

**СТОП
ТРЕВОГА!**

DON'T PANIC!

МНЕ ТРЕВОЖНО! ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ▶ Самый эффективный способ преодолеть состояние тревоги - сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.
- ▶ Заниматься доступными делами (домашними, учебными).
- ▶ **ВАЖНО ПОНИМАТЬ!** Информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ:

- ▶ Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; переключаться на другие дела и заботы.
- ▶ Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил.
- ▶ Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.
- ▶ Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только **не «подключаться»** глубоко к этим чувствам, а **возвращаться** к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

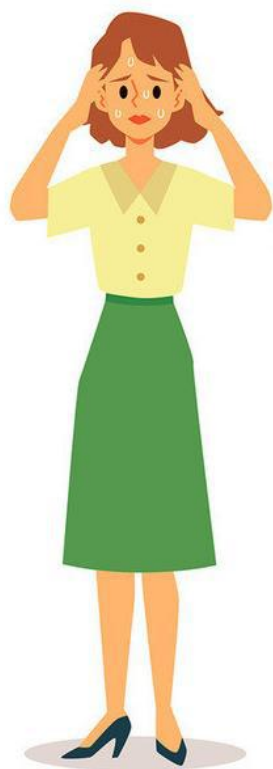
ПА, или Паническая атака

- внезапное развитие тревожного состояния, необъяснимого и мучительного для человека.

▶ Как себе помочь?

▶ Ниже представлены некоторые рекомендации о том, как себя вести, если ПА случилась с вами

ПРИЗНАКИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ



Потливость



Боль в груди
или дискомфорт

Головокружение



Тошнота или
расстройство
желудка

Учащенное
сердцебиение



Озноб или
ощущение жара

Ощущение
удушья



Чувство
головокружения,
неустойчивости
или обморока

Дрожь



Страх потери
контроля или смерти

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПАНИЧЕСКОЙ АТАКОЙ

ШАГ ЗА ШАГОМ

ПОМНИТЕ: ВЫ НЕ УМРЁТЕ.
ЭТО СКОРО ПРОЙДЕТ

ДЫШИТЕ МЕДЛЕННО.
ПОПРОБУЙТЕ ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ
ИЛИ ДЫХАНИЕ "ПО КВАДРАТУ"

ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ.
ПЕРЕСЧИТАЙТЕ МЕЛОЧЬ В КОШЕЛЬКЕ,
ПУГОВИЦЫ, МАШИНЫ ОПРЕДЕЛЕННОГО ЦВЕТА

ВЫПЕЙТЕ ВОДЫ
МЕДЛЕННЫМИ ГЛОТКАМИ

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

САДЬТЕ ИЛИ ЛЯГТЕ

ПОЗВОНИТЕ ДРУГУ

ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ
"ЗАЕМЛЕНИЕ"

ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ
"ТЕРМОМЕТР"

ПСИХОЛОГ ЯНА ТАЧАЛОВА

ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ВНИМАНИЕ



1. ПЕРЕСЧИТАЙТЕ МЕЛОЧЬ В КОШЕЛЬКЕ
2. ПОСЧИТАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО МАШИН ЗА ОКНОМ
3. РЕШАЙТЕ В УМЕ ПРИМЕРЫ

**НАПОМНИТЕ СЕБЕ,
ЧТО ЭТО НЕ ОПАСНО
И СКОРО ПРОЙДЁТ**



СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА МЕДЛЕННОМ, ГЛУБОКОМ ДЫХАНИИ



УМОЙТЕ ЛИЦО ВОДОЙ



**ПРОГУЛЯЙТЕСЬ ИЛИ
СДЕЛАЙТЕ ЛЁГКУЮ
ЗАРЯДКУ**



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- ▶ Если боль в груди давящая, не проходит в течение 5 минут, усиливается, отдаёт в левую руку - вызовите скорую помощь
- ▶ В более тяжёлых случаях может выступать в качестве самостоятельного заболевания, которое называют паническим расстройством (МКБ-11 - 6B01).
- ▶ Только квалифицированный медработник способен отличить расстройство от более серьезных заболеваний, а также персонально подобрать схему лечения. Наибольшую эффективность показывает адекватная комбинация психотерапии и медикаментозных средств.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ



Техника «Дыхание по квадрату»

Займите удобное положение. Можно закрыть глаза:

1. Сделайте вдох, одновременно отсчитывая про себя четыре секунды.
Но мы считаем не просто "один-два-три-четыре", а как парашютисты "пятьсот один, пятьсот два, пятьсот три, пятьсот четыре".
2. Задержите воздух, снова одновременно считая про себя до четырех указанным в предыдущем пункте способом.
3. Затем, сделайте выдох, одновременно считая (вы уже знаете как, да, всё верно, до четырёх).
4. Задержите дыхание снова, одновременно отсчитывая про себя известное количество секунд.

Повторяйте этот цикл на около 3-5 минут.

Основные моменты:

- продолжительность вдоха, выдоха и пауз должна быть равной;
- сохранение ритма;
- если вы почувствуете дискомфорт - измените ритм на более комфортный;
- следите за самочувствием, если почувствуете недомогание или ухудшение состояния, следует прекратить выполнение упражнения;
- максимальная продолжительность выполнения - 10 минут.

**Будьте бережны и внимательны к себе!
В любом деле, главное не
переусердствовать.**

ЗАЗЕМЛЕНИЕ «ГРАУНДИНГ»

Паническая атака: техника 5,4,3,2,1

ШАГ 1:



Назовите пять вещей, которые вы видите вокруг себя.

ШАГ 2:

Назовите четыре вещи, которые вы можете потрогать.



ШАГ 3:



Назовите три вещи, которые вы можете услышать.

ШАГ 4:

Назовите две вещи, запах которых вы чувствуете.



ШАГ 5:



Назовите то, что вы можете попробовать.