

СИМПТОМИ ПАНІЧНОЇ АТАКИ ТА НАДСИЛЬНОГО СТРАХУ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ:



СИМПТОМИ

● відчуття нестачі повітря або задухи;

● запаморочення, хиткість або млявість;

● миготіння чи прискорене серцебиття;

● тремтіння або дрижання;

- потовиділення;
- ✕ нудота або неприємні відчуття в животі;
- ☹ деперсоналізація або дереалізація;
- ✕ відчуття оніміння або поколювання;
- ✕ припливи тепла/ холоду;
- біль або дискомфорт у грудях;
- ✕ страх смерті;
- ☹ страх втратити контроль чи збожеволіти.
-



ЩО РОБИТИ:

Дихальна вправа. Повільно вдихаємо через ніс. Видихаємо повітря вузьким ротом. Видих має бути повільніший за вдих.

Зволожуємо слизову оболонку рота маленькими порціями води.

Робить періодичний масаж мочок вух та кінчика носа.

Швидко стискаємо та розтискаємо кулачки.

Відволікання.
Озирнись навколо (Уяви собі...)



Говорити дитині, що відчуття страху - це нормально. Страх допомагає нам зрозуміти та усвідомити, що відбувається. Необхідно навчитися контролювати свої відчуття та наближення страху (панічної атаки) та виконувати безпечний поведінковий алгоритм✕.

Посміхайтесь дитині, дивіться їй в очі.
Пам'ятайте, чим спокійніші ви, тим впевненіше почувають себе діти та близькі поруч з вами!

БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ТА СВОЇХ
БЛИЗЬКИХ ✕✕✕

