

Алгоритм дії при панічній атаці у дитини

1. Зберігайте спокій і створіть відчуття безпеки

- ✓ **Будьте спокійні.** Діти дуже чутливі до стану дорослих, тому ваш спокійний, упевнений і м'який голос допоможе створити відчуття безпеки.
- ✓ **Налагодьте тактильний контакт.** Присядьте на рівні очей дитини, м'яко візьміть її за руку або обійміть, якщо дитина це дозволяє. Ваша присутність має викликати відчуття підтримки і захисту.



2. Перевірте безпеку навколишнього середовища

- ✓ **Оцініть місце.** Переконайтеся, що навколо немає небезпечних або лякаючих предметів, які можуть погіршити стан дитини.
- ✓ **Переконайтеся,** що дитина у фізичній безпеці. Упевніться, що дитина не ризикує впасти чи нашкодити собі.

3. Дихальні вправи для заспокоєння

- ✓ **Поясніть дитині, що відбувається.** Якщо дитина достатньо доросла, щоб зрозуміти, скажіть, що її тіло так реагує на сильний страх, але це тимчасово і скоро мине. Можна сказати: «Ше, що ти відчуваєш, скоро пройде. Я тут поруч».
- ✓ **Запропонуйте прості дихальні вправи.** З маленькими дітьми можна перетворити дихання на гру: попросіть їх «подмухати на уявну свічку» або «подути на гарячий чай» — повільний вдих через ніс і повільний видих через рот допоможуть стабілізувати дихання.
- ✓ **Техніка «дихання животином».** Запропонуйте дитині покласти руки на живіт і дихати так, щоб живіт м'яко піднімався та опускався. Це допомагає заспокоїтися.

4. Допомога у концентрації та переключенні уваги

- ✓ **Техніка «заземлення».** Запропонуйте дитині зосередитися на предметах навколо неї: назвати три речі, які вона бачить, дві, які може доторкнутися, і одну, яку може почути. Це допомагає переключити увагу з тривожних думок.
- ✓ **Шактильне відчуття.** Дайте дитині в руки м'яку іграшку, м'ячик або будь-який знайомий предмет. Це дає відчуття контролю і допомагає відволіктися.

Поради для батьків та дорослих:

- **Не сваріть і не критикуйте дитину за страх.** Панічна атака — це неконтрольована реакція, тому дитині може бути страшно і соромно.
- **Зверніться за професійною допомогою.** Якщо панічні атаки трапляються часто, варто звернутися до дитячого психолога, щоб допомогти дитині впоратися з цим станом і знайти можливі причини.

5. Заспокоїливі слова та підтримка

- ✓ **Говоріть заспокоїливі фрази.** Скажіть дитині, що вона у безпеці і що ви поруч. Наприклад: «Все добре», «Я тут, щоб допомогти», «Ти у безпеці».
- ✓ **Не квапте дитину.** Дайте їй можливість заспокоїтися у власному темпі. Важливо, щоб дитина відчувала підтримку, а не тиск.

6. Завершення панічної атаки та підтримка після

- ✓ **Підтримайте дитину після завершення приступу.** Скажіть їй, що вона молодець, що справилася, і що ви поруч. Можна обійняти її, якщо дитина не проти.
- ✓ **Поясніть, що сталося.** Коли дитина заспокоїться, можна пояснити, що це був тимчасовий стан страху, який пройшов, і що вона завжди може звернутися до вас за допомогою.

