

Як допомогти дитині, яка переживає панічну атаку або сильний стрес

Якщо дитина переживає сильний стрес або паніку, не змушуйте її боротися з цими почуттями і намагатися зупинити або придушити їх за будь-яку ціну. Спершу намагайтеся співпереживати дитині, будьте поруч із нею та розмовляйте з нею спокійним голосом.

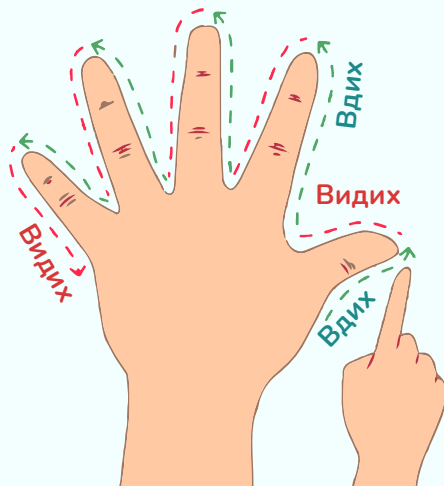
Зосередьтеся на диханні



У напружені моменти, що супроводжуються панікою, у дитини часто стається гіпервентиляція легенів. При гіпервентиляції спостерігається прискорене дихання, задишка, прискорений видих з надмірно глибокими вдихами в область грудної клітки. Тому важливо повернути ритм дихання до спокійного, щоб не було надмірного вдихання кисню, яке може посилити дискомфорт у тілі.

Поперше, зосередьтеся на своєму диханні. Не затримуйте дихання, намагайтеся дихати повільно і глибоко через ніс і заохочуйте дитину дихати разом із вами.

Спробуйте техніку дихання "п'ять пальців". Розправте одну долоню так, щоб між пальцями був простір. Прикладіть вказівний палець іншої руки до нижньої частини підготовленої долоні. Коли ви обводите великий палець у напрямку вгору, повільно вдихайте, а коли починаєте проводити вниз до долоні, видихайте. Таким чином ви можете обводити долоню дитини і знову запросити її дихати разом із вами. Це також забезпечить дитині ніжний фізичний контакт, який може мати ефект заземлення.



Перенаправте увагу на середовище



Спробуйте разом із дитиною техніку заземлення 5 - 4 - 3 - 2 - 1. Ця техніка передбачає задіяння всіх п'яти органів чуття, що допомагає зосередитися на теперішньому моменті і відволіктися від неприємних думок і почуттів. Разом з дитиною подивіться навколо і повільно називайте:



5 речей, які ви бачите



4 речі, яких торкаєтесь



3 речі, які ви чуєте



2 речі, які відчуваєте носом

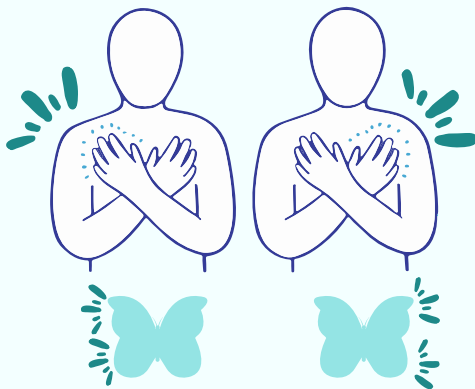


1 смак, що відчуваєте в роті

Дотик метелика



"Обійми метелика" - ще один спосіб допомогти дитині зняти сильну тривогу і заземлитися через роботу з тілом. Схрестіть руки і м'яко постукайте 25 разів у ритмі, що чергується, відкритими долонями по грудях або по зовнішніх сторонах рук. Протягом цього дихайте глибоко і повільно.



Спробуйте холодну воду або лід



Запропонуйте дитині сполоснути руки та обличчя холодною водою або простягніть їй кубик льоду і покладіть його в долоню. Холодна вода і відчуття холоду можуть допомогти дитині відновити відчуття і переключити увагу з сильної тривоги і страху на власне тіло.

Простягніть дитині руку допомоги або обійміть



Якщо ваша дитина перебуває в стані сильного стресу, ви можете допомогти їй ніжним дотиком або обіймами. Не всім буде комфортно при фізичному контакті з іншою людиною, тому важливо спочатку попросити або запропонувати потримати вас за руку чи обійняти. Ніколи не примушуйте до фізичного контакту, залишайтеся поруч із дитиною і, в ідеалі, створіть для неї тихий і безпечний простір.



Пам'ятайте: що кожна дитина переживає сильний стрес і паніку по-різному. Тому не кожна техніка підійде всім. Комуś допоможе зосередження на диханні, а для когось ця техніка може бути незручною. Найважливіше - залишатися з дитиною і давати їй безпечний простір не тільки під час інтенсивного емоційного стану, але й після нього, оскільки дитина може відчувати себе дуже виснаженою і наляканою.

