

## ДІЄВИ ВПРАВИ ЯК ПОДОЛАТИ ПАНІКУ

Дієвими вправами ділиться сімейна та дитяча психологиня Світлана Ройз. Рекомендуємо зберегти в нотатки або виписати, адже у стані стресу можете не згадати. І за можливості — перечитувати й повторювати.

### ***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.

### ***Вправа: точка між підмізним пальцем і мізинцем***

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.



*Підготував психолог-методист СШ №252 Наталія Хелемська*