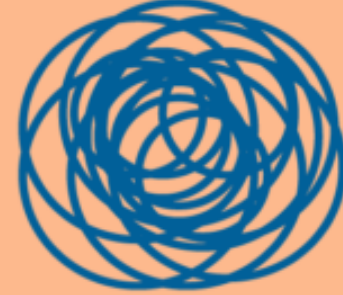


Тривога – це нормально!

Паніка – ні!



ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



Тривога - це нормально.
Паніка - ні.



Як зменшити тривогу до нормальної:

- Вирівняйте дихання (банально, але працює)
- Поділіться страхами із рідними та близькими (відчуйте, що ви не самі)
- Продумайте, що ви будете робити у разі НС
- Продовжуйте працювати і приносити користь людям. Інші будуть робити те саме.

Що таке панічні атаки?

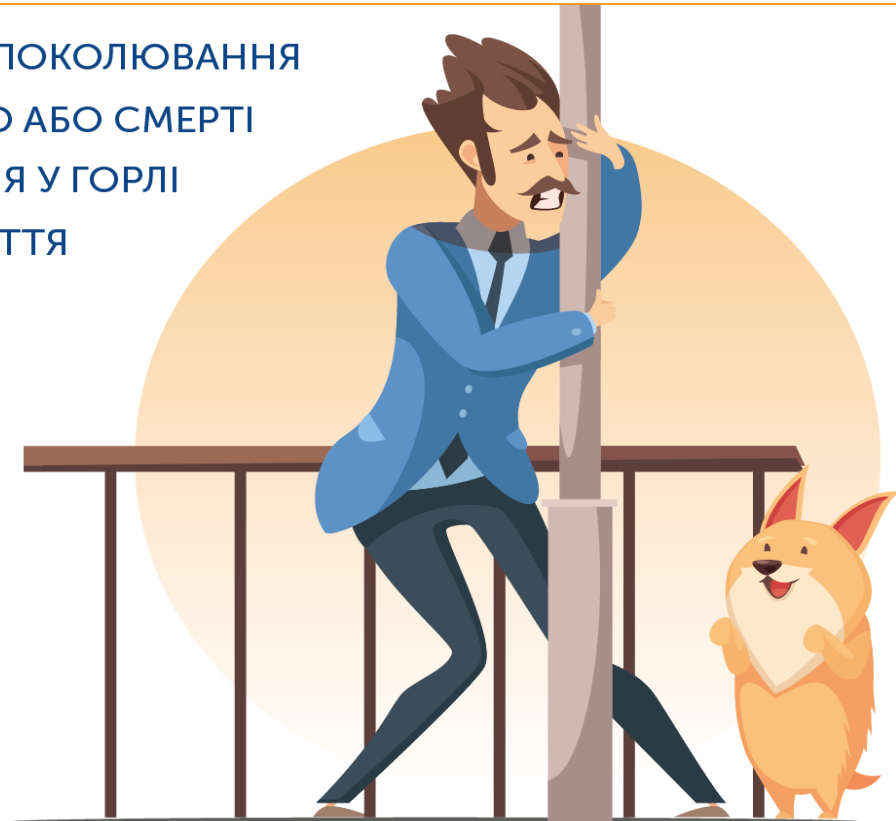
Це різкий напад страху, який досягає свого піку протягом декількох хвилин та має як мінімум 4 з наведених тілесних симптомів:

