



PÁNIKSTOP

Eszköztár és napló
kamaszoknak

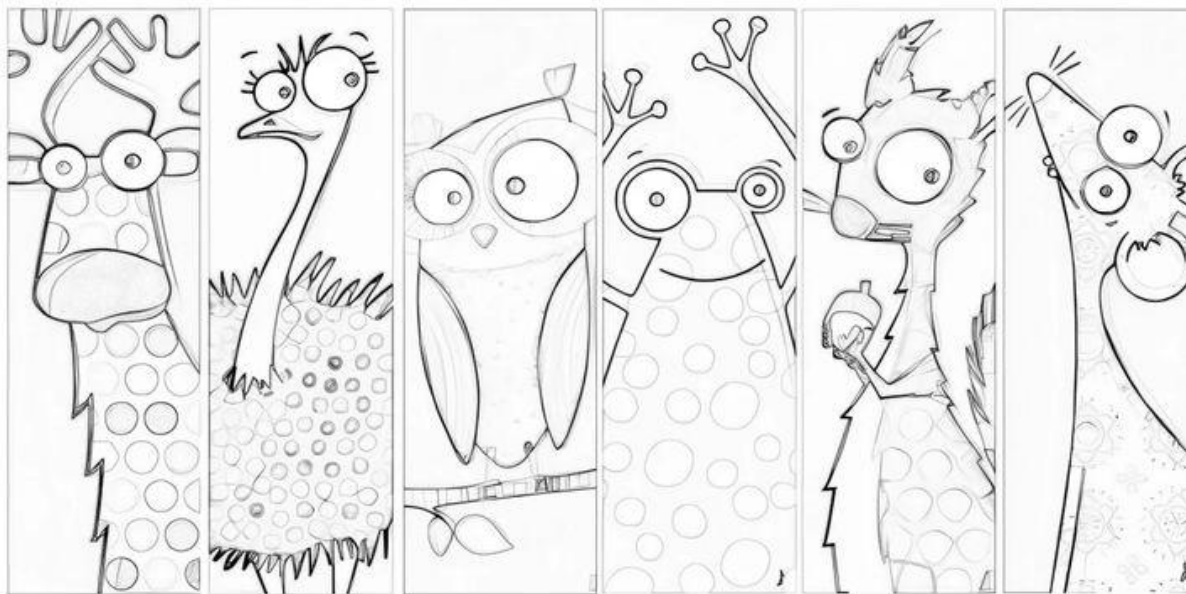
14-18 éves korosztály

Üdv a csapatban!

Négy dolgot szeretnék elmondani:

1. Nem foglak meggyógyítani, azt te fogod megtenni, egy kis segítséggel.
2. Nem vagy egyedül!
3. Semmi sem kötelező, amit itt olvasol. Próbáld ki, és figyeld meg, hogy 3-5 alkalommal használva neked beválik-e.
4. Ez a napló rólad szól. Nem kötelező megosztani senkivel, és nem is ajánlott, hogy bárki más olvassa.

Egy javaslat: A gyakorlatokat olyankor próbáld ki, amikor jól vagy.



1. Dobozlégzés (4-4-4-4)

Cél: pánik lecsillapítása, kontroll visszaszerzése

Rajzolj egy képzeletbeli négyzetet:

