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.

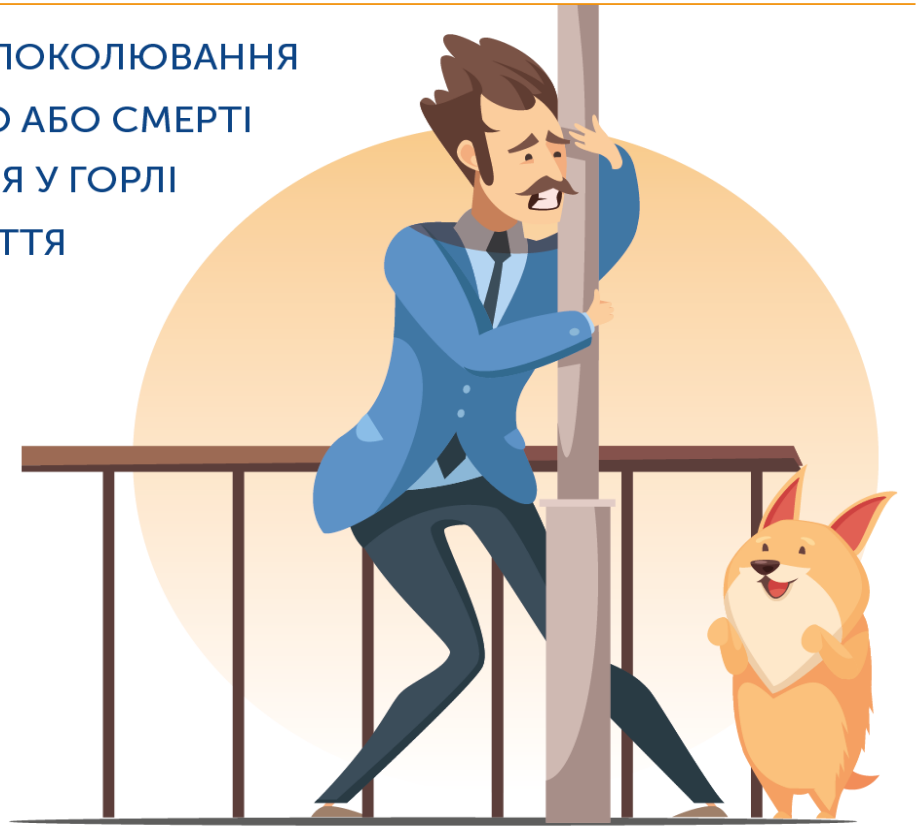
Що таке панічні атаки?

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

ОЗНАКИ ПАНІЧНИХ АТАК

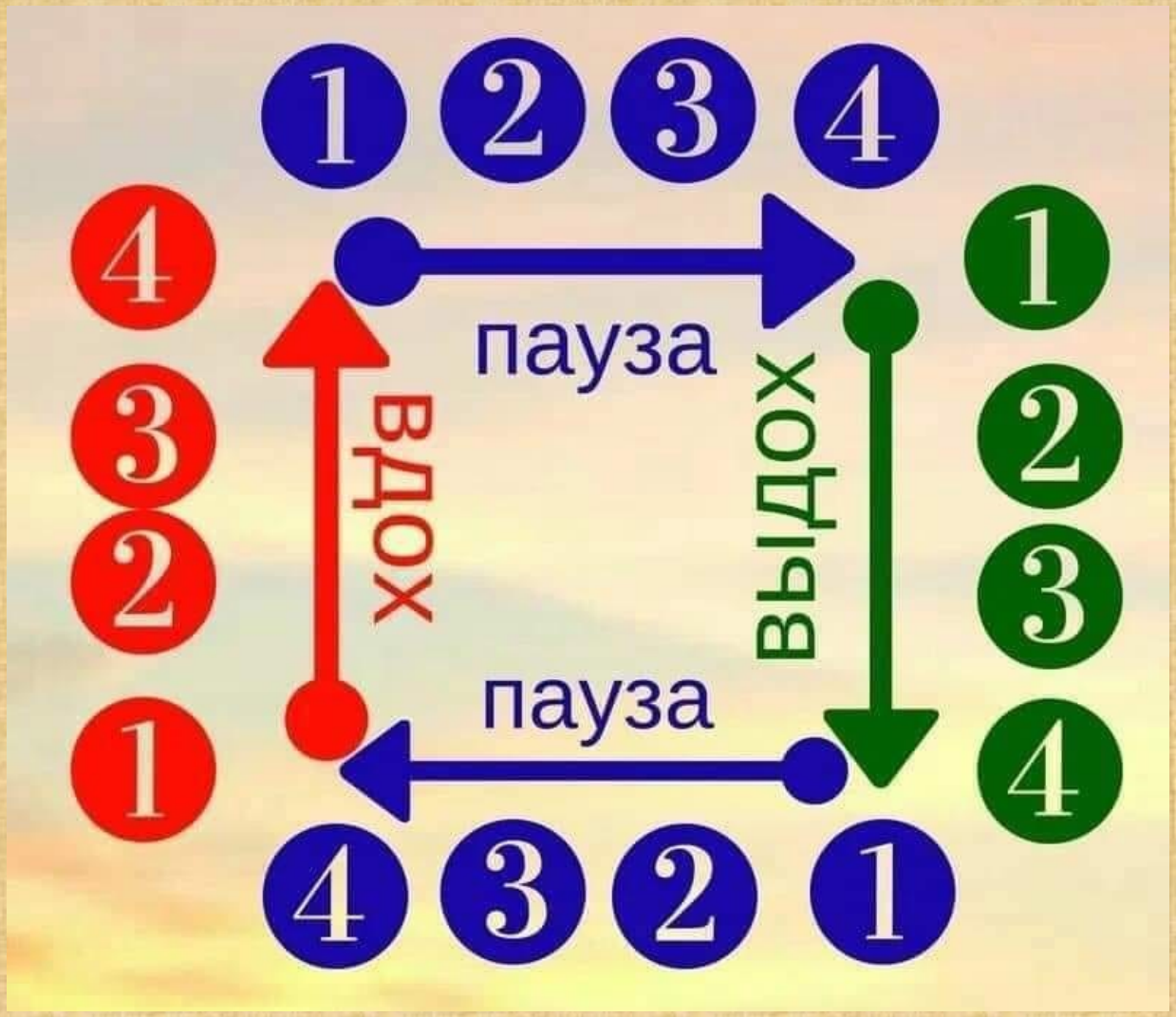
ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

