

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Які б зараз у нас чи інших не були реакції — вони нормальні!

КОЛИ РОЗГУБЛЕНІ

- Робіть будь-що з **поточних потреб**: випийте води, вмийтеся, зателефонуйте комусь, приготуйте їжу, обійміть дитину.
- Пийте **воду**, хоча би полощіть та змочуйте рот, візьміть трохи їжі, жувальні гумки, дитячі пюре.
- Розтирайте, простукуйте **тіло**, обіймайтеся.
- Дивіться у **дзеркало**: розминайте м'язи, гримасуйте, розтирайте обличчя, робіть мімічні розминки.

ПАНІЧНА АТАКА

- Покладіть руку на живіт, на 3 пальці нижче сонячного сплетіння, та постукайте по цьому місцю.
- Потріть кінчик носу.
- Надавіть не сильно на очні яблука з двох боків.
- Якщо є, де лягти, ляжте на спину і зробіть рухи ногами — як велосипедні.
- Сконцентруйтеся на диханні: одну руку складіть як човник і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих — рука йде вниз до грудей, вдих — рука підіймається до рота.
- Вода з содою — гаряча вода й одна чайна ложка соди. Зробіть один-два ковтки, більше не треба.
- Змашуйте губи, сполощіть рот водою.
- Витягуйте якомога далі язика, намагаючись торкнутися грудної клітини.
- Подивіться вправо, не повертаючи голови, якомога далі на 15-20 секунд, потім переведіть погляд прямо, потім подивіться вліво якомога далі, потім знову прямо.
- Розітріть тіло.
- Точка паніки — між підмізинним пальцем та мізинцем, розітріть цю точку.

ПІД ЧАС СТРЕСУ ТА ПАНІКИ

- **Дихання** — видих має бути довшим, ніж вдих.
- **Тремтіння** — нормальне, не треба його зупиняти, це природна регуляція.
- Під час гучних сирен — співайте, пригадуйте вірші.
- **Заземлення** — подивіться на свої ноги, зробіть переكاتи стопою, натягніть, розімніть пальці ніг, відчуйте, як ви спираєтесь спиною, сідницями на нерухому опору.
- Покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони при диханні розширюються, підіймаються.
- Розітріть руки, прикладіть до нирок.
- Робіть будь-яку дію з перелічених, всі не потрібні.

ЯКЩО ШОК У ЛЮДИНИ, ЩО ПОРУЧ

- Ти мене бачиш? Кивни
- Мене звати...
- Як мене звати?
- Я тобі допоможу
- Як тебе звати?
- Дихай зі мною
- Куди ти йшов, що робив (нам важливо відновити ланцюжок подій) — ти почув звук? Побачив щось?
- Нині все закінчилося
- Зараз ти в безпеці
- Не питати про емоції
- Пояснити, що всі реакції зараз нормальні
- Якщо людина у ступорі — дати щось стиснути в руках
- Дати в руки пляшку-чашку з водою (щоб людина сама діяла)
- Як ти раніше справлявся зі стресом? Ти зараз справляєшся!
- Було дуже складно, але ти впорався
- Розтерти тіло
- Стимулювати будь-яку дію