Belégzés 4 mp-ig

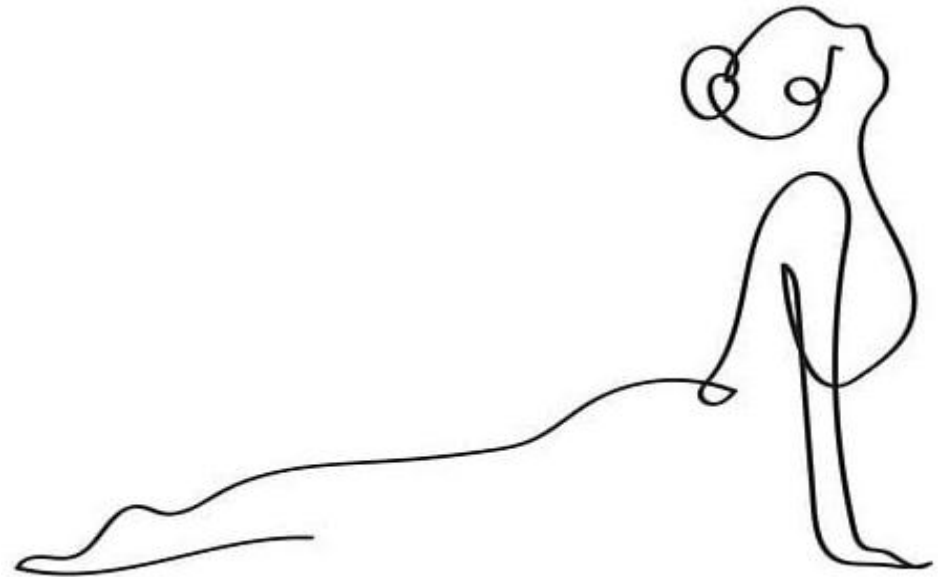
Tartsd bent 4 mp-ig

Kilégzés 4 mp-ig

Tartsd kinn 4 mp-ig

Ismételd 4-6 alkalommal.

Tipp: Játékosan próbáld ki, ki tudja tovább csinálni figyelemelterelés nélkül!



2. 3–3–3 gyakorlat – Visszahúz a jelenbe

Pániknál gyakran „szétcsúszik a világ” – ez a gyakorlat **lehorgonyoz** a valóságba.

- **Nézz körül!** Nevez meg **3 dolgot**, amit láatsz!
- **Figyelj!** Nevez meg **3 hangot**, amit hallasz!
- **Mozdulj!** Mozdasd meg **3 testrészed** (pl. váll, lábujj, nyelv)

Használható osztályban, utcán, bármikor. Azonnal megnyugtató.



3. A pániknapló – Titkos szövetséges

Pánikroham után írd le:

Mikor történt?

Mi előzte meg?

Hogy érezted magad előtte, közben, utána?

Mi **segített**, hogy elmúljon?

Tipp: külön „pániknapló” füzetet is használhatsz hozzá vagy telefonjegyzetet, vagy folytathatod ezt a naplót.



