

Пам'ятка, як діяти під час панічної атаки



1

Діафрагмальне дихання:

- Покладіть руку на живіт, зробіть повільний вдих через ніс на рахунок 4.
- Видихайте через рот на рахунок 6, сповільнюючи дихання.
- Повторіть цикл кілька разів, доки дихання не стане рівномірним.

2

Техніка візуального зосередження:

- Шукайте предмет поблизу і детально його опишіть (колір, форма, текстура).
- Вимовляйте деталі вголос, щоб задіяти додаткові сенси і знизити інтенсивність паніки.

3

Заземлення через тіло:

- Зосередьтеся на відчуттях стоп: відчуйте, як вони торкаються землі.
- Перенесіть вагу на п'яти, потім на пальці ніг, переключаючи увагу.
- Зверніть увагу на підтримку спини та голови, якщо ви сидите

4

Повторення ключових фраз:

- Промовляйте заспокійливі фрази: "Я в безпеці", "Це мине", "Я впораюся", згадуйте інформацію, отриману на цьому курсі.
- Це допоможе спрямувати думки у більш конструктивне русло.

5

Екстрена візуалізація безпечного місця:

- Закрийте очі, якщо можливо, і уявіть свій безпечний простір.
- Зосередьтеся на уявних деталях: звуках, запахах, текстурі.

6

Фізична дія:

- Спробуйте стискати і розслабляти м'язи (наприклад, руки чи ноги) для швидкого перемикання уваги.
- Якщо є можливість, пройдіться чи розітріть долоні, щоб активізувати відчуття.

Важливо! Ці вправи треба навчитися виконувати в спокійному стані і довести їх до автоматизма! Тоді під час панічної атаки ви не розгубитесь і легко попередите її початок!