



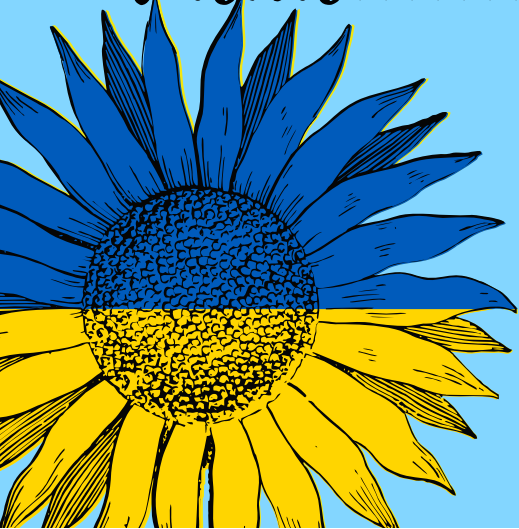
Поради
ниг рас
тровоу



Зміст :



Тривога - це нормально?	
Паніка - ні !.....	3
Що робити, якщо ви стали свідком панічної атаки?	5
Вправи для нормалізації дихання	6
Правила безпеки під час війни.....	9



Тривога - це нормально?

Паніка - ні!

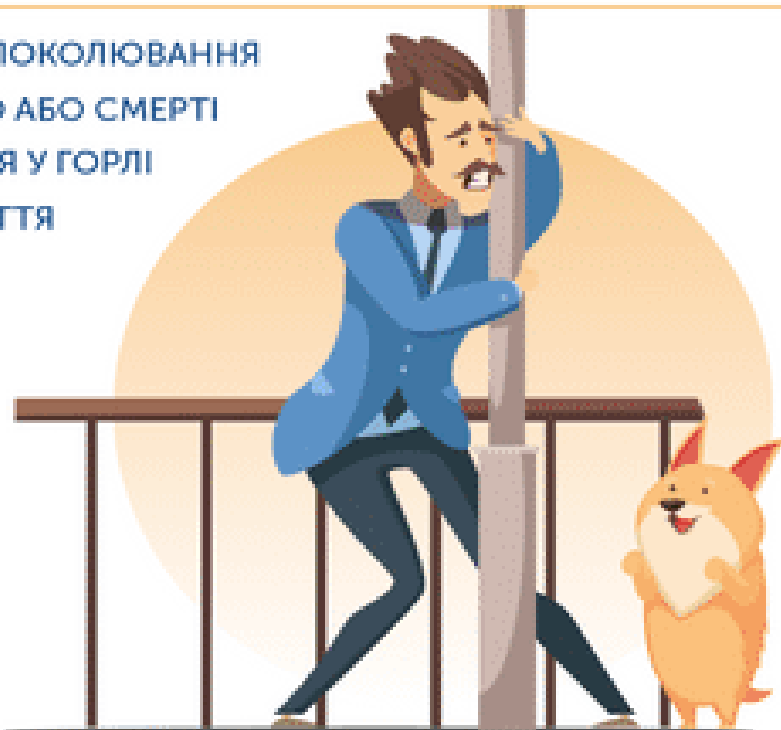
Що таке панічні атаки? Це різкий напад страху, який досягає свого піку протягом декількох хвилин та має як мінімум 4 з наведених тілесних симптомів:

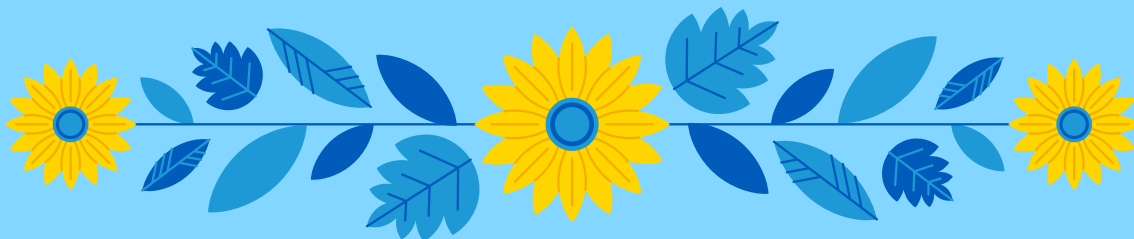
ОЗНАКИ ПАНІЧНИХ АТАК



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

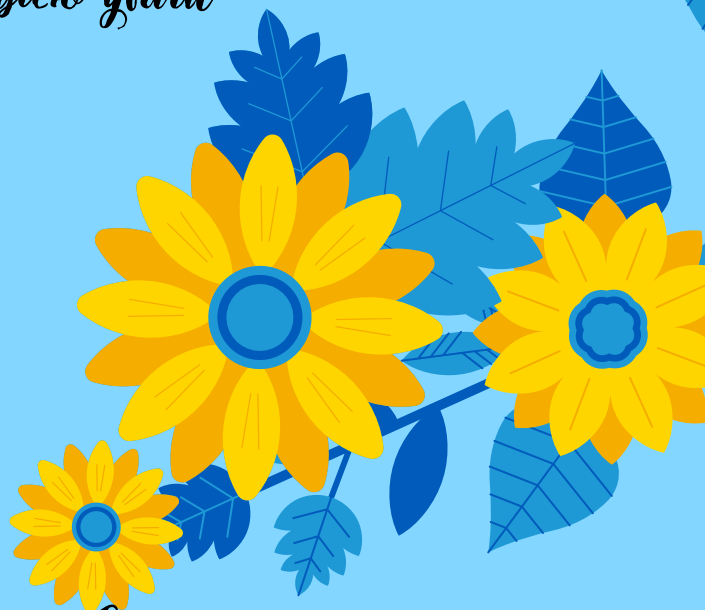
- ОНІМІННЯ АБО ВІДЧУТТЯ ПОКОЛЮВАННЯ
- СТРАХ ВТРАТИ КОНТРОЛЮ АБО СМЕРТІ
- ЗАДИШКА АБО СТИСКАННЯ У ГОРЛІ
- ПРИШВИДШЕНЕ СЕРЦЕБИТТЯ
- ГОЛОВНИЙ БІЛЬ
- ДЗВІН У ВУХАХ
- ТРЕМТІННЯ
- ПІТЛИВІСТЬ
- БІЛЬ У ГРУДЯХ
- ТРИВОГА
- НУДОТА
- СПАЗМИ В ЖИВОТІ
- ЗАПАМОРОЧЕННЯ