ОЗНАКИ ПАНІЧНИХ АТАК

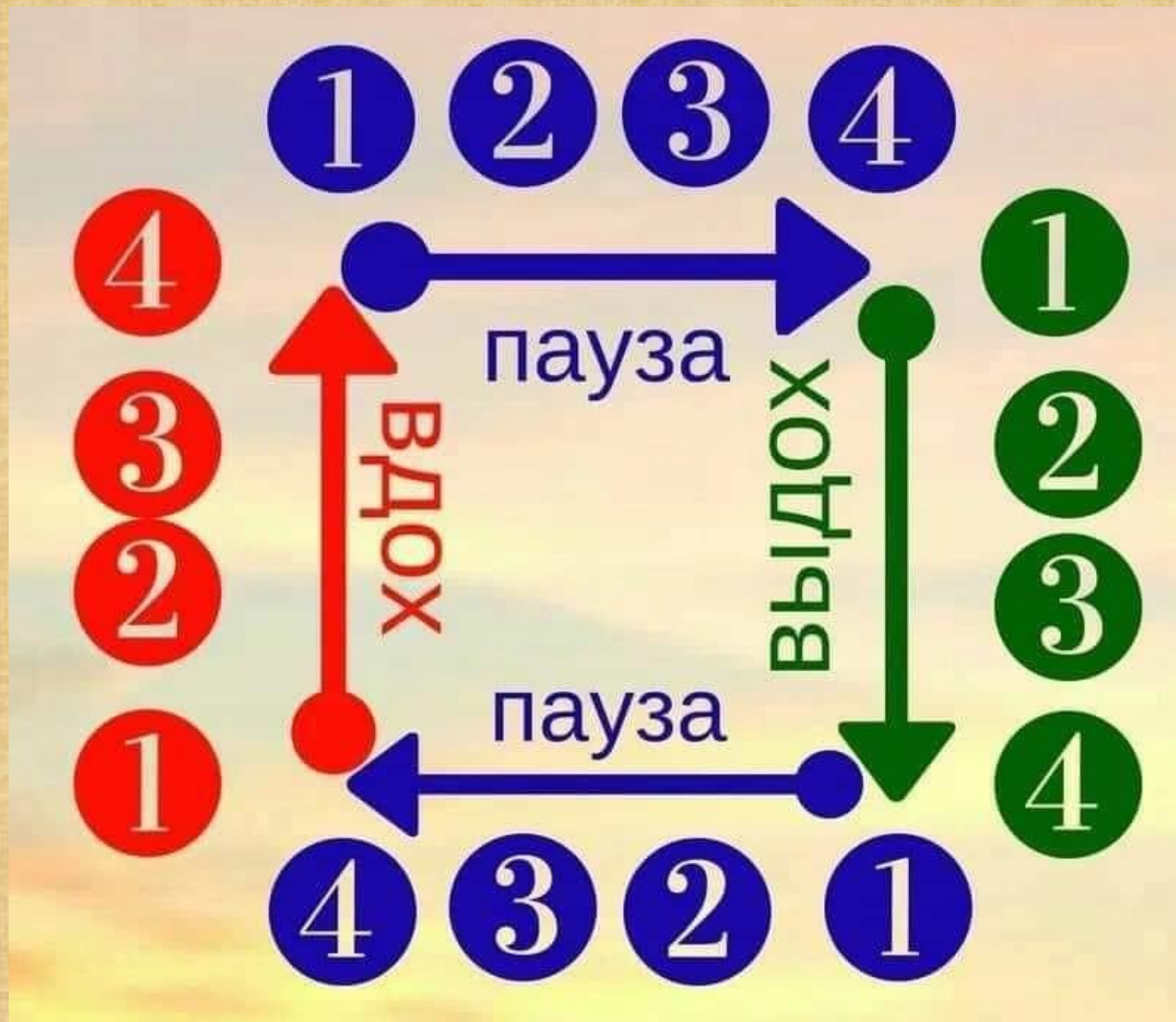


ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

- ОНІМІННЯ АБО ВІДЧУТТЯ ПОКОЛЮВАННЯ
- СТРАХ ВТРАТИ КОНТРОЛЮ АБО СМЕРТІ
- ЗАДИШКА АБО СТИСКАННЯ У ГОРЛІ
- ПРИШВИДШЕНЕ СЕРЦЕБИТТЯ
- ГОЛОВНИЙ БІЛЬ
- ДЗВІН У ВУХАХ
- ТРЕМТІННЯ
- ПІТЛИВІСТЬ
- БІЛЬ У ГРУДЯХ
- ТРИВОГА
- НУДОТА
- СПАЗМИ В ЖИВОТІ
- ЗАПАМОРОЧЕННЯ



Що робити, якщо у вас панічна атака?



