

# ***Що таке панічна атака та як допомогти дитині в разі її появи***

**Панічна атака** – це відчуття сильного страху без реальної небезпеки чи очевидної причини. Напади часто відбуваються, коли людей щось непокоїть або вони пережили складний чи стресовий досвід.

Панічні атаки не загрожують життю. Проте з ними важко впоратися самотійно.

## **Прояви панічної атаки:**

- прискорене серцебиття;
- задуха, прискорене або ускладнене дихання;
- оніміння або тремтіння рук і ніг;
- нудота та дискомфорт у шлунку;
- запаморочення;
- світло здається яскравішим та інтенсивнішим;
- сльози, незмога перестати плакати;
- відчуття, ніби людина «застигла» та не може рухатися

## **Як допомогти дитині, яка переживає панічну атаку?**

З панічною атакою можна впоратися самотійно, знаючи потрібні прийоми та техніки. Але зняти інтенсивність симптому не означає назавжди його позбутися, тому важливо звернутися по допомогу до фахівця.

Техніки впливають на цикл панічної атаки:

**думки- поведінка – тілесні відчуття – емоції.**

Для того, щоб розірвати коло чи цикл панічної атаки, можна впливати на кожен із цих елементів. Під час панічної атаки дитина може відчувати, що втрачає контроль. Можна допомогти дитині «заземлитися» за допомогою деяких вправ.

## **Дихальні вправи**

Дихання животом заспокоює та допомагає кисню швидше наситити кров.

1. Покладіть руку на живіт.
2. Зробіть кілька усвідомлених вдихів та видихів. Наприклад, 5 секунд вдих, 5 секунд видих, вдих через ніс і видих через рот.

3. Поясніть дитині, що коли вона вдихає, то м'яко надуває свій животик як повітряну кульку, а коли видихає, повітря ніби повільно виходить із кульки.

### **Інші вправи та техніки**

1. Знайти кілька предметів одного кольору і перелічити їх.
2. Порахувати кроки до якогось предмета.
3. Стискати поперемінно правою та лівою рукою руку дорослого.
4. Рахувати від десяти до одного.
5. Потерти кінчик носа.
6. Змочити губи водою, сполоскати рота.
7. Витягнути язика якомога далі – ніби намагаючись торкнутися ним грудної клітки.
8. Подивитися праворуч якомога далі, не повертаючи голови, затримати погляд на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивитися ліворуч якомога далі, потім знову прямо.
9. Розтерти руками тіло.
10. Розтерти точну між підмізинним пальцем і мізинцем.
11. Покласти руку на ребра, щоб відчути, як вони під час дихання розширюються, підіймаються.