

РЕКОМЕНДАЦІЇ В СИТУАЦІЇ ПАНІЧНОЇ АТАКИ

(ПОРАДИ СВІТЛАНИ РОЙЗ UNICEF Ukraine)

- Покладіть руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукайте по цьому місцю.
- Потріть кінчик носу.
- Надавіть не сильно на очні яблука з двох боків.
- Якщо є, де лягти, ляжте на спину і зробіть рухи ногами - як велосипедні.
- Сконцентруйтеся на диханні – одну руку складіть як човник і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих - рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота.
- Допомагає ще вода із содою - гаряча вода й одна чайна ложка соди. Зробіть один-два ковтки - більше не треба.
- Змашуйте губи, сполощіть рот водою.
- Витягуйте якомога далі язика - ніби намагаючись торкнутися грудної клітини.
- Подивіться вправо, не повертаючи голови, - якомога далі на 15-20 секунд, потім переведіть погляд прямо, потім подивіться вліво - якомога далі, потім знову прямо.
- Розітріть тіло.
- Точка паніки знаходиться між підмізинним пальцем та мізинцем – розітріть цю точку.
- Покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони при диханні розширюються, підіймаються.
- Розітріть руки, прикладіть до нирок.

Необов'язково робити всі ці дії – достатньо вибрати ті, що найбільше підходять для вас.