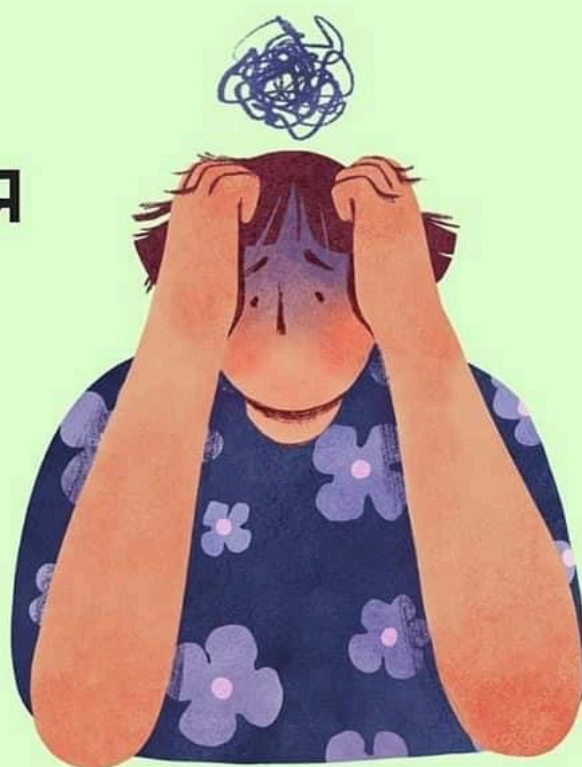


Pro Women UA

Pro Women UA

Pro Women UA

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРАХОМ І ПАНІКОЮ



Pro Women UA

Pro Women UA

Pro Women UA

Якщо панічна атака відбувається вдома,
треба підійти до стіни та торкнутися її
трьома точками: плечима, сідницями і
п'ятками. Треба відчути ці зони. Таким
чином ви **опановуєте свої емоції**,
повертаєте у своє тіло розум.



Можна використовувати камінь, який
треба потримати в руці, подавити,
порахувати його кути. **Сфокусуватись на
дрібних деталях.**



Рухайтесь, активно помахайте
руками. Моторика виводить стрес та
сильні емоції. Пожуйте щось
солодке. Процес жування і ковтання
заспокоює тремор і тривогу.
Еволюційно так заклалося, що якщо
тіло споживає їжу - **все впорядку**.



Якщо ви в натовпі, порахуйте,
наприклад, скільки людей у
зелених куртках ви бачите.
Або ви даєте собі установку
знайти очима 10 людей у
червоному одязі. Ви
починаєте очима шукати,
фокус ваш перемикається і
ви заспокоюєтеся.



Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA

Гаряча лінія психологічної підтримки. Контакти: 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного телефону) або 116 123 (з мобільного).

Години роботи: 12:00 - 20:00



Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA