухатися.
- **Спина.** Якщо у вас є можливість на щось спертися, зробіть це. Коли стає страшно, притуліться до стіни чи спинки стільця.
- **Очі.** Роздивіться, що є навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним/нею поглядом. Коли страшно, ми часто говоримо “у мене в очах потемніло”, тобто виходимо із зорового контакту. Покліпайте очима й знайдіть яскраву точку, аби сфокусуватися.
- **Руки.** Стисніть і розтисніть кулаки, потріть руки, обійміть себе. У сильному стресі ми втрачаємо контакт зі своїм тілом. Буквально “вилітаємо” з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше загортайтеся в ковдру.
- **Екстрена допомога під час паніки.** Знайдіть точку між безіменним пальцем і мізинцем. Натисніть на неї.
- **Вправа на простукування грудної клітки.** Простукуйте грудну клітку, з'єднуючи руки, з періодичністю один удар на секунду, чергуючи руки. Проговоріть: “Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це”. Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоби був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшується.
- Якщо дитина самотійно не може це робити, ритмічно постукайте по її колінах чи плечах зі словами: “Ми впораємося, справді страшно й важко, але подивися, які ми молодці”.
- **Вправа “потягуньки”**
Цю вправу треба обов'язково запам'ятати. Як тільки з'являється можливість, робіть “потягуньки”: тягніться вгору. Якщо вмієте займатися йогою чи стретчингом, саме час згадати ці вправи. У стані стресу м'язи спазмуються. Треба повернути їхній нормальний тонус — саме так ми виходимо зі стану стресу. Якщо перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоб швидко думати й реагувати.