Психолог розповіла, як подолати паніку в умовах війни

17.03.2022. Сімейна та дитяча психологиня Світлана Ройз дала кілька корисних порад, **як подолати паніку в умовах війни.**

Про це йдеться в Telegram-каналі ["Психологічна підтримка"](https://t.me/psy_support/574).

Насправді, кілька простих вправ можуть допомогти подолати паніку.

* **Гримаси**. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. Коли рухаємо очима та залучаємо міміку, ми впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Охолоджуємо напруженість нашої парасимпатичної системи. Вправа дуже сподобається дітям.
* **Кондиціонер перевантаженої нервової системи**. Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. У стані стресу нам часто перехоплює дихання. Видихи треба робити частіше, ніж вдихи. Якщо біля вас діти, які хвилюються, а у вас є мильні бульбашки, це прекрасно працює. Дмухати на свічки, кульки, мильні кульки – усе допомагає.
* **Очі в різні боки**. Рухайте очима в різні боки: подивіться вверх, вниз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайтесь в крайній точці. Тоді – знову прямо. Ця вправа залучає "блукаючий нерв", аби ми розслабилися. Дітям можна чимось шелестіти, щоби вони на це дивилися й переводили погляд.
* **Язик-прибиральник**. Корінець язика пов’язаний із частиною нервової системи, яка також відповідає за заспокоєння. Висуньте язик у напрямку грудної клітини, а потім зробіть язикову гімнастику. Уявіть, що ваш язик прибирає стелю, потім – стіни й підлогу. Імітуйте полоскання горла.
* **Я – океан**. Уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром в океан. Величезними як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами – сила вашого роду, країни, військових, досвіду. Відчуйте, який стан приходить. Буде класно поставити на заставку телефону фото океану. У нас є вибір. Можемо відчувати себе маленькими склянками води, чого від нас очікують вороги, а можемо – величезними океанами. Які можуть вмістити в себе всю тяжкість часу, з якою ми зіштовхнулися.