

**Бережіть себе та своїх  
близьких!**



**Навчально-методичний центр  
цивільного захисту та безпеки  
життєдіяльності  
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК ПОДОЛАТИ ПАНІКУ ПІД  
ЧАС ВІЙНИ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,  
місто Кропивницький, вул.Глинки,  
будинок 2  
тел. 0522 330015  
e-mail: [nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua](mailto:nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua)  
сайт: [www.kr.dsns.gov.ua](http://www.kr.dsns.gov.ua)  
ми у Facebook:



Панічна атака – це сильне раптове відчуття страху без достанької об'єктивної причини. Цей стан супроводжує комплекс змін у тілі, які можуть мати загрозливі наслідки, як-от серцевий напад. Фахівці зазначають, що типовими ознаками панічної атаки, окрім відчуття страху, що поглинає, та смерті, є раптове сильне серцебиття, поверхневе дихання, відчуття тугості в горлі, пітливість, нудота, біль у грудях, спазми живота.

Треба зазначити, що відчувати страх, особливо під час війни — це нормально. Тож наша задача - опанувати страх, щоб діяти ефективно. Не бійтеся свого страху. Це абсолютно нормально, що він вмикається. Ви можете його відчувати, і при цьому діяти ефективно. Ви можете боятися, і робити задумане. Ви можете боятися, і управляти своїм страхом. Страх - як хвиля, що накочується на берег, але вона завжди закінчиться.

Але якщо вас вже сильно "штормить", то варто взятися за те, щоб стишити цю паніку:

### 1. Пам'ятайте, ви сильніші і стійкіші, ніж ви про себе думали.

➤ Вам зараз необхідно бути в собі і діяти адекватно - для себе, близьких, країни.

### 2. Дихання квадратами

➤ Нормалізуємо дихання. Дихайте квадратом: повільний вдих на рахунок 1-2-3-4,

пауза 1-2-3-4, видих 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4. При цьому можете малювати очима квадрат.

➤ Або зробіть повільний вдих на рахунок 1-2-3-4, і видих вдвічі довший 1-2-3-4-5-6-7-8

➤ Якщо поруч є свої, буде краще перші 2-3 кола почути від них чіткий голосовий супровід: "Дивись на мене! Вдих два три чотири, пауза два три чотири, видих два три чотири, пауза дивись на мене! Чотири...". Коли ми повільно видихаємо, ми підвищуємо рівень CO2 і знижуємо рівень кисню, що допомагає заспокоїтись і привести серцебиття в норму швидше. Рахунок допомагає задіяти "мисленнєві" ділянки мозку і переключитися з емоційного стану на раціональний.

### 3. Заземлення - правило трьох

➤ Особливо дієво, коли починається відчуття "вильоту" з реальності. У всіх воно може проявлятися по-різному: шум у вухах, ватні ноги, темнішає в очах, втрата реальності і відчуття часу. Дайте відповіді на прості питання: Як мене звати? Де я зараз? Який зараз рік? Так ми запускаємо повернення в реальність.

➤ Знайдіть три предмети жовтого кольору навколо себе. Згадайте три види дерев. Помітьте три різних звуки довкола - голос, кроки, шурхіт. Доторкніться до

трьох різних поверхонь. Відчуйте три різні запахи. Таким чином ми запускаємо когнітивну роботу і сенсорні відчуття тіла, повертаємо себе в тут і тепер.

### 4. Голос, якщо це безпечно

Ця техніка підійде для слабкого шторму, коли багато емоцій і хочеться плакати, але ви твердо стоїте в реальності і можете більш-менш триматися до купи.

Співайте. Голосно, активно, з сильною вокальною партією. Можна Гімн України. Можна будь-що енергійне і не сумне. Спів нормалізує дихання, дасть вихід емоціям, згадування слів поверне до раціо, і підтримає ваш бойовий дух.

### 4. Зняття м'язової напруги

Зробіть звичайний не глибокий вдих і на затримці дихання по черзі напружте всі-всі м'язи тіла від пальців ніг до голови, потримайте 2-3 секунди максимально сильну напругу, і з видихом розслабтесь. Повторіть кілька разів.

### 5. Фізичні вправи

Ідеально для зняття стресу, коли вже основна загроза пішла, а стрес залишився.

Танцюйте, присідайте, рубайте дрова, ташіть залізні їжаки на дороги, мийте підлогу - будь-яка активна фізична діяльність. Йога дає трохи інший ефект, і зазвичай в цей момент не підходить, але можливо вам заїде.