



MAKS LIFE COACHING



ШВИДКА ДОПОМОГА ПРИ ТРИВОЖНИХ ТА ПАНІЧНИХ СТАНАХ

Панічна атака – це раптовий напад сильної тривоги, страху (паніки) без реальної небезпеки чи очевидної причини.

Напад триває від 5 до 30 хвилин, а іноді й довше. Під час панічної атаки може виникнути відчуття втрати контролю, людині може здаватися, що в неї серцевий напад або – що вона взагалі помирає.

- Пришвидшене серцебиття;
- Пітливість
- Тремор
- Відчуття браку повітря
- Біль чи дискомфорт у грудях
- Запаморочення, втрата рівноваги
- Дезорієнтація чи деперсоналізація (відчуття, що ви існуєте ніби поза своїм тілом) та інші

Якщо ви відчуваєте перелічені симптоми застосуйте одну із запропонованих у цьому гайді практик.

Кожна із них знімає тривогу, використовуючи різні механізми нашого організму.

Всі ми індивідуальні, але, на щастя, можна підібрати саме ту практику, котра допоможе саме вам!



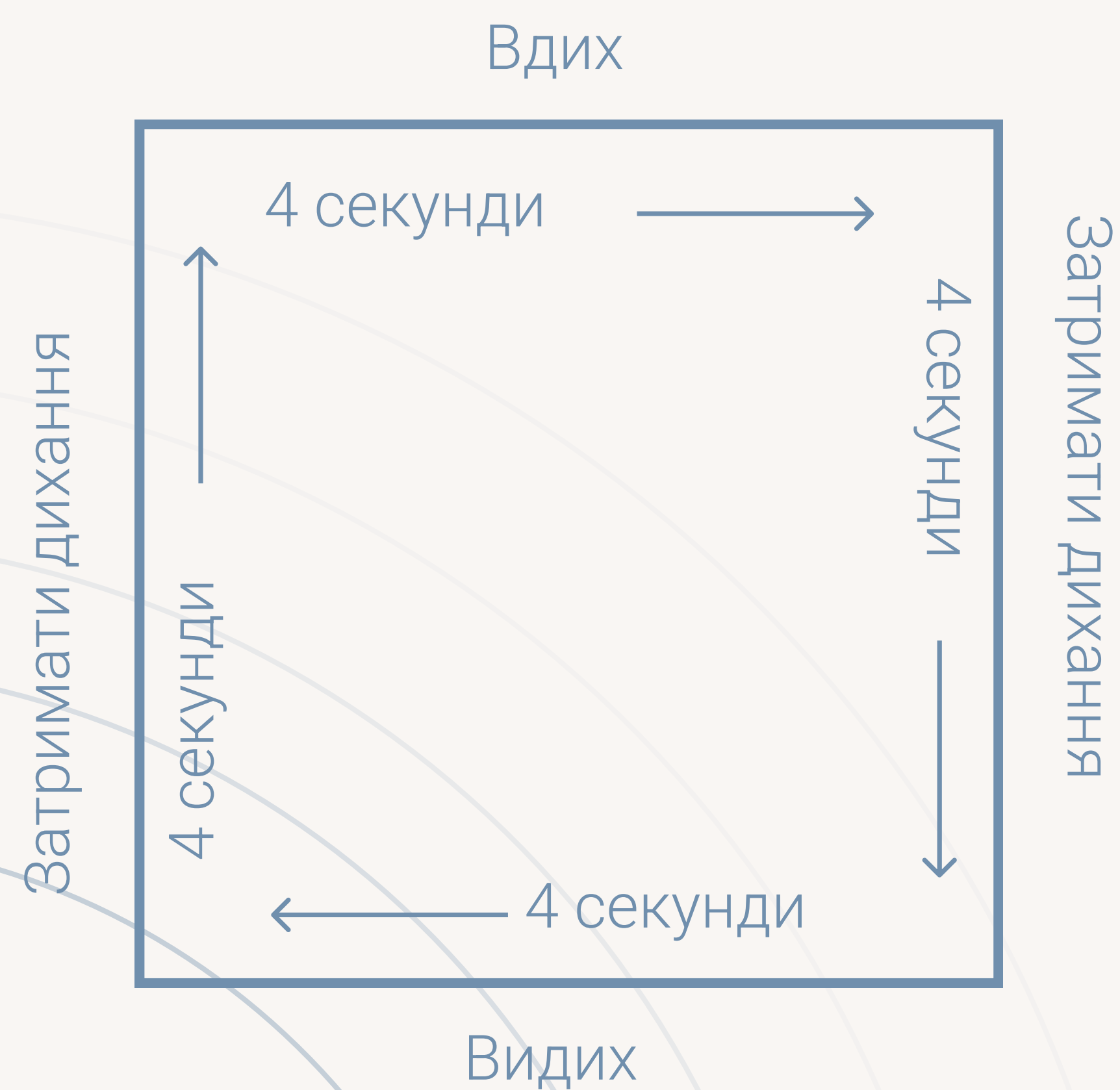
Роздрукуйте та обирайте практику
залежно від ситуації



