



ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ
ТА МОЛОДІЖНОЇ
ПОЛІТИКИ



Як впоратись з панікою?



01

Паніка - це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки.

02

Ключові симптоми паніки:

Прискорене серцебиття та 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.



03

Методи боротьби з панікою:

Дайте вихід емоціям: плачте, співайте. Вмийтесь холодною водою, зробіть руханку, прохлопайте долонями ноги, потріть вуха, ніс, долоні.



04

Знайдіть собі справу, наприклад: мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку.

Поверніться до відчуття тіла: відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйтеся на якомусь звуці, на запаху. Якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки.



05

Якщо це хтось інший, а не ви – огорніть людину теплою ковдрою, дайте теплий напій, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.