

# Рекомендації з профілактики та управління панічними атаками



1

## Щоденна практика діафрагмального дихання:

- Виділіть 5-10 хвилин кожного дня для дихання животом, можна по 1-2 хвилини декілька разів в день.
- Виконуйте в спокійному місці, додаючи елементи релаксації: легку музику чи ароматерапію.
- Зосереджуйте увагу на вдиху і видиху, щоб знизити рівень базової тривожності.

2

## Техніка візуального зосередження:

- Щодня тренуйтеся звертати увагу на предмети навколо себе. Це розвиває здатність перемикатися з тривожних думок на конкретну реальність.
- Виберіть предмети, які викликають у вас позитивні емоції, наприклад улюблену чашку чи рослину.

3

## Робота з тригерами:

- Регулярно аналізуйте свої тригери, виконуючи вправу на пошук тригерів.
- Записуйте спостереження у щоденник, щоб помітити прогрес і контролювати панічні атаки.

4

## **Практика "Три кола взаємодії":**

- Один раз на місяць аналізуйте своє соціальне оточення.
- Зміцнюйте зв'язки з людьми із "зеленої зони" та поступово обмежуйте контакти з тими, хто потрапляє в "червону зону".

5

## **Вправа "Відчуття підтримки та спокою":**

- Використовуйте перед потенційно стресовими подіями: наприклад, перед важливими зустрічами, відвідуванням стоматолога.
- Практикуйте кілька разів на тиждень для закріплення навички заземлення.

6

## **Медитація на уяву безпечного місця:**

- Регулярно створюйте у свідомості образ безпечного місця.
- Використовуйте його як "рятівну зону", до якої можна повернутися у момент стресу.

7

## Практика подяки:

- Щодня виділяйте кілька хвилин щоб знайти 3-5 речей, за які ви вдячні.
- Звертайте увагу на те, як це відчувається в тілі, щоб зміцнити позитивні емоції та знизити рівень тривожності.

8

## Медитація "Зірка":

- Виконуйте декілька разів на тиждень, добре її робити після тренування та фізичних вправ а можливо вам сподобається робити її перед сном.
- Сідайте в зручному положенні, закрийте очі та уявіть, що ваше тіло – це зірка, що випромінює світло в безмежному просторі.
- Спочатку зосередьте увагу на ділянку груди, уявляючи тепле світло, що розливається по всьому тілу.
- Крок за кроком поширюйте це світло по руках, ногах, шиї та голові, відчуваючи розслаблення та спокій.
- Закінчіть медитацію, уявивши, що це світло зберігається всередині вас, і воно готове допомогти заспокоїтися в будь-який момент стресу чи тривоги.