















!!! Симптоми панічної атаки та надсильного страху у дітей та підлітків:

-  відчуття нестачі повітря або задухи;
-  запаморочення, хиткість або млявість;
-  миготіння чи прискорене серцебиття;
-  тремтіння або дрижання;
-  потовиділення;
-  нудота або неприємні відчуття в животі;
-  деперсоналізація або дереалізація;
-  відчуття оніміння або поколювання;
-  припливи тепла/холоду;
-  біль або дискомфорт у грудях;  страх смерті;
-  страх втратити контроль чи збожеволіти.

! ЩО РОБИТИ:

1. Дихальна вправа. Повільно вдихаємо через ніс. Видихаємо повітря вузьким ротом. Видих має бути повільніший за вдих.
2. Зволожуємо слизову оболонку рота маленькими порціями води.
3. Робіть періодичний масаж мочок вух та кінчика носа.
4. Швидко стискаємо та розтискаємо кулачки.
5. Відволікання.

Озирнись навколо (Уяви собі...)

- ▲ "Знайди 5 речей, які ти можеш побачити!" 
 - ▲ "Знайди 4 предмети, яких ти можеш торкнутися"
 - ▲ "Знайди 3 речі, які ти можеш почути "
 - ▲ "Знайди 2 речі, які ти можеш понюхати"
 - ▲ "Знайди 1 річ, яку ти можеш спробувати на смак".
6. Рахуємо подумки від 100 до 1.
 7. Згадуємо слова пісні чи вірша.
 8. При можливості випити теплий м'ятний чай.
 9. Говорити дитині, що відчуття страху - це нормально. Страх допомагає нам зрозуміти та усвідомити, що відбувається. Необхідно навчитися контролювати свої відчуття та наближення страху (панічної атаки) та виконувати безпечний поведінковий алгоритм .
 10. Дітям з 8 років можна розповісти все як є (звичайно, в межах розуміння дитини) без паніки у голосі. Маленьких дітей необхідно відволікати та заспокоювати та запевняти, що ви завжди поруч (полоскотати, почитати книжечку, розглянути картинки, помалювати, вигадувати короткі історії, пограти в слова, четвертий зайвий, вивчити чи повторити назви пору року, місяців, придумати риму (рифма) до слів, рахунок до 10 (20, 30, 40...) і

назад до 0, імена та по - батькові членів родини тощо - все у ігровій формі 🧑❤️👄🧑), подивитись хороший мультик на телефоні (зараз можна 😊)

11. Посміхайтесь дитині, дивіться їй в очі.

12. Пам'ятайте, чим спокійніші ви, тим впевненіше почувають себе діти та близькі поруч з вами!

БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ТА СВОЇХ БЛИЗЬКИХ