

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ ФОРМУЛУ "СТОП КРАН" ДЛЯ ЕКСТРЕНОЇ ЗУПИНКИ ПОЧАТКУ НАПАДУ СИЛЬНОЇ ТРИВОГИ, СТРАХУ, ПАНІЧНОЇ АТАКИ:

С - СТОП!

Необхідно сказати собі це чітко і ясно, не думаючи "що це означає?" і "навіщо?".

Т - ТІЛО

Змістіть фокус своєї уваги на тіло, використовуйте заземлення і повільне діафрагмальне дихання.

О - ОГЛЯД

Змістіть фокус уваги з тіла на довкілля, просто описуючи те, що відбувається навколо вас.

П - ПОЗИТИВНА УСТАНОВКА

Фокус повертається назад до думок, повторюйте установку на кшталт: "Все добре, катастрофи немає", "Я в нормі, це мине", "Я спокійний, я впораюся", або будь-які інші, що близькі вам.

КРАН - ДО РАННЬОЇ ДІЇ! (К ранньому действию)

Переключіть свою увагу на дію, яку ви виконували перед нападом, або на щось рутинне, повсякденне, що ви робили б поза нападом.

Отже, якщо коротко.

СТОП:

- 1) чітко наказати собі зупинитись;
- 2) фокус на тіло, дихання "животом";
- 3) звертаємо увагу на предмети навколо;
- 4) говоримо собі підбадьорливі слова;
- 5) намагаємося зайнятися простою зрозумілою справою.