

Tips for Dealing with Anxiety and Panic

Pay attention to stress levels (monitor symptoms)

While ANXIETY and PANIC, by nature, are unpleasant, they are NOT harmful or dangerous. They are necessary for survival and protection.

Prevention

Sleep is crucial to stress management - 90 min cycles

Healthy adult needs 8 ½-9 hours of sleep (some need 12 hours) Archibald Hart

Go to bed at the same time

Avoid stimulants

Darken room or use eyemask

Limit background noise

Exercise regularly

20 sec before bed to burn off adrenaline

Bring down the adrenal system

Relaxation response

Physical activity to burn off excess adrenaline

Anxiety: biological response to chronic stress – cortisol blocks receptors to tranquility

Hyperventilation – breathe into a bag

Diaphragmatic Breathing: focus on breathing out. Purse lips and blow out.

Breath in the Spirit, breathe out the junk / Breath prayers

Practice yawning or make the r sound in the back of your mouth

Bilateral stimulation

Laugh

Stop multi-tasking

Squeeze your eyes closed, slowly open them noticing what is in your peripheral vision

Worry – Automatic Negative Thoughts

ANT therapy

Write out automatic Negative thoughts

Identify its species (fortune telling, mind reading, guilt beatings, labeling)

Talk back to it (Playing with the thought takes away its power) <3min or >15min

Progressive Relaxation - Jacobson technique

Meditate on scripture (Heb 13:5), Pray, Give thanks (Attitude of Gratitude)

Panic: each one increases the chance of another

Ride the wave:

Recognize

Involve

Distract

End

Caring for yourself is part of your job!

Kids - Conquer the Dragon - The Anxiety Cure for Kids; DuPont Spencer, DuPont, and Dupont

For teens- <https://www.pdfdrive.com/the-panic-workbook-for-teens-breaking-the-cycle-of-fear-worry-and-panic-attacks-d195009676.html> Cognitive Behavioral Therapies

Поради щодо боротьби з тривогою та панікою

Звертайте увагу на рівень стресу (моніторте симптоми)

Хоча ТРИВОГА та ПАНІКА за своєю природою неприємні, проте вони НЕ шкідливі чи небезпечні. Вони необхідні для виживання та захисту.

Профілактика

Сон має вирішальне значення для управління стресом - 90-хвилинний цикл.

Здоровій дорослій людині потрібно 8,5 - 9 годин сну (деякому потрібно 12 годин)

Арчібальд Харт

Лягайте спати в один і той самий час

Уникайте стимуляторів

Затемніть кімнату або використовуйте маску для очей

Обмежте фоновий шум

Регулярно займайтеся спортом

За 20 секунд до того як лягти спати, щоб спалити адреналін

Знизьте рівень кортизолу - гормону стресу

Реакція розслаблення (релаксації) – знизьте тонус м'язів

Фізична активність для спалювання зайвого адреналіну

Тривога: біологічна реакція на хронічний стрес – кортизол блокує рецептори спокою

Гіпервентиляція - дихайте в мішок

Діафрагмальне дихання - фокусуйтеся на видиху. Стисніть губи і видихніть.

Вдихайте Дух Святий, видихайте все непотрібне / Практикуйте молву подху

Позіхайте або вимовляйте звук «р» задньою частиною рота

Задійте 2 півкулі головного мозку

Смійтесь

Припиніть багатозадачність

Сильно закрийте очі, потім повільно їх відкрийте, звертаючи увагу на те, що знаходиться у вашому периферичному (боковому) зорі

Занепокоєння – Автоматичні Негативні Думки

АНД терапія

Запишіть Автоматичні Негативні Думки

Визначте їх вид (ворожіння, читання думок, сильне відчуття провини, навішування ярликів)

Поговоріть з нею (гра з думкою позбавляє її сили) від 3 до 15 хв

Прогресивна релаксація - техніка Якобсона

Розмірковуюте над Писанням (Євр. 13:5), моліться, дякуйте (Стан вдячності)

Паніка: кожен збільшує шанси іншого

Підкоріть хвилю

Розпізнайте

Залучіть

Відволічіться

Кінець

Турбота про себе є частиною вашої роботи!

Для дітей – Підкори дракона – Лікування тривоги у дітей; DuPont Spencer, DuPont, and Dupont

Для підлітків - <https://www.pdfdrive.com/the-panic-workbook-for-teens-breaking-the-cycle-of-fear-worry-and-panic-attacks-d195009676.html> Когнітивно-поведінкова терапія