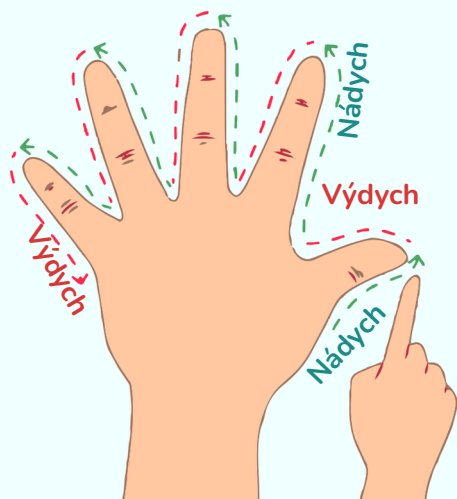


Ako pomôcť dieťaťu, ktoré prežíva panický záchvat alebo stres

Ak dieťa prežíva intenzívny stres alebo paniku, nenúťte ho bojovať s týmito pocitmi a nesnažte sa tieto pocity násilne zastaviť alebo potlačiť. Najprv sa snažte s dieťaťom nadviazať kontakt, byť k nemu blízko a rozprávať sa s ním upokojujúcim hlasom.



Sústredte sa na dýchanie



Je bežné, že v stresujúcich chvíľach sprevádzaných panikou dieťa začne hyperventilovať. Počas hyperventilácie dochádza k rýchlemu dýchaniu, lapaniu po dychu a rýchlemu výdychu s prehnanými hlbokými nádychmi do hrudníka. Preto je nevyhnutné vrátiť dýchací rytmus späť do pokojnejšieho rytmu, aby nedochádzalo k nadmernému vdychovaniu kyslíka. Nadmerné vdychovanie kyslíka len zhoršuje nepohodlie v tele.

Najprv sa sústredte na svoje dýchanie. Nezadržiavajte dych, snažte sa pomaly a zhlboka dýchať nosom a povzbudzujte dieťa, aby robilo to isté a dýchalo s vami.

Vyskúšajte techniku dýchania piatimi prstami. Roztiahnite prsty jednej ruky tak, aby ste medzi jednotlivými prstami mali priestor. Položte ukazovák druhej ruky na vonkajšiu stranu pripravenej dlane. Keď ukazovákom prechádzate vonkajšou stranou palca nahor, pomaly sa nadýchnite a keď začnete prechádzať smerom nadol k dlani, vydýchnite. Týmto spôsobom môžete sledovať dlaň dieťaťa a znova ho požiadať, aby s vami dýchalo. To tiež poskytne dieťaťu jemný fyzický kontakt, ktorý môže mať uzemňujúci účinok.

Presmerujte pozornosť na svoje okolie



Vyskúšajte s dieťaťom techniku uzemnenia 5-4-3-2-1. Táto technika zahŕňa použitie všetkých piatich zmyslov, a pomáha nám sústrediť sa na prítomný okamih a odvrátiť pozornosť od nepríjemných myšlienok a pocitov. Spolu s dieťaťom sa rozhlíadnite okolo seba a pomaly pomenujte:



5 vecí, ktoré
vidíte



4 veci, ktorých
sa môžete
dotknúť



3 veci, ktoré
počujete



2 veci, ktoré
môžete cítiť

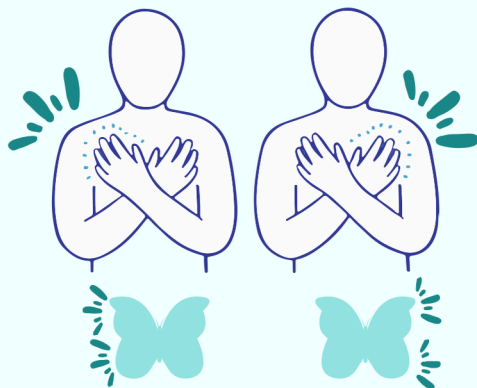


1 chuť, ktorú
môžete
ochutnať

Motýľie objatie



Motýľie objatie je ďalší spôsob, ktorý vám môže pomôcť uzemniť sa a upokojiť svoje telo, keď cítite úzkosť alebo paniku. Prekrížte si ruky a jemne sa poklepkávajte 25-krát v striedavých rytmoch otvorenými dlaniami na hrudi alebo na vonkajšej strane paží. Pri tom zhlboka a pomaly dýchajte.



Vyskúšajte studenú vodu alebo ľad



Opláchnite si ruky a tvár studenou vodou alebo siiahnite po kocke ľadu a držte ju v dlani. Studená voda a pocit chladu nám môžu pomôcť reaktivovať zmysly a presmerovať našu pozornosť od intenzívnej úzkosti a strachu späť na naše vlastné telo, čo aktívne upokojí naše myšlienky.

Ponúknite dieťaťu pomocnú ruku alebo objatie

Ak je dieťa v stave intenzívneho stresu, môžete mu pomôcť aj jemným dotykom alebo objatím. Nie každému bude vyhovovať fyzický kontakt s inou osobou, preto je dôležité najprv dieťa požiadať alebo mu ponúknuť držanie za ruky či objatie. Nikdy nevnučujte fyzický kontakt, zostaňte blízko dieťaťa a poskytnite mu pokojný a bezpečný priestor.

Pamätajte: Každé dieťa prežíva intenzívny stres a paniku inak. Preto nie každá technika bude vyhovovať každému. Niektorým pomôže sústrediť sa na dýchanie, iným môže byť táto technika nepríjemná. Najdôležitejšie je zostať s dieťaťom a poskytnúť mu bezpečný priestor nielen počas trvania intenzívneho emocionálneho stavu, ale aj po ňom, pretože dieťa sa môže cítiť vyčerpane a vystrašene.

