

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО У ТЕБЕ ПАНІЧНА АТАКА

Уважно подивися навкруги і знайди:

5 речей - які ти зможеш побачити 

4 речі - які до яких ти зможеш доторкнутися

3 речі - які ти зможеш почути

2 речі - які ти зможеш понюхати

1 річ - яку ти зможеш спробувати на смак



**Ця техніка має назву «граундінг» (заземлення)
і зможе допомогти за ситуації,
коли втрачаєш контроль над тим, що відбувається.
Важливо перестати спостерігати за
внутрішніми відчуттями, і перемістити увагу зовні:
кинути розуму «м'ячик» -
означає відволіктися від фіксації на неприємних
хвилюваннях.**