

Техника «Граундинг» поможет справиться с внезапно наступившей атакой.

Она позволяет мозгу отвлечься от негативных мыслей, возникающих во время атаки.

Как понять, что паническая атака-приступ страха, паники или тревоги и /или ощущение внутреннего напряжения в сочетании с четырьмя и более из списка ассоциированных с паникой симптомов:

- ✓ Учащенный пульс,
- ✓ Потливость,
- ✓ Озноб, тремор, ощущение внутренней дрожи,
- ✓ Ощущение нехватки воздуха, отдышка,
- ✓ Удушье или затрудненное дыхание,
- ✓ Тошнота или дискомфорт,
- ✓ Ощущение головокружения, неустойчивость, легкость в голове или предобморочное состояние,
- ✓ **Страх сойти с ума или совершить неконтролируемый поступок,**
- ✓ Страх смерти,
- ✓ Ощущение онемения или покалывание в конечностях,
- ✓ Бессонница,
- ✓ Спутанность мыслей.

Что делать, если у вас паническая атака?

Внимательно посмотри вокруг и найди:

- **5 предметов, которые ты можешь увидеть;**
- **4 предмета, которые ты можешь потрогать;**
- **3 предмета, которые ты можешь услышать;**
- **2 предмета, которые ты можешь понюхать;**
- **1 предмет, который ты можешь попробовать на вкус.**

Эта техника называется «ГРАУНДИНГ» (заземление) и может помочь в ситуации, когда теряешь контроль над происходящим.

Важно перестать наблюдать за внутренними ощущениями и переместить внимание вовне: бросить разуму «мячик» - отвлечь от фиксации на неприятных переживаниях.