

Методи, як протидіяти паніці та страху за майбутнє:

1. **Техніка «Сніг іде, і я іду».** Озирніться і просто проговоріть собі те, що відбувається із нормального у світі навколо вас.
2. **Техніка найближчих годин.** Ми не можемо контролювати далеке майбутнє. Наші прогнози, скоріше за все, помилкові. Ваше планування повинно охоплювати тільки найближчий день, або навіть годину. Що я повинен зробити, щоб вирішити завдання цієї хвилини. А не життя, не років. Думайте лише про найближчі кроки.
3. **Розмовляйте з близькими.** Обіймайтеся. Окситоцин, який виробляється під час такого спілкування, здійснює заспокійливу дію.
4. **Діляться почуттями.** Не тримайте у собі! Говоріть, що відчуваєте, тим хто в порядку. Давайте опору тим, кому гірше за вас. Плакати, гніватись, горювати – це нормально.
5. **«Заземляйтесь».** Страх сковує, тому повертайте собі відчуття власного тіла. Погладжуйте себе, обіймайте, робіть самомасаж, топайте ногами. Також торкайтеся руками оточуючих предметів.
6. **При панічній атаці** (раптовому, дуже сильному відчутті тривоги, яке супроводжується негативними тілесними відчуттями) – переводьте увагу з емоційних переживань на логічне мислення. Перераховуйте всі червоні предмети в кімнаті, всі сині предмети, всі зелені предмети. Так психіка перебудується і ви зможете заспокоїтися.
7. **Намагайтесь уникати дискусій та суперечок.**
8. **Їжте.** Для вироблення серотоніну (гормон, який відповідає за психічний стан) – вживайте продукти багаті на триптофан, магній і вітамін С.
9. **Пийте** обов'язково достатню кількість води.

Методи, як протидіяти паніці та страху за майбутнє:

1. **Техніка «Сніг іде, і я іду».** Озирніться і просто проговоріть собі те, що відбувається із нормального у світі навколо вас.
2. **Техніка найближчих годин.** Ми не можемо контролювати далеке майбутнє. Наші прогнози, скоріше за все, помилкові. Ваше планування повинно охоплювати тільки найближчий день, або навіть годину. Що я повинен зробити, щоб вирішити завдання цієї хвилини. А не життя, не років. Думайте лише про найближчі кроки.
3. **Розмовляйте з близькими.** Обіймайтеся. Окситоцин, який виробляється під час такого спілкування, здійснює заспокійливу дію.
4. **Діляться почуттями.** Не тримайте у собі! Говоріть, що відчуваєте, тим хто в порядку. Давайте опору тим, кому гірше за вас. Плакати, гніватись, горювати – це нормально.
5. **«Заземляйтесь».** Страх сковує, тому повертайте собі відчуття власного тіла. Погладжуйте себе, обіймайте, робіть самомасаж, топайте ногами. Також торкайтеся руками оточуючих предметів.
6. **При панічній атаці** (раптовому, дуже сильному відчутті тривоги, яке супроводжується негативними тілесними відчуттями) – переводьте увагу з емоційних переживань на логічне мислення. Перераховуйте всі червоні предмети в кімнаті, всі сині предмети, всі зелені предмети. Так психіка перебудується і ви зможете заспокоїтися.
7. **Намагайтесь уникати дискусій та суперечок.**
8. **Їжте.** Для вироблення серотоніну (гормон, який відповідає за психічний стан) – вживайте продукти багаті на триптофан, магній і вітамін С.
9. **Пийте** обов'язково достатню кількість води.