

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.
- 