

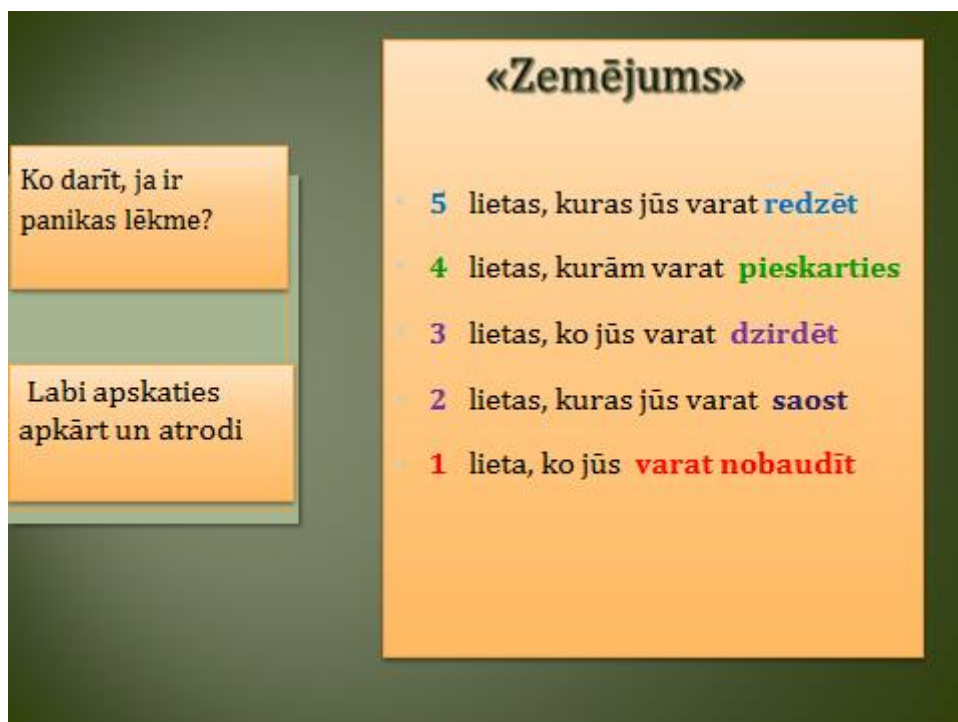
Ko darīt, ja ir panikas lēkme?

Psiholoģiskā “zemēšana” ir ātrās palīdzības tehnika trauksmei un citiem izteiktiem emocionāliem stāvokļiem.

Ar “zemēšanas” paņēmieni palīdzību cilvēks, kurš piedzīvo trauksmi, var atgriezties no sāpīgām domām “šeit un tagad”, pievēršot uzmanību reālam objektam.

Zemējuma paņēmieni var noderēt trauksmes gadījumā, intensīvu baiļu, tad kad nepieciešams ātri samazināt emociju intensitāti. Arī, panikā tiek izmantotas “zemējuma” metodes.

Labi apskaties apkārt un atrodi



Tomēr svarīgi atcerēties, ka “zemējuma” psiholoģiskās metodes palīdz tikt galā ar emocionālo reakciju, bet nenovērš pašu nevēlamo negatīvo emociju cēloni.

Ja jūs uztrauc nemiers, fobijas, panikas lēkmes, aizkaitināmība vai citas emocionālas reakcijas, ar kurām nevarat tikt galā pats, apsveriet iespēju apmeklēt psihologu.