**Як впоратись з панікою та тривогою**

Паніка – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – навпаки, забитися в куток. Важливо пам’ятати, що саме в такому стані нас хоче бачити ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі, тому обов’язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

**Ключові симптоми паніки:**

* серцебиття, прискорений пульс, пітливість
* озноб, тремор
* відчуття нестачі повітря, задишка
* біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки
* нудота, біль або “вузол” в животі, запаморочення
* відчуття відчуження, нереальності світу
* страх здійснити неконтрольований вчинок
* гострий страх неминучої смерті
* відчуття оніміння або поколювання в кінцівках
* безсоння

**Методи боротьби з панікою:**

* використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, “3-7-8”: 3 секунди на вдих, 7 – на затримання повітря і 8 секунд на видих
* ляжте та покладіть руки на живіт, та робіть глибокі вдохи та короткі видихи, контролюйте дихання
* використовуйте квадратне дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється
* “заземліться”; станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте
* поверніться до відчуття тіла; відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйтесь на якомусь звуці, на запаху; якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки
* робіть самомасаж; торкайтеся тіла, прохлопайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні; оживляйте заклякле тіло
* напружтесь; займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м’язи тіла, залишайтесь в такій позі якнайдовше
* дайте вихід емоціям; плачте, співайте
* використайте різкі запахи – спирт, цитрусові тощо
* вмийтесь холодною водою
* спрямуйте паніку у безпечні дії; якщо вам хочеться бігти — біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток — забийтеся в куток
* не вживайте алкоголь
* приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник); не використовуйте рецептурних препаратів без консультації лікаря!
* якщо це хтось інший, а не ви — огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.