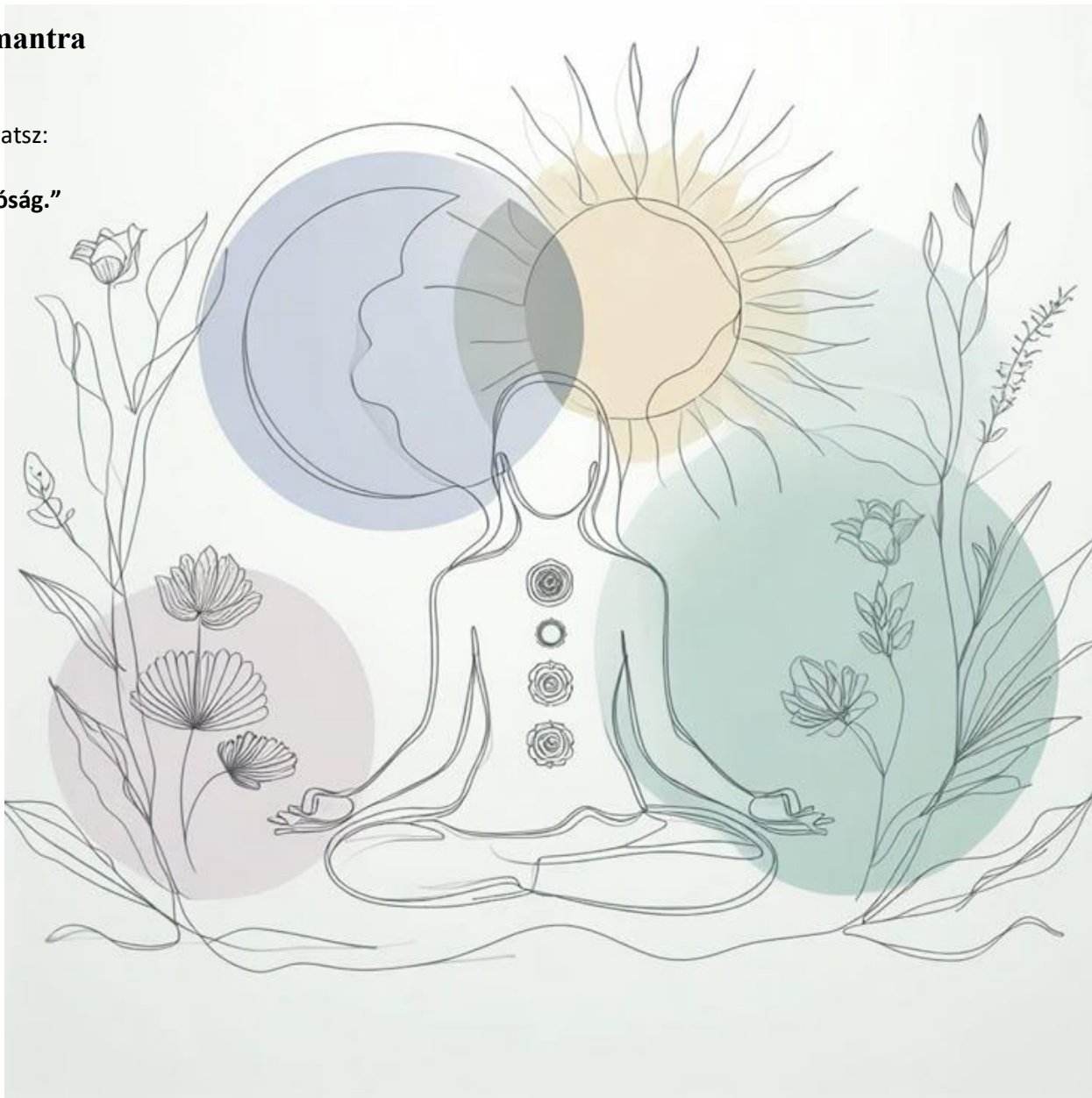
4. „Ez csak az agyam” – belső mantra

A pánik érzés **valós**, de nem **veszélyes**.

Belső mondat, amit újra és újra mondhatsz:

„Ez csak az agyam riasztása. Nem a valóság.”

„Most biztonságban vagyok. Elmúlik.”



5. Pánik-elsősegély tárgy

Legyen nálad egy apró tárgy:

pl.: sima kő,

gumiszalag a csuklódon,

stresszlabda,

amit **megfoghatsz**, **nyomkodhatsz** rohamnál.

Segít visszahozni a **testérzeteket** és a jelenbe hoz.

