****

**Панічні атаки і як з ними боротися**

**Як захистити себе від панічних атак зі сторони оточуючих людей. Ця тема актуальна була у будь які часи, а зараз стала дуже гострою.**

**Найголовніший факт, якщо ви реагуєте на панічну атаку, значить у вас  є почуття і вони вас атакують: сором, вина, страх. Дуже гарно зрозуміти звідки вони і вміти з ними поводитися.**

**Другий важливий факт, треба придивитися до людини та зрозуміти, чого він від вас хоче. Часто за атакуючою поведінкою стоїть прагнення отримати любов, увагу і визнання, котрих так не вистачає у житті. Ви можете це зрозуміти, але не зобов’язанні давати це, а можна просто поспілкуватися: «Я розумію, що тобі потрібна любов (визнання), але я не можу це зараз дати».**

**Нагадуємо :  Ви не несете відповідальність за почуття інших.**

**Пам’ятайте : Не піддаватися негативному настрою, не вступати в суперечку, не робити зустрічну атаку – це відпустить вашу енергію та зіб’є з пантелику. Будьте усвідомленіше в даний момент, задавати  собі питання: Що я відчуваю? Чого я хочу?**

**Вибудовуйте особисті кордони з кожною людиною, та показувати їх від випадку до випадку, щоб при конфліктній ситуації за них не заступати. Ви завжди  маєте право сказати  про свої межі чи піти, тим самим захистити себе.**

**Є декілька технік, які допоможуть вам у ситуаціях панічних атак**

***Техніка «Відповідь без реакції»***

**Атакуючий зачіпає вас за найвразливіші місця, пам’ятайте про це і не лякайтесь. Необхідно взяти під контроль емоції, які нахлинули  і для цього необхідно витримати паузу перед відповіддю, звернути увагу на своє дихання, нормалізувати його. Після цього відповідати стримано та продумано. Відсутність емоційної реакції збиває з пантелику атакуючих , а вам допоможе встояти і зберегти себе.**

***Технік « вибачення»***

**Ніщо так більше не бентежить як несподівана реакція! Якщо ви знаєте, що вас чекає чергова психічна атака, продумайте за що можна було б вибачитися в даній ситуації, щоб відразу зупинити атакуючого і заспокоїти агресію. Можна розмову почати з цього і у атакуючого не буде можливості нападати на вас.**