Заспокоєння через дихання

1 ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ

Повторюйте до відчуття полегшення –
від 5 до 20 циклів



2 ДИХАННЯ В ПАПЕРОВИЙ ПАКЕТ

Під час панічної атаки організм
перенасичується киснем, а дихання в пакет
знижує концентрацію кисню та вгамовує
прояви панічної атаки.



Заспокоєння через тіло

1

ПОВЕРНУТИСЯ У «ТУТ І ЗАРАЗ» «5 – 4 – 3 – 2 – 1»

Уважно подивіться навколо та знайдіть поглядом:

- 5 речей, які можна побачити
- 4 речі, яких можете торкнутися
- 3 речі, які можете почути
- 2 речі, які можете понюхати
- 1 річ, яку можете відчутти на смак

2

ЗНЯТТЯ ТРЕМТІННЯ В ТІЛІ

В такому стані не намагайтеся переключитися або заспокоїтись. Навпаки, допоможіть собі допрожити цей стан: підсильте тремор, трусіть руками та ногами, віддайтеся хаотичному танку, увімкніть гучно музику та співайте (або просто видавайте звуки) з глибини.

Таким чином виходять гормони стресу: кортизол, адреналін та норадреналін.

3

ЗАСПОКОЄННЯ ДИХАННЯ ТА СЕРЦЕБИТТЯ

Простукуйте грудну клітину, з'єднавши руки метеликом, з періодичністю один удар у секунду, чергуючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: "Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це".

Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоб був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться.

4

ПОТЯГУВАННЯ ТА РОЗТЯЖКА

Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть "потягушки", потягніться вгору. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз.

Пам'ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси. Коли ми в стані стресу, м'язи в спазмі. Нам треба повернути їхній нормальний тонус — саме так ми виходимо зі стану стресу.

Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоб думати і швидко реагувати.

5

ЗНЯТТЯ ФІЗИЧНОЇ НАПРУГИ ТА М'ЯЗЕВОГО ТОНУСУ

Знайдіть тихе місце, ляжте на підлогу або відкиньтесь на стілець, покладіть руки на коліна. Зробіть кілька повільних рівних вдихів видихів.

Тепер зосередьте свою увагу на наступних зонах, намагаючись залишити решту частин тіла розслабленими.

Лоб. Зморщіть чоло на 15 секунд. Відчуйте, як м'язи напружуються. Потім повільно розслабляйте чоло, рахуючи до 30. Зверніть увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь. Дихайте повільно та рівно.

Щелепа. Напружте м'язи щелепи на 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу на почуття розслаблення та продовжуйте дихати повільно та рівно.

Шия та плечі. Збільште напругу в шиї та плечах, піднявши плечі до вух і затримайтеся на 15 секунд. Повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу, як напруга йде.

Руки та кисті. Повільно стисніть обидві руки в кулаки. Притисніть їх до грудей і утримуйте 15 секунд, стискаючи так сильно, як тільки можете. Потім повільно відпустіть, рахуючи до 30. Зверніть увагу на відчуття розслаблення.

