



ЗАЗЕМЛИСЬ И ВОЗЬМИ КОНТРОЛЬ: КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА НАХОДЯСЬ В УКРЫТИИ ПРИ АТАКАХ БПЛА

(Памятка для родителей детей от 10 лет и подростков)

Подростки ненавидят, когда их считают маленькими. При ПТСР их паника выглядит как паническая атака (смотрит в одну точку, не слышит, бледнеет, трясется, чувство удушья и смерти) или острая агрессия («отстань!», хлопает дверью, убегает).

ЧТО ДЕЛАТЬ ПО ШАГАМ:

1. ПРИЗНАЙТЕ РЕАЛЬНОСТЬ

Скажите максимально прямо и твердо: *«Да, это страшно. Да, ситуация опасная. Но сейчас я — твой тыл. Мы не решаем судьбу мира, мы решаем задачу: пережить ближайшие 10 минут здесь. Это наша работа. Давай сделаем это вместе».*

2. ЕСЛИ НАЧАЛАСЬ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

- **Техника «Пальцы ног»:** попросите снять обувь и сильно шевелить пальцами ног, захватывая ткань штанов или пол. Водить пятками по полу вперед-назад. Это включает древнюю часть мозга и выводит из обморока.
- **Техника «Груз»:** дайте в руки тяжелый рюкзак или бутылку воды на вытянутых руках (держат 40 секунд) или обопритесь спинами друг к другу и дайте задачу жать спиной в вашу спину с максимальной силой. Физическое напряжение сбивает панический пульс.
- **Дыхание:** командуйте только на выдохе: *«Вдох... Задержи на 5... А теперь выдохни ртом медленно-медленно "фффффф"»*. Выдох вдвое длиннее вдоха — это единственное, что гасит атаку за 1-2 минуты.

3. ЕСЛИ НАЧАЛАСЬ АГРЕССИЯ

- Если он кричит — не перебивайте. Дайте выговориться. Потом скажите: *«Я слышу. Ты имеешь право злиться. А теперь давай просто посидим в тишине 2 минуты».*



4. ЭКСТРЕННАЯ ТЕХНИКА «5-4-3-2-1»

Попросите громко перечислить, чтобы вернуть мозг из "ада" в "здесь и сейчас":

- **5** предметов, которые он видит (назвать вслух: стул, кружка, полотенце...);
- **4** звука, которые он слышит (гул проводов, мой голос, шум за окном, свое дыхание);
- **3** тактильных ощущения (холодный пол под ногами, ткань футболки, гладкий телефон);
- **2** запаха (кислород, запах бетона или влаги);
- **1** действие, которое он может сделать прямо сейчас (например, выпить глоток воды или умыться из бутылки).

5. ПОСЛЕ ПАНИКИ — ТОЛЬКО ДЕЛА

Не лезьте в душу с вопросами «Как ты?». Скажите: *«Мы справились. Я горжусь тобой. Хочешь — побудем в тишине, хочешь — включим аудиокнигу/музыку на одном наушнике?»* Дайте выбор — это возвращает ощущение контроля над своей жизнью.



8-800-2000-122 и 124

Телефон
доверия

