

Що робити при панічній атаці? Ділимося порадами від Светлана Ройз.

*Покладіть руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукайте по цьому місцю.

*Потріть кінчик носу.

*Надавіть не сильно на очні яблука з двох боків.

*Якщо є, де лягти, ляжте на спину і зробіть рухи ногами - як велосипедні.

*Сконцентруйтеся на диханні – одну руку складіть як човник і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих - рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота.

*Допомагає ще вода із содою - гаряча вода й одна чайна ложка соди. Зробіть один-два ковтки - більше не треба.

*Змащуйте губи, сполощіть рот водою.

*Витягуйте якомога далі язика - ніби намагаючись торкнутися грудної клітини.

*Подивіться вправо, не повертаючи голови, - якомога далі на 15-20 секунд, потім переведіть погляд прямо, потім подивіться вліво - якомога далі, потім знову прямо.

*Розітріть тіло.

*Точка паніки знаходиться між підмізинним пальцем та мізинцем – розітріть цю точку.

*Покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони при диханні розширюються, підіймаються.

*Розітріть руки, прикладіть до нирок.