Наступна вправа, яка може допомогти людині заспокоїтись – **подихати в паперовий пакет**. Якщо ви вже знаєте, що можете мати панічну атаку, є сенс носити його з собою.

Ви могли бачити, що так роблять, під час перегляду американських фільмів. Суть в тому, що під час панічної атаки наш організм перенасичується киснем і дихання в пакет може допомогти знизити концентрацію кисню і вгамувати прояви атаки.



Також корисна техніка "Тут і зараз".

Це техніки, які допомагають людині в стані сильної, але безпідставної тривоги повернутись до реальності.

Наприклад:

- торкнутись трьох предметів, відчутти їхню форму, текстуру та температуру;
- подивитись на 5 випадкових об'єктів та подумати про кожний окремо;
- спробувати щось на смак – хоча б цукерку.

Що робити, якщо ви стали свідком панічної атаки?

- Якщо ви не впевнені, чи це панічна атака – викликайте швидку допомогу.

Якщо знаєте, що це саме такий напад, то:

- не залишайте людину на самоті;
- говоріть простими, короткими реченнями;
- не робіть припущень щодо причин нападу людини, краще запитайте;
- подихайте разом з людиною



ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРАХОМ І ПАНІКОЮ



Якщо панічна атака відбувається вдома, треба підійти до стіни та торкнутися її трьома точками: плечима, сідницями і п'ятками. Треба відчути ці зони. Таким чином ви **опановуєте свої емоції**, повертаєте у своє тіло розум.



Рухайтесь, активно помахайте руками. Моторика виводить стрес та сильні емоції. Пожуйте щось солодке. Процес жування і ковтання заспокоює тремор і тривогу. Еволюційно так заклалося, що якщо тіло споживає їжу - **все в порядку**.



Можна використовувати камінь, який треба потримати в руці, подавити, порахувати його кути. **Сфокусуватись на дрібних деталях.**



Якщо ви в натовпі, порахуйте, наприклад, скільки людей у зелених куртках ви бачите. Або ви даєте собі установку знайти очима 10 людей у червоному одязі. Ви починаєте очима шукати, фокус ваш перемикається і **ви заспокоюєтеся.**





Що я ВТРАТИВ?

(відпускаємо минуле)



Що я МАЮ зараз?

(що я маю сьогодні)



Що я МОЖУ?

(що я можу зараз)



ЩО я РОБЛЮ?

(які мої найближчі кроки)



ЩО я ХОЧУ?

(які я маю бажання)

Що я ВТРАТИВ?

(відпускаємо минуле...)

Напишіть список того, що ви втратили
дозвольте собі горювати!
попасте та відускайте, щоб
це не зжирало вас з середини!

Але не живіть минулим,
воно пройшло... Така наша реальність!
і краще зусередитись,
на тому що ви маєте зараз!

Відпускайте!

Що я МАЮ зараз?

(що я маю сьогодні)

Напишіть список з 5- 10 речей яку ц вас є, навіть якщо це запасні труси!

назвіть добрих дій які трапились з вами

-пив чай

-мав де спати

-прпоруч мене є люди

-я не голодний

- я спілкувався, мене обійняли!

Дякуйте!

Що я Можу?

(що можу зараз)

Перерахуйте свої ресурси,
фінансові, фізичні та психологічні
професійні

просіть про допомогу!
поговоріть про це з кимось, зараз не
соромно просити!

Але пам'ятайте, що у вас є РЕСУРСИ!
навики, сили, моральний дух

Цінуйте!

Що я РОБЛЮ?

