

ЯК ДІЯТИ ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ

- Покладіть руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукайте по цьому місцю.
- Потріть кінчик носу.
- Надавіть не сильно на очні яблука з двох боків.
- Якщо є де - ляжте на спину і зробіть велосипедні рухи ногами.
- Сконцентруйтеся на диханні – одну руку складіть як човник і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих - рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота.
- Гаряча вода+1 чайна ложка соди. Зробіть один-два ковтки - більше не треба.
- Змащуйте губи, сполощіть рот водою.
- Витягуйте якомога далі язика - ніби намагаючись торкнутися грудної клітини.
- Подивіться вправо, не повертаючи голови, - якомога далі на 15-20 секунд, потім переведіть погляд прямо, потім повторіть вліво.
- Розітріть тіло.
- Розітріть точку паніки між підмізинним пальцем та мізинцем.
- Покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони при диханні розширюються.
- Розітріть руки, прикладіть до нирок.