Сідниці. Повільно збільшуйте напругу в сідницях протягом 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде.

Ноги. Повільно збільшуйте напругу у квадрицепсах та литках протягом 15 секунд. Напружте м'язи так сильно, як тільки зможете. Потім обережно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде, а відчуття розслаблення залишається.

Ступні. Повільно збільшуйте напругу в стопах та пальцях ніг. Напружте м'язи настільки, наскільки зможете. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зауважте, як зникає вся напруга.

Насолоджуйтеся відчуттям розслаблення, що пронизує ваше тіло. Продовжуйте дихати повільно та рівно.

Заспокоєння через тіло



Робота з тривогою через емоції

Часто люди не розуміють своїх емоцій та почуттів. Задайте собі запитання: **що я зараз відчуваю?**

Для підказки пропонуємо вам таблицю емоцій та трекер «Моя палітра емоцій», який ви можете роздрукувати та заповнювати щодня.

Ідентифікована та прийнята негативна емоція відразу втрачає свою силу та вплив на вас.



Базові почуття та емоції

Радість – приємна емоція. Вона приносить задоволення та щастя. Ця емоція пов'язана з досягненнями та позитивними переживаннями. Коли ми радіємо, наше серце б'ється сильніше, ми посміхаємось, проявляємо активність та доброзичливість.

Смукот, навпаки, означає печаль та пригнічення. Ця емоція пов'язана із втратою, розчаруванням або безсиллям. Часто супроводжується плачем, сповільненим серцебиттям та пасивною поведінкою.

Гнів – потужна емоція, яка виникає у відповідь на несправедливість чи загрозу. Характеризується напруженим виразом обличчя та агресивною поведінкою.

Страх – реакція на загрозу чи небезпеку. Супроводжується пришвидшеним серцебиттям та тривогою. Його поведінковими проявами можуть бути уникання або захисна реакція.

Любов - почуття, яке включає в себе ніжність, турботу та прив'язаність, зміцнює наше психічне та фізичне здоров'я та створює відчуття безпеки. Може виникати як до іншої людини, так і до групи людей, домашніх улюбленців, свого дому, улюбленої справи тощо.

Розширений перелік почуттів та емоцій

Радість	Смукот	Гнів	Страх	Любов
Щастя	Гіркота	Злість	Жах	Ніжність
Захват	Туга	Лють	Переляк	Теплота
Піднесення	Скорбота	Ненависть	Заціпеніння	Блаженство
Умиротворення	Печаль	Роздратування	Підозрілість	Довіра
Захоплення	Лінь	Презирство	Тривога	Безпека
Зацікавлення	Жалість	Обурення	Неспокій	Вдячність
Очікування	Відчуженість	Образа	Боязнь	Спокій
Збудження	Відчай	Ревність	Приниження	Симпатія
Надія	Безпорадність	Агресія	Розгубленість	Повага
Віра	Душевний біль	Вразливість	Провина	Самоцінність
Здивування	Безнадійність	Заздрість	Сором	Закоханість
	Розчарування	Неприязнь	Зніяковілість	Зачарованість
	Нудьга	Відраза	Гордовитість	Прийняття
			Приголомшеність	Смирення
				Щирість
				Доброта
				Співчуття



Моя палітра емоцій

Назва емоції	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд
1. Апатія	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2. Безпека	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3. Безпорадність	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4. Вдячність	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5. Відраза	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6. Гнів	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7. Довіра	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8. Зацікавлення	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9. Здивування	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10. Любов	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11. Печаль	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12. Приниження	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13. Провина	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14. Радість	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15. Ревність	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16. Роздратування	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17. Сором	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18. Спокій	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19. Страх	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20. Щастя	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21. _____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22. _____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Для зняття ознак сильного стресу, тривоги та панічних атак
ви також можете пройти тренажер Academy DTEK за посиланням:

https://emptrain.dtek.com/custom/courses/KeepCalm_web/story.html