

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПАНИКУ

Панику почти невозможно контролировать. И всё же в таких ситуациях полезно овладеть собой.

1. Попробуй контролировать дыхание. Времени на упражнения у тебя не будет. Но ты можешь потратить несколько секунд на то, чтобы сделать несколько вдохов и выдохов для контроля над диафрагмой. Нужно сконцентрироваться хотя бы на мгновение. Это позволит вновь овладеть психикой.

2. Ни в коем случае нельзя бежать, если возникает такое желание. Надо сдерживать себя усилием воли.

3. Сконцентрируйся на простых автоматических действиях. Нужно знать заранее, как и что будешь делать: найти глазами близкого человека, набрать номер пожарной службы и вспомнить дорогу к выходу.

4. Если с тобой ребенок, успокой его словами. Необходимость объяснить ситуацию другому человеку и успокоить того, кто боится больше тебя, помогает сосредоточиться и переключиться.

Следствием паники может быть как гиперактивность, так и апатия. Гиперактивного человека, если он толкается, бежит, кричит, лучше остановить, пока паника не передалась другим людям.

Человека с апатией (заторможена реакция, неестественно вялый вид) лучше привести в чувство жестким разговором или даже пощечиной. Возможно, это спасет ему жизнь.