(які мої найближчі кроки)

плануйте навіть прості кроки,
такі як піти в душ, чи схоодити в магазин
заповніть свій час!

Якщо ви вже зорієнтувались
зі своїми ресурсами
направте їх на користь собі та іншим

Найгірше бути пасивними, але і на це
ми маєт трохи часу та право

Дійте!

Що я ХОЧУ?

(які я маю бажання)

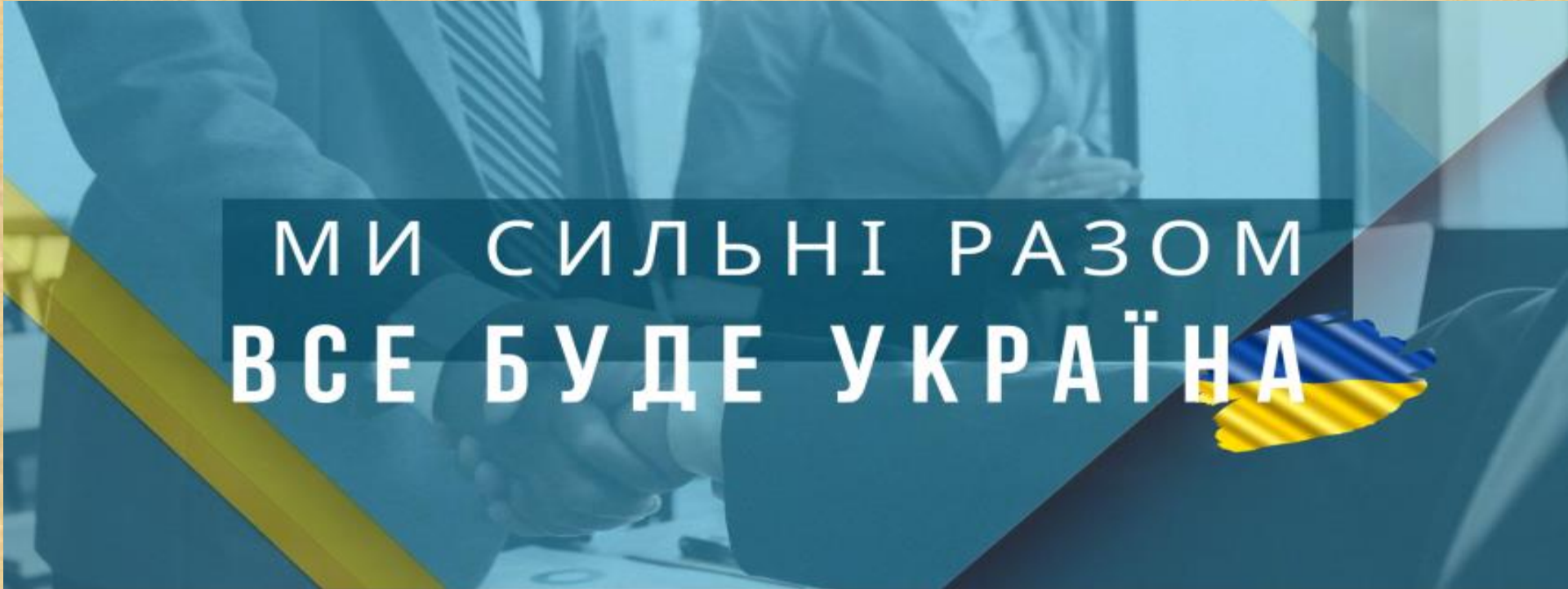
В складних умовах нам треба
запитувати про свої бажання
бо вони є нашою мотивацією!
Не забувайте про свої потреби
навіть маленькі

Хочаб 1 раз на день
задовільняйте своє ХОЧУ

Робіть для себе приємнощі!

Після ПЕРЕМОГИ я...





МИ СИЛЬНІ РАЗОМ
ВСЕ БУДЕ УКРАЇНА