

Як упоратися з панікою під час війни

Паніка охоплює людину з різних причин: хвилювання за життя і здоров'я близьких, часті вибухи й повітряні тривоги, переїзд в інше місто без ресурсів на життя, втрата роботи тощо. Сімейна та дитяча психологиня *Світлана Ройз* дає рекомендації, як допомогти собі подолати панічні атаки.

1. Вправа на контроль стоп, спини, очей і рук

У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки.

- *Стопи* – хоч що б відбувалося, перевіряйте себе і своїх дітей, наскільки стійко стоять стопи. Коли чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Контакт із ногами дає можливість рухатися.
- *Спина* – коли стає страшно, притуліться до стіни чи спинки стільця, будь-якої опори, якщо у вас є така можливість.
- *Очі* – роздивіться, що є навкруги, постарайтеся навести зоровий контакт. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним/нею поглядом. Покліпайте очима й знайдіть яскраву точку, аби сфокусуватися.
- *Руки* – стисніть і розтисніть кулаки, потріть руки, обійміть себе. У гострому стресі ми втрачаємо контакт зі своїм тілом. Буквально «вилітаємо» з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше загортайтеся в ковдру.

2. Вправа «потягуньки»

Обов'язково запам'ятайте: як тільки з'являється можливість, то робіть «потягуньки», тобто тягніться вгору. У стані стресу м'язи одразу спазмуються. Аби вийти зі стресу, потрібно м'язи повернути у нормальний стан. У пригоді тут стануть вправи з йоги.

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

3. Я – океан

Уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром як океан. Величезними, як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами – сила вашого роду, країни, військових, досвіду. Відчуйте, який стан приходить. Також можна поставити на заставку телефону фото океану.

У нас є вибір: відчувати себе маленькими краплями води, чого від нас очікують вороги, або – величезними океанами, які можуть вмістити в себе всю палітру почуттів, з якими ми зіштовхнулися.