

Panikle başa çıkmanın 10 kuralı

1. Unutmayın ki, paniğin belirtileri abartılmış normal tepkilerdir
2. Bunlar zararlı değildir ve daha kötü birşey olmayacaktır.
3. Vücudunuzda şu an olanlara odaklanın. Şu anda kalın. Yavaşlayın, rahatlayın, ama devam edin.
4. Olabilecek şeyleri düşünmek size yardımcı olmayacaktır. Sadece şu an için önemlidir.
5. Hisleri kabul edin. Bunları yaşamınıza izin verin, o zaman daha çabuk kaybolacaklardır.
6. Kaygınızı ölçün: 10 (en kötü) – 0 (en az).
Düştüğünü görün.
7. Bu durumda kalmaya devam edin. Eğer kaçarsanız, kaçır ya da o durumdan kaçınırsanız, durumu gelecek için daha çok zorlaştırırsınız.
8. Bir kaç tane, derin yavaş nefes alınız.
9. Bilinçli kaslarınızı gevşetiniz. Rahatladığınızı hissediniz.
10. Şimdi daha önce yapıyor olduğunuz şeye konsantre olmaya başlayınız.