- 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



www.phc.org.ua

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, відчути 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 потреб людини, краще запитайте;
- подихайте разом з людиною.

Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРАХОМ І ПАНІКОЮ

Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA

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.

Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA

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 впорядку**.

Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA

Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA

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

Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA

Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA

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.**

Pro Women UA Pro Women UA Pro Women UA

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 шо 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 памятайте, 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 сходити 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?

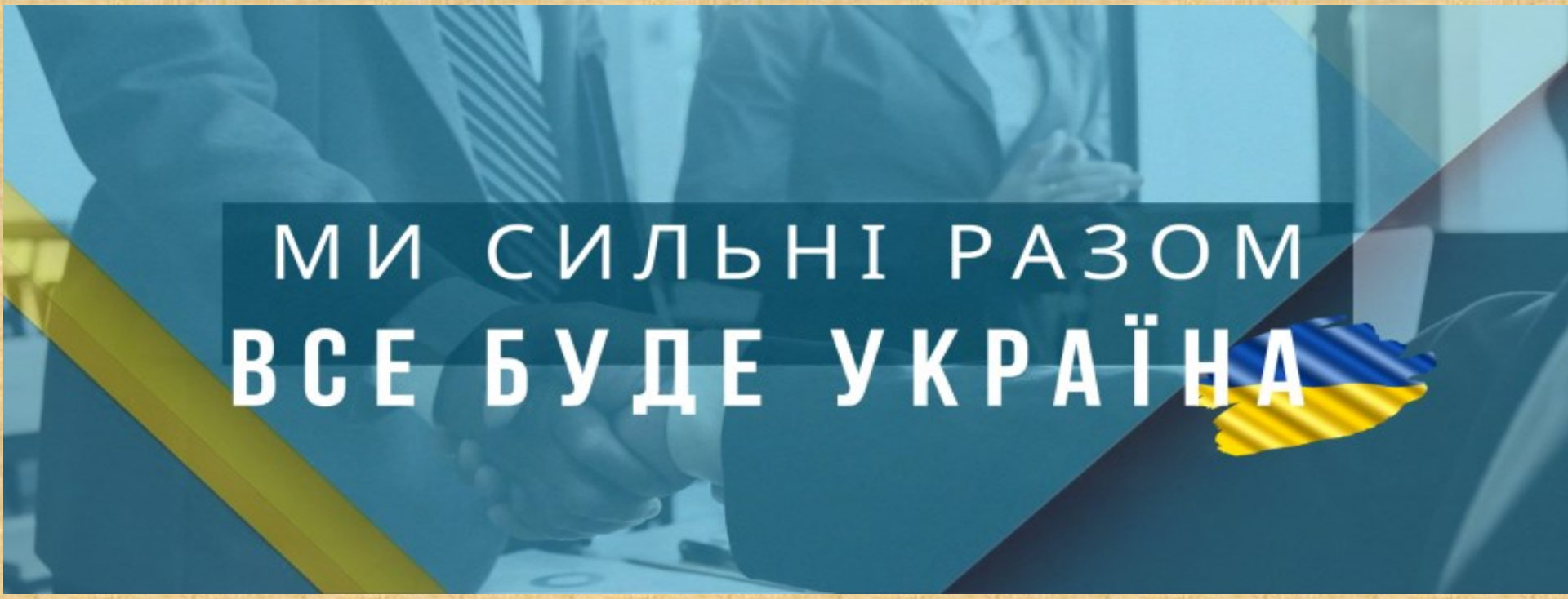
(які я маю бажання)

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