**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 підмізинним 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 самостійно 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 вверх. 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.

**Практичні поради, що допоможуть зупинити панічні атаки**

* Поставте свої ступні на рівну поверхню, в машині/в будинку/на вулиці, де завгодно, відчуйте їх. Можете собі проговорити «я відчуваю свої ступні».
* Сконцентруйте свою увагу на диханні. Покладіть свої долоні на область діафрагми. Можете обійняти її справа і зліва, глибоко дихаючи:

• вдих – розштовхуєте ребра

• видих – стискайте долонями ребра

Зробіть не менше ніж 30 таких циклів. Так ви відновите процеси вашого тіла та розуму.

* Якщо є можливість лягти, можна допомогти собі вправами:
* Імітація їзди на велосипеді
* Конвульсивна практика – це коли ви лежачи на спині утримуєте напівзігнуті в колінах ноги з розслабленими ступнями і лежите до легкого тремору в ногах. Вібрація піде по всьому вашому тілу. При цьому вам потрібно активно дихати так само, як прописано в першій вправі з діафрагмою.

**Дихальна техніка в положенні сидячи**

Сядьте на стілець чи якусь іншу поверхню. Покладіть одну руку на живіт, трохи нижче пупка. Кінчиками пальців іншої руки торкайтеся своїх губ:

• видих – стікайте руками нижче по підборіддю, шиї, грудній клітці, сонячному сплетінню. Рухайтеся в напрямку іншої руки, що знаходиться внизу живота.

• вдих – рухаєтеся так само від руки і підіймаєте долоню вгору. Повторіть 10 разів.

Постарайтеся не залишатися наодинці, але якщо так сталось – беріть відповідальність за своє тіло і повторюйте техніки. Якщо у вас немає панічних атак, спробуйте також повторити ці вправи. Так ваше тіло запам’ятає реакції і зможе їх повторити, коли вона станеться.

***Ярослава Федорчук , психологиня та тілесно-орієнтовний терапевт***