

5 способов быстро успокоиться при панической атаке

Паническая атака пугает тем, что тело включает тревогу само: сердце колотится, дыхание сбивается, появляется ощущение, что сейчас случится что-то непоправимое. В такие минуты важно не ждать, пока страх сам отпустит, а дать нервной системе понятный сигнал: я в безопасности.

Ниже — пять коротких техник на 1-3 минуты. Они не заменяют терапию, но помогают пережить острый пик. Если приступы повторяются и сужают жизнь, разберите механизм тревоги с психологом.

1. Дыхание 4-6

Вдох ч
Удлине

2. Заземление 5-4-3-2-1

Назови
запах

3. Холод как якорь

Умойте
окно. Р

4. Назовите, где вы

Вслух:
сейчас

5. Стопы и спина

Постав
Когда п

Если нужно больше, чем памятка

Запиши
nettrev