

ЯК ПОБОРОТИ ПІДВИЩЕНУ ТРИВОЖНІСТЬ ТА ПАНІКУ

1. Усвідомте ситуацію . У стресовий момент - увага на ноги , не дайте землі «піти з-під ніг». відчуйте опору, спиною обіпершись на стіну, або стілець.

2. На чомусь сфокусуйте погляд . Змістіть увагу.

Називайте будь-що, що бачите перед собою, аби повернутися в ситуацію "тут і тепер":

- назвіть чотири властивості будь-якого предмета;
- скажіть прості фрази —«мене звати..», «мені стільки-то років», «я перебуваю в кімнаті», «стіни такого кольору», «сьогодні... число», «ось шафа, вона біла...», «оце диван — він м'який»;

2. Дихайте. Слідкуйте за диханням. Робіть вдих на 2 такти, а видих — на 4 чи 6. Тобто затримуйте дихання. Одночасно з цими вправами пийте воду маленькими ковточками.

3. Проведіть тактильні вправи

- ✓ зжимайте, тріть долоні, промасажуйте між мізинцем і безіменним пальцем;
- ✓ обійміть самі себе руками та спробуйте зробити масаж (правою рукою масажуйте ліве передпліччя до шиї й назад, теж саме — з лівою рукою. Дайте собі зрозуміти, що ви є, що ви живі, що ви — тут.
- ✓ масажуйте ноги, щоб відчувати: "я тут є, тут є моє тіло, я його торкаюся";
- ✓ активно розминайте обличчя, кривляйтесь, дуркуйте як тільки можете.

4. Обіймайте дітей і всіх-всіх. Турбуйтеся про себе, так підтримаєте себе та інших

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ПАНІКУЄ ХТОСЬ ІНШИЙ

1. **Підійти, сказати** хто ви, що ви готові допомогти і знаєте, що треба робити. Якщо це близька вам людина, то підійдіть і пригорніть її до себе. Якщо людина незнайома, то не варто цього робити.
 2. Важливо – **налаштувати контакт**, з'ясувати, яка у людини зараз є потреба (прилягти, ліки, вода тощо), **вияснити, чим можете допомогти зараз**. Уникайте фраз на зразок «заспокойся», Візьми себе в руки», «Все буде добре». Це не працює. Можете сказати: «Ви в безпеці», «Я вам допоможу», «Разом дихаємо, йдемо пити воду»...
 3. **Запропонуйте вправи на стабілізацію та самоопанування**, які приведуть людину до стабільного психологічного стану. Якщо це - **дитина**, то найкраще - **гратися** з нею. До прикладу, разом задувати свічку (видих –через рот), а потім нюхати квіточку (вдих- через ніс). Так нормалізується дихання, і це допоможе заспокоїтися. Можна також запропонувати дії: струситися як песик, пострибати як зайчик.
 4. У жодному разі **не кричіть**. Людина, яка панікує і тривожиться, занурюється в себе і є відокремлена від усього, «пробиватися» до неї треба дуже обережно.
- З іншого боку, **інколи різкіший тон може також стабілізувати** психічний стан людини. Достатньо наказово сказати (але не кричати): «Я знаю, що вам (або нам) це допоможе». Коли ви себе «приєднуєте» до людини, показуєте, що ви разом – це те, що може зламати бар'єр.
5. **Позитивне переконання**. Озвучуйте ті почуття, які ви зараз маєте: «Я також боюся, але ми впораємося», «Мені також страшно» та дозволяйте озвучувати іншим свої почуття: «Молодець», «Ви добре справляєтеся. Під позитивне переконання пропонуємо обійняти себе, поплескати по плечах, пояснюючи про янгола-охоронця, який так нас обіймає й оберігає.

НАМРІЄМО ПЛАН НА МАЙБУТНЄ

Саме зараз варто налаштовувати на позитивне майбутнє себе і навчити цьому дитину! Як вдосконалений варіант дошки візуалізації пропонуємо плакат «Мої мрії», що допоможе зрозуміти, чого прагнемо, і не забувати про власні мрії ні на день. Розподіл по сферах дозволяє сформувати повне бачення, яким має бути наше ідеальне майбутнє. До речі, в кризовий час це просто **МЕГАважливо!** Довгострокове планування допомагає зменшити тривожність і добре впливає на імунітет.



