

Що робити у разі панічної атаки: поради психологині Світлани Ройз



В цей надскладний для всіх воєнний час потрібно знати, як допомогти собі та ближнім.

Ці прості поради, можливо, допоможуть вам пережити складні часи.

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

*Потріть кінчик носа.

*Надавіть несильно 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 праворуч, 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 розташована між підмізинним пальцем та мізинцем – розітріть її.

*Покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони під час дихання розширюються, підіймаються.

*Розітріть руки, прикладіть до нирок.

*Необов'язково робити всі ці дії – достатньо вибрати ті, що найбільше підходять для вас.

Використана література:

1. Що робити у разі панічної атаки: поради психологині Світлани Ройз.
URL: <https://tsn.ua/lady/news/obschestvo/scho-robiti-pri-panichniy-ataci-poradi-psihologini-svetlani-royz-1991734.html> (дата звернення: 06.03.2022)