

Antypanikowa checklista „na telefon”



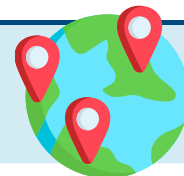
1. **To tylko reakcja mojego ciała**
(to minie, jestem bezpieczna/y)

2. **Oddycham wolniej** (wydech dłuższy)



3. **Liczę/zajmuję mózg**
(trudne działania matematyczne)

4. **Kategoryzuję** (państwo – stolica)



5. Coś **zimnego** lub coś **kwaśnego**

6. **Technika 5-4-3-2-1** (widzę • dotykam • słyszę • czuję zapach • czuję w ciele)



7. **Czuję ciało** (stopy, nacisk)

8. **Powoli się ruszam**
(naprzemienne oklepywanie)



9. **Dzwonię do kogoś** lub **szukam kogoś**,
kto będzie ze mną w tym trudnym momencie

Antypanikowa checklista „na telefon”

1



**To tylko reakcja
mojego ciała**
(to minie, jestem
bezpieczna/y)

2



**Oddycham
wolniej** (wydech
dłuższy)

3



**Liczę/
zajmuję mózg**
(trudne działania
matematyczne)

4



Kategoryzuję
(państwo – stolica)

5



**Coś zimnego lub
coś kwaśnego**

6



**Technika
5-4-3-2-1**
(widzę • dotykam
• słyszę • czuję zapach
• czuję w ciele)

7



Czuję ciało
(stopy, nacisk)

8



Powoli się ruszam
(naprzemienne
oklepywanie)

9



**Dzwonię do
kogoś lub szukam
kogoś**, kto będzie ze
mną w tym trudnym
momencie