

Як перебороти панічний напад

СОЦІАЛЬНІ ДІЇ ТА ВПРАВИ

- ✦ Зателефонуйте значимій для вас людині
- ✦ Напишіть комусь смс
- ✦ Поговоріть з кимось, хто є поблизу
- ✦ Поговоріть с собою, щоб раціоналізувати подію
- ✦ Уявіть себе в безпечному місці
- ✦ Розглядайте спокійних людей
- ✦ Висловте (ліпше про себе) своє ставлення до ситуації за допомогою неформальної лексики



ФІЗІОЛОГІЧНІ ВПРАВИ

- ✦ Стискайте руку в кулак та розтискайте
- ✦ Стискайте гумові іграшки
- ✦ Клацайте пальцями певний ритм
- ✦ Покладіть долоні на коліна і ритмічно перевертайте долоні
- ✦ Подивіться навкруги крізь пальці
- ✦ Проаналізуйте повільно відчуття в усіх частинах тіла, які чогось торкаються — сидіння, спинки, стола
- ✦ Проаналізуйте повільно відчуття свого тіла відповідно до одягу

