**Як подолати паніку**

***Дієві вправи:***

* 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.
* Якщо перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоб швидко думати й реагувати.