***Як впоратися з панікою дорослим і дітям***

***Довести людей до стану розгубленості, паніки, панічної атаки – психологічна зброя в руках ворога! Тому важливо приводити себе в психологічний лад.***

Під час війни, коли кожна людина стикається із загрозою життя - тривога - адекватна психічна реакція, яка допомагає мобілізуватись у екстремальній ситуації. Мобілізація відключає на деякий час відчуття, емоції, це дозволяє  ясно мислити і турбуватися про близьких в екстремальній ситуації.

Але якщо тривога наростає, вона переходить у паніку, а далі, якщо не зупинити і не робити вправи з саморегуляції  тривога може перерости у панічну атаку. Тоді доросла людина перетворюється в безпорадну, розгублену дитину. Паніка блокує можливість думати, приймати рішення. Людина вже не керує собою, не має відчуття реальності, несе хвилею тваринного переживання світу. Цей голос кричить "біжи", або лишає сил і не можеш поворушиться. Розглянемо симптоми психологічні: розгубленість, хаос; відчуття, що "розум десь залишився в іншому місці"; думки про все най страшніше починають просто стихійно атакувати "все пропало"; перебування в одному емоційному стані.

На психологічні послання відразу реагує тіло, розглянемо тілесні симптоми:

* серце починає битись швидше;
* грудне важке дихання;
* діарея;
* відсутність апетиту або навпаки;
* живіт і груди може стискати.

**Як припинити паніку у дорослої людини?**

***Самодопомога у три кроки:***

Насамперед треба зрозуміти, що із мною відбувається? Наприклад: "Увага, пожежа!", ми всі з дитинства знаємо, що робити, тому потрібно відпрацювати "Увага, паніка"!

Наша порада - відпрацювати прості вправи всім, щоб була можливість застосувати їх в реальному житті або допомогти оточуючим. І перше правило, дорослий завжди починає з себе! А потім, коли знаходиться в "нормальному стані" допомагає дитині.

***Приводимо тіло до ладу.***

* Вдих – все тіло стиснути (аж до трясіння), на видих – розслабляємось. Повторювати до легкої втоми. Такою вправою ми зіштовхуємо перенапруженість з розслабленням, завдяки чому нейтралізується страх.
* Дихання "ХА". Уявляємо все що сидить в середині, наприклад, буря, зло, щось чорне, всередині все це максимально відкриваємо рот і з видихом має вийти звук "ХА"
* Зробити вправи на заземлення. Відчути свої ноги на землі. Стиснути руки в кулаки. Можна тупотіти ногами, плескати себе долонями по ногах, руках.
* Дихання животом, уявляємо в животі м’ячик, його надуваємо і спускаємо. Важливо щоб дихання було нижнім, грудна клітка не задіяна.
* Випити склянку води.

***Приводимо психологічний стан до ладу.***

* Далі фіксуємо погляд на будь-які предмети навколо. Зупиняємо погляд на предметі, називаємо предмет, рахуємо до десяти 10-20 предметів. Далі рахуємо від 100 до 1-го.
* Всі переживання, що сидять всередині, виписуємо або малюємо, головне не перечитуємо, все що спадає на думку відображаємо на папір, а потім рвемо на шматочки і зливаємо в унітаз.
* Якщо негативні думки починають атакувати, не розкручувати їх, а одразу переключатися на активну роботу (заклеїти вікна клейкою стрічкою,  прибирати, сходити до сховища і там допомогти).
* Важливо намагатися адаптувати професійну діяльність до війни.
* Важливо повертати почуття гумору. Це потужний захисний механізм психічного здоров’я.
* Інформаційна дієта. Нормувати час, який ви проводите в інформаційному просторі. Припинити переглядати новини, кожну хвилину.

**Як допомогти дитині впоратись із панікою?**

* Головне дати послання – "Я поруч! Ти в безпеці! В нас гарне сховище! Я тебе люблю! Я тебе захищу!".
* Відволікати дитину. Казки, ігри, розповідати через казку, як долається ворог і як життя триває.
* Робити ті самі фізичні вправи, що і рекомендовано дорослому.
* Малювати, ліпити. Потім запитувати у дитини, що ти бажаєш з цим зробити, і дозволити цю дію.