

Простий та ефективний

iCOSIV

СПОСІБ ПОДОЛАТИ панічні атаки.

Спосіб заспокоєння

5—4—3—2—1

Відповіді на ці 5 питань допоможуть вам впоратися з гострою панічною атакою.
Знайдіть поблизу:

5

речі які ви БАЧИТЕ

4

речі яких ви можете ДОТОРКНУТИСЬ

3

звуки які ви ЧУЄТЕ

2

запахи які ви ВІДЧУВАЄТЕ

1

щось, що ви можете СКУШТУВАТИ



Повторіть питання і зосередьтеся на глибокому та помалому диханню поки повністю не заспокоїтесь.

Джерело: [u/thesaltyscientist. Grounding: 5-4-3-2-1 Method. Reddit.com.](https://www.reddit.com/r/coolguides/comments/19t1zr/a_great_guide_to_have_if_you_or_someone_you_know/)

доступний з: https://www.reddit.com/r/coolguides/comments/19t1zr/a_great_guide_to_have_if_you_or_someone_you_know/. Керований iCOSIV.