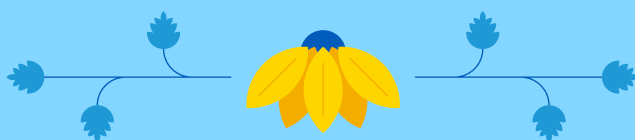
Емоційні симптоми тривожного розладу:

- Постійне відчуття небезпеки, страху
- Проблеми з концентрацією уваги
- Неспокій, нетерплячість
- Огікування гіршого
- Дратівливість
- Пошук ознак небезпеки
- Спустошення
- Пригломашення



Поведінкові симптоми тривожного розладу:

- Неспроможність розслабитися, насолоджуватися спокоєм, бути собою
- Складнощі з концентрацією
- Прокрастинація, відкладання справ на потім
- Сторожкість
- Надмірна помисливість
- Втрата довіри до неїття і людей.
- Уникання ситуацій, які можуть викликати тривогу



Що робити, якщо ви стали свідком панічної атаки?

Якщо ви не впевнені, чи це панічна атака
– викликайте швидку допомогу.

Якщо знаєте, що це саме такий напад,
то:

- не залишайте людину на самоті;
- говоріть простими, короткими
реченнями;
- не робіть припущень щодо потреб
людини, краще запитайте;
- подихайте разом з людиною




«Якщо на вас «накотили» безпорадність та страх, що ви «нічого не контролюєте», дуже важливо повернути собі відчуття, що є щось у вашому житті, на що ви все ще можете вплинути.

Спробуйте виконати таку вправу.

Для нормалізації дихання: покладіть руки на півніт і під час вдиху уявляйте, що надуваєте кульку, яка розташована в середині півнота. Під час видиху здувайте кульку. Це дасть змогу заспокоїти вегетативну нервову систему.

Ще більшого ефекту можна досягти, якщо довжина видиху буде вдвічі довшою за вдих. Наприклад, вдих – 1–2–3, видих – 1–2–3–4–5–6. Цю вправу варто робити кілька разів на день.

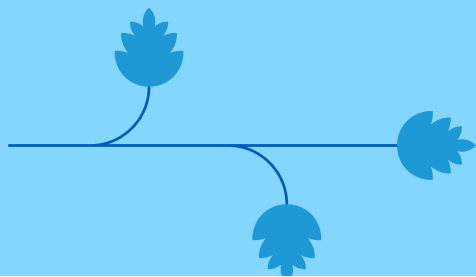
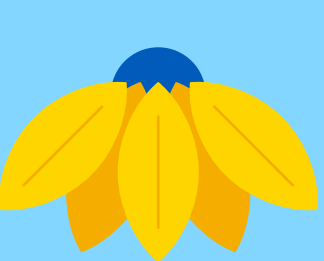




Вправу «Метелик»: схрестить
долоні, закрившись великими
пальцями — це наладує
метелика. Прикладіть долоні
до грудей та по черзі ритмічно
простукуйте по ключиці. Через
внутрішні відрацьї ви будете
чути звуки, як утне
серцебиття — це заспокоїть
вас. Продовжуйте цю вправу,
поки не відчуєте, що дихання
вирівнялося.



Вправу «Заземлення»: Зосередьте увагу на ваших стопах. Відгукуйте, як вони міцно стоять на поверхні, землі чи підлозі. Якщо дозволяють обставини, дайте собі зняти взуття. Відгукуйте силу тяжіння, уявіть, як ваші стопи ніби вросли в поверхню. Уявіть, що вони – це міцне коріння, яке розростається в ґрунті настільки широко, наскільки це дозволяє вам ваша уява. Сконцентруйтеся на відгуктах, диханні, дуліках. Також можна уявити, що ваші стопи – це міцний фундамент доброго будинку, вежі чи фортеці.



Правила безпеки під час війни:

- Не віддавай свої документи незнайомим людям за неясних обставин.
- Довіряй тільки близьким знайомим (дідуськи, родичі, друзі, сусіди, вчителі тощо).
- Завжди шукай компанію, не переміщуйся наодинці, а найкраще – завжди знаходься у супроводі знайомих дорослих.
- Не погоджуйся на пропозиції незнайомих людей.
- Не ігноруй звуки сирен, сигналів про повітряну чи іншу тривогу.
- Не погоджуйся на розлучення з близькими, не довіряй тим, хто говорить, що є безпечне місце для дитини, але дорослими там знаходитися не можна.

Увага

У разі порушення твоїх прав звертайся за допомогою лише до офіційних органів (за телефонами 102 або 116 111), людей, які мають знаки розрізнення (форма, бейджі, спезнамети) посадових осіб державних органів влади: поліцейських, рятувальників, медиків, працівників соціальної сфери, представників спеціалізованих громадських організацій.