***ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ, ЯКА ВІДЧУВАЄ АГРЕСІЮ***

 ***І ПАНІЧНУ АТАКУ***

 Багато людей сьогодні відчувають неспокій, тривогу, паніку і страх. Жити у такому стані дуже важко і майже неможливо.

 Військова ситуація в Україні не оминула жодного громадянина. Через напад ворога ми вимушені ховатися у підвалах, кидати свої домівки і рухатися у невідомому напрямку, а також скасовувати всі плани на найближчий час

 Поради щодо того, як пережити кризу і зберегти своє ментальне здоров’я.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЛЮДИНА ПЕРЕБУВАЄ У СТАНІ АГРЕСІЇ?**

 Відведіть людину у місце, де майже нікого немає. У такий час найкраще буде вивільнити свої емоції без присутності сторонніх;

 Спробуйте відволікти людину, бажано якоюсь фізичною і тривалою справою;

 Поруч із такою людиною залишайтеся доброзичливим та лояльним. У поривах агресії дехто не вміє контролювати себе і може наговорити зайвого.

**ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ З ПАНІЧНОЮ АТАКОЮ?**

 Перш за все, посадіть людину і дайте їй спертися на щось (диван, стілець, крісло тощо);

 Лікті не повинні звисати, а ноги – міцно стоять на підлозі;

 Простежте за диханням людини, воно повинно бути глибоким та відносно повільним (але не занадто).