

Шановні учні, іноді при сильних хвилюваннях у людини можуть виникати панічні атаки.

Дуже хочу, щоб ви знали, як з такою панічною атакою впоратись самотійно.

Ознаки панічної атаки.



**Учащенное
сердцебиение**



**Боль и дискомфорт
в груди**



Дрожь в руках



Чувство удушья



**Онемение и покалывание
в конечностях**

Що потрібно робити при панічній атаці

- * Рука на живіт, приблизно 3 пальці нижче сонячного сплетіння, простукати.
- * **Потерти кінчик носа.**
- * Надавити не сильно на очні яблука з двох боків.
- * **Якщо є, де лягти, лягти на спину і зробити рухи ногами, як велосипедні.**
- * Дихання - одною рукою накрити губи, рука, як човник, інша на животі. Видих - рука йде вниз до грудей, вдих - підіймається до рота.
- * **Допомагає ще вода із содою - гаряча вода, ч ложка соди. Зробити один - два ковтки, більше не треба.**
- * Змащувати губи, полоскати рот водою.
- * **Витягувати якомога далі язика - ніби намагаючись торкнутись грудної клітини.**
- * Подивитись вправо (не повертаючи голови) - якомога далі, тримати секунд 15-20, перевести погляд прямо, потім подивитись вліво - якомога далі, потім знову прямо.
- * **Розтерти тіло.**
- * Точка паніки - між беззмінним та мізинцем, потерти це місце.
- * **Покласти руки на ребра, відчуті, як вони при диханні розширюються, підіймаються.**
- * Розтерти руки, прикласти до нирок.

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів



5 речей, які
можна
побачити



4 речі, яких
можна
торкнутися



3

речі, які
можна
почути



2

речі, які
можна
понюхати



1

річ, яку
можна
спробувати
на смак