

## **Як упоратися зі страхами, панікою у кризовій ситуації: швидка емоційна самодопомога**

Основне завдання швидкої емоційної самодопомоги - знизити рівень бурхливих емоцій, впоратися з раптовим почуттям страху або панікою, швидко взяти емоції під контроль.

Наведемо кілька практичних прийомів швидкої самодопомоги:

### **1. Антистресове дихання: 4-7-8**

Основне правило: вдих завжди робиться через ніс, видих - через рот.

Займіть зручне положення сидячи або лежачи, при бажанні заплющити очі. Притисніть кінчик язика до піднебіння, трохи відкрийте рот і повністю видихніть. Закрийте рота і зробіть вдих носом, рахуючи до чотирьох. Потім дорахуйте до семи, постійно затримуючи дихання. Після цього повільно зі свистом видихніть, рахуючи до восьми. Повторіть дихання з рахунком 4-7-8 кілька разів, доки не відчуєте заспокоєння.

### **2. Дихання з різким видихом**

При нападі гніву, люті чи роздратування допомагає різкий видих через рот, можна з криком, або звуком «х-хаа», або з подобою плювка «п-тххаа», як роблять кішки, коли їх сильно налякати.

### **3. Голосові техніки**

При сильних емоціях (горя, тривалого страху, відчаю, туги і т. п.) допомагають наступні голосові техніки. Перша з них - видавати на видиху довгий протяжний стогін: «ооохххх», намагаючись, щоб він пішов резонансом по тілу. Якщо є така можливість, можна кричати, змінюючи висоту і тембр голосу. Можна завиватиме «ууу», намагаючись розслабити зв'язки і піти у нижній діапазон голосу так, щоб завібрували живіт і ноги. Чим нижче дійде вібрація - тим краще.

### **4. Техніки фізичного «заземлення»**

- Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки;
- Візьміться за своє крісло, настільки міцно, наскільки зможете;
- Торкайтеся різних предметів навколо: ручки, ключів, вашого одягу, стіни;

- Втисніть п'яти в підлогу, буквально “заземливши” їх! Зверніть увагу на напруження, зосереджене у ваших п'ятах, коли ви це робите;
- Носіть у кишені заземлюючий предмет, якого ви зможете торкнутися, коли відчуєте себе зачепленим тригером;
- Стисніть і розтисніть кулаки;
- Пройдіться повільно, зауважуйте кожен крок, кажучи “ліва” або “права”;
- З'їжте щось, детально описуючи смаки.

## **5. Гра на фізичне заземлення «54321»**

- Назвіть 5 предметів, які бачите у кімнаті поруч із собою;
- Назвіть 4 речі, які можете відчуті: “стілець торкається моїх плечей” або “ноги на підлозі”;
- Назвіть 3 речі, які ви можете чути просто зараз: “пальці стукають по клавіатурі” або “телевізор”;
- Назвіть 2 речі, які ви можете відчуті нюхом саме зараз (або 2 речі, запах яких ви б хотіли почути);
- Скажіть щось (одну річ) добре про себе.

## **6. Техніка «Орієнтування у просторі й часі»**

Переорієнтуйте себе у просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних запитань:

- Де я?
- Який сьогодні день?
- Яке число?
- Який місяць?
- Який рік?
- Скільки мені років?
- Яка зараз пора року?

**Нагадуємо! Якщо, не дивлячись на наші рекомендації, Вам не вдається впоратися з почуттям страху або панікою, звертайтеся до нас за телефонами:**

**093-703-33-93 - Оксана Володимирівна; 067-732-49-52 - Лілія Вікторівна**

**Ми допоможемо!**