**Як подолати паніку**

Дієві та прості вправи від сімейної та дитячої психологині Світлани Ройз. Рекомендуємо зберегти в нотатки або виписати, адже в стані стресу можете не згадати. І за можливості — перечитувати й повторювати.

👧 Гримаси. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. Коли рухаємо очима та залучаємо міміку, ми впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Охолоджуємо напруженість нашої парасимпатичної системи. Вправа дуже сподобається дітям.

🥶 Кондиціонер перевантаженої нервової системи. Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. У стані стресу нам часто перехоплює дихання. Видихи треба робити частіше, ніж вдихи.

👀 Очі в різні боки. Рухайте очима в різні боки: подивіться вверх, вниз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайтесь в крайній точці. Тоді — знову прямо. Ця вправа залучає “блукаючий нерв”, аби ми розслабилися. Дітям можна чимось шелестіти, щоби вони на це дивилися й переводили погляд.

👅 Язик-прибиральник. Корінець язика пов’язаний із частиною нервової системи, яка також відповідає за заспокоєння. Висуньте язик у напрямку грудної клітини, а потім зробіть язикову гімнастику. Уявіть, що ваш язик прибирає стелю, потім — стіни й підлогу. Імітуйте полоскання горла.

🌊 Я — океан. Уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром в океан. Величезними як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами — сила вашого роду, країни, військових, досвіду. Відчуйте, який стан приходить. Буде класно поставити на заставку телефону фото океану.

У нас є вибір. Можемо відчувати себе маленькими склянками води, чого від нас очікують вороги, а можемо — величезними океанами. Які можуть вмістити в себе всю тяжкість часу, з якою ми зіштовхнулися.

**Як подолати паніку ❓**

Дієвими вправами ділиться сімейна та дитяча психологиня Світлана Ройз. Рекомендуємо зберегти в нотатки або виписати, адже у стані стресу можете не згадати. І за можливості — перечитувати й повторювати.

**Вправа на контроль стоп, спини, очей і рук**

У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки.

⚪ Стопи. Що б не відбувалося, перевіряйте себе і своїх дітей, наскільки стійко стоять стопи. Коли чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Контакт із ногами дає можливість рухатися.

⚪ Спина. Якщо у вас є можливість на щось спертися, зробіть це. Коли стає страшно, притуліться до стіни чи спинки стільця.

⚪ Очі. Роздивіться, що є навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним/нею поглядом. Коли страшно, ми часто говоримо “у мене в очах потемніло”, тобто виходимо із зорового контакту. Покліпайте очима й знайдіть яскраву точку, аби сфокусуватися.

⚪ Руки. Стисніть і розтисніть кулаки, потріть руки, обійміть себе. У сильному стресі ми втрачаємо контакт зі своїм тілом. Буквально “вилітаємо” з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше загортайтеся в ковдру.

*Вправа: точка між підмізинним пальцем і мізинцем*

Екстрена допомога під час паніки. Знайдіть точку між безіменним пальцем і мізинцем. Натисніть на неї.

*Вправа на простукування грудної клітки*

Простукуйте грудну клітку, з’єднуючи руки, з періодичністю один удар на секунду, чергуючи руки. Проговоріть: “Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це”. Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоби був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшується.

Якщо дитина самостійно не може це робити, ритмічно постукайте по її колінах чи плечах зі словами: “Ми впораємося, справді страшно й важко, але подивися, які ми молодці”.

*Вправа “потягуньки”*

Цю вправу треба обов'язково запам'ятати.  Як тільки з’являється можливість, робіть “потягуньки”: тягніться вверх. Якщо вмієте займатися йогою чи стретчингом, саме час згадати ці вправи.

У стані стресу м’язи спазмуються. Треба повернути їхній нормальний тонус — саме так ми виходимо зі стану стресу.