***Як впоратися з панікою — заспокоєння через техніку «заземлення»***

Чимало українців відчувають сильний [стрес](https://novyny.live/tag/stress) та паніку через війну в країні та трагічні події. Під час панічної атаки людина може відчувати сильний страх та погіршення самопочуття. Важливо вміти заспокоїти себе та відволікати від негативних лячних думок. У цьому допоможе техніка «заземлення» або, як її ще називають західні спеціалісти, Grounding.

Як заспокоїтись під час паніки?

***Що таке техніка заземлення***

***та як вона заспокоює під час паніки***

Ця методика базується на використанні п'яти органів чуття, щоб повернути контроль над емоціями.

Якщо ви відчуваєте тривогу чи паніку, виконайте таке:

* 5 речей, які ви можете побачити: огляньте навколо себе, помічайте деталі: предмети, кольори, форми;
* 4 речі, які ви можете відчути на дотик: торкніться поверхонь, тканини або своїх рук;
* 3 речі, які ви можете почути: зосередьтеся на звуках, наприклад шум вулиці, голоси чи власне дихання;
* 2 речі, які ви можете відчути на запах: зверніть увагу на запахи навколо, наприклад кави, свіжого повітря або свічки;
* 1 річ, яку можна відчути на смак: спробуйте ковток води, шматочок їжі чи просто уявіть смак.

Ця техніка допомагає відновити контроль над своїми відчуттями та заспокоїти розум.

**Як заспокоїтись під час сильної паніки або стресу**

Окрім техніки «заземлення», є й інші ефективні способи впоратися зі стресом:

* Дихальні вправи. Глибоке дихання допомагає знизити рівень тривоги. Спробуйте методику 4-7-8: вдихніть через ніс на 4 секунди, затримайте дихання на 7 секунд, а потім повільно видихніть через рот на 8 секунд. Повторіть 4-5 разів.
* Прогресивне розслаблення м’язів. Починаючи з ніг, поступово напружуйте і розслабляйте м’язи кожної частини тіла. Сконцентруйтеся на кожній частині тіла. Це допоможе зняти фізичне напруження.
* Візуалізація спокійного місця. Уявіть себе у спокійному місці, наприклад, на березі моря або в лісі. Детально візуалізуйте це: як виглядає природа, які звуки ви чуєте, що відчуваєте.
* Фізична активність. Легка зарядка, прогулянка чи навіть танці можуть допомогти зменшити напругу і вивільнити накопичений стрес.
* Медитація або практики уважності. Скористайтеся додатками для медитації або знайдіть онлайн-уроки практик уважності, які навчать вас фокусуватися на теперішньому моменті.
* Техніка «Тримання предмета». Візьміть у руки предмет (камінь, іграшку, чашку), відчуйте його вагу, текстуру, форму. Це допоможе перемкнути увагу і заспокоїтись.