

Как успокоиться во время панической атаки

Если ты запаниковал, резко поверни голову вправо: этот простой прием активизирует левое полушарие мозга – логическое, рассудочное, эмоционально холодное.

В случае волнения используй прием «переключение внимания». Переключение внимания на другой предмет всегда снижает волнение. Отложи работу в сторону. Выбери взглядом любой предмет в классе. Мысленно назови его и ответь мысленно на такие вопросы о нем: что это? зачем он нужен? нравится ли он тебе? Назови как минимум 5 его качеств (железный, твердый, старый, красивый, зеленый и т.п.).

Используй релаксирующее (успокаивающее) дыхание. Например, медленно считай про себя «один, два, три, четыре» - сделай глубокий вдох, как будто сейчас нырнешь в воду; на «пять, шесть, семь, восемь» - долгий выдох; на «девять, десять, одиннадцать, двенадцать» - задержи дыхание. Сделай так хотя бы три - четыре раза.

Помни, что экзамен – это те же задачи, которые ты решал в школе.

«Помните, панические атаки лечатся, от них не сходят с ума, не умирают.
Это временная реакция, которая не может длиться долго.
Так устроен наш организм»