

Познакомьтесь: паника и её симптомы

- *Учащается пульс*
- *Пересыхает во рту*
- *Краснеет или бледнеет лицо*
- *Становится трудно дышать*
- *Темнеет перед глазами*



Если вы пришли на экзамен и чувствуете, что теряете самообладание – срочно принимайте меры, выполните 3 несложных шага

Шаг 1. Выдохните

- ✓ **Сделайте глубокий выдох, можно наклонить тело немного вперед.**
- ✓ **После этого делайте глубокие вдохи и выдохи только через нос (чтобы избежать гипервентиляции и головокружения).**



Шаг 2. «Заземлитесь»

Сконцентрируйтесь на вещах
вокруг себя:

5 вещей, которые вы видите;

4 вещи, которые можете
потрогать;

3 вещи, которые вы можете услышать;

2 вещи, которые вы можете понюхать;

1 вещь, которую вы можете попробовать.



Шаг 3. Уклонитесь

Постарайтесь отвлечь свой мозг от страха с помощью различных факторов.

Например, начните считать от 100 к нулю, начните читать по памяти любимое стихотворение или слова песни.

Заставьте себя сделать одну или несколько вещей

из этого списка и продолжайте заниматься этим, пока

не сможете слегка успокоиться.

