Kartica za paniko

Nekaj stavkov za v denarnico, ki jih med napadom ne bi zmogel sestaviti sam.

> Med paniko se zoži pozornost in razmišljanje odpove. Napisani stavki takrat opravijo delo namesto tebe. **Izreži po črti** in nosi pri sebi ali fotografiraj na zaklenjen zaslon.

Kartica — prepiši nase

To je panični napad. Ni nevaren in bo minil.

Vrh je v nekaj minutah. Ni mi treba pobegniti.

Moja prva stvar:

Moja druga stvar:

Pokličem lahko:

Predlogi za prvi dve stvari

1. Izdih, daljši od vdiha — štej 4 gor, 6 dol, desetkrat.
2. Imenuj pet stvari, ki jih vidiš, štiri, ki se jih dotakneš.
3. Stopala trdno na tla, dlan na prsni koš.

Po napadu

Kaj je bilo tik pred njim?

Kaj mi je tokrat pomagalo?