*Правила подолання страху та паніки.*

 *До основних з них належать такі:*

• Не бійтеся свого страху, це нормально, коли він «вмикається» в ситуації воєнних дій.

• «Нормальний страх» мобілізує тіло і психіку, щоб ми могли максимально діяти швидко і рятуватися, уникати небезпечної ситуації. У ситуації страху людина може боятися і діяти, боятися і водночас реалізовувати свій план дій.

• Слід також враховувати, що страх, який «зашкалює», заважає нам критично мислити і діяти, наражає нас на небезпеку, замість того, щоб рятуватися.

• Особливо це проявляється в ситуації паніки, яка являє собою несвідомий, нестримний страх, викликаний дійсною чи уявною небезпекою, що охоплює людину чи багатьох людей, неконтрольоване прагнення уникнути небезпечної ситуації.

 Тому для подолання страху та паніки варто використовувати такі прийоми:

* Усвідомте, що ви сильніші і стійкіші, ніж ви про себе думали, що вам необхідно зараз діяти адекватно (для себе, близьких, країни); Нормалізуйте дихання, особливо, з увагою до довгого видиху. Або використовуйте техніку «дихання квадратом» (повільний вдих на рахунок 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4, видих 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4);
* Використовуйте правила «заземлення» (у форматі «правила трьох»). Наприклад, дайте відповідь на три прості запитання («Як мене звати?», «Де я зараз?», «Яка сьогодні дата?»), назвіть три предмети жовтого чи іншого кольору навколо себе, доторкніться до трьох різних поверхонь тощо;
* Зніміть м’язову напругу (зробіть звичайний, неглибокий вдих і на затримці дихання по черзі напружте всі-всі м’язи тіла від пальців ніг до голови, потримайте 2-3 секунди максимально сильну напругу, і з видихом розслабтесь, повторіть кілька разів).