

Поради психолога

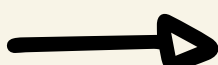
Панічна атака, стресові ситуації що робити?



Глибоко дихай



Знайди 5 речей, які ти можеш побачити, роздивись їх. Назви про себе, колір, форму, особливості.



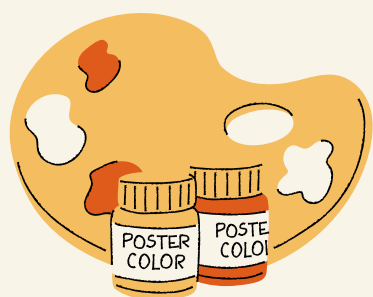
4 речі, до яких ти можеш доторкнутись. Які вони: гладкі, ширшаві, довгі, з орнаментом, м'яккі...



3 речі, які ти можеш почути.



2 речі, які ти можеш понюхати



1 річ, яку ти можеш спробувати на смак



Звернутись до психолога за бажанням та потребою.

Не можна

Панікувати

Затримувати дихання

Готові звернутись за консультацією з іншого питання?!

Telegram @Psychologist_0