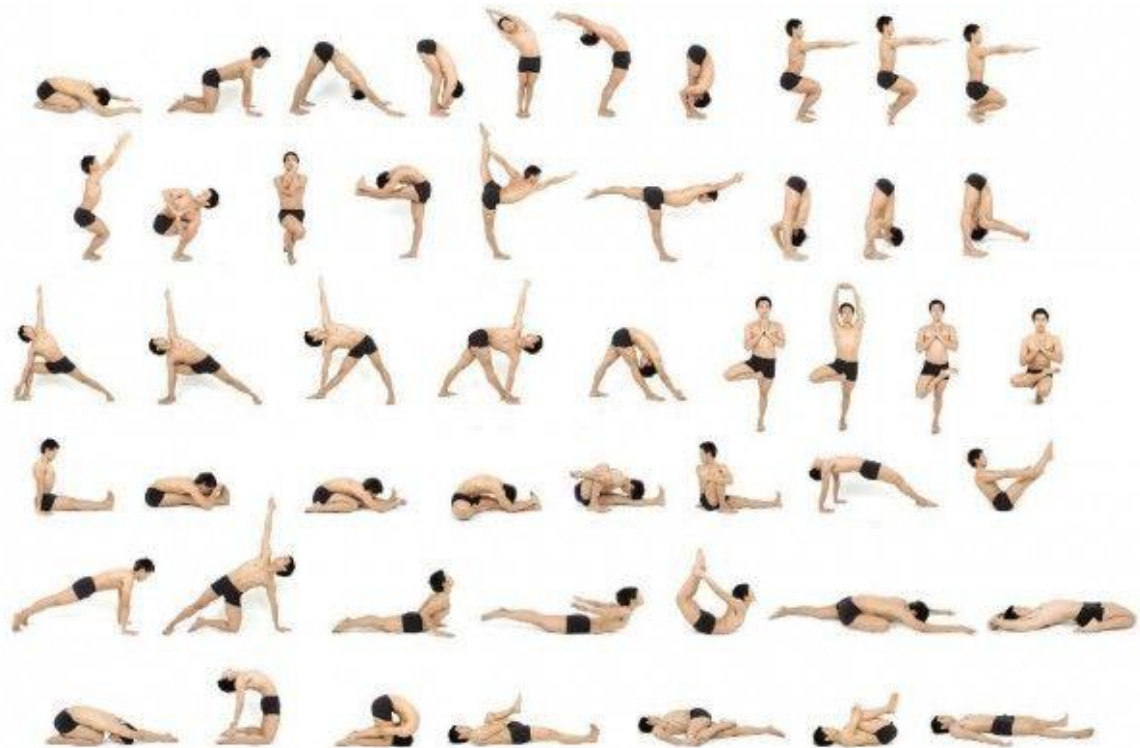


6. Mozgás & levezetés (nem csak sport)

A pánikreakció lehet felesleges adrenalin. Ki kell „mozogni”:

- Ugrálj egy helyben 1 percig
- Sétálj, fuss, bokszolj levegőbe
- Használj ritmust: tapsolj, dobolj, lépkedj
- Csikung gyakorlatok – személyes kedvenceim, a youtube-on sok jó gyakorlat van.
- Jóga – otthon is gyakorolható szintén.

Ez nem csak mozgás, hanem idegrendszeri **újraszabályozás** is.



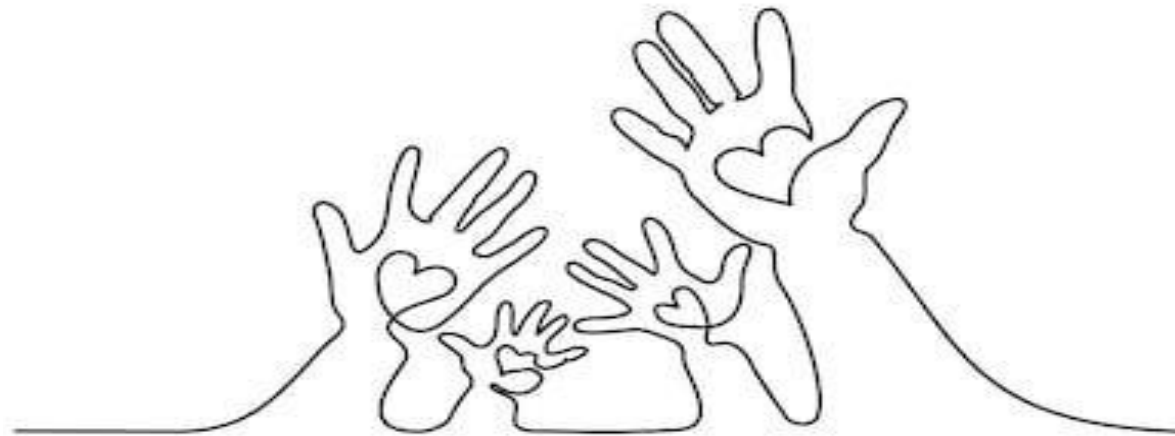
7: Ki a főnök? (irányítás visszaszerzése)

Írj össze **5 dolgot**, amit irányítani tudsz most:

- mit veszel fel,
- mivel foglalkozol,
- kivel beszélsz,
- stb.

Ez visszahoz az **erő** és kontroll érzésébe.

<https://tudatosan.hu/az-erzelmi-foleny-titka-7-bevalt-modszer-amivel-uralhatod-az-erzelmeket/>



8: Mi fontos és mennyire?

Rengeteg dolog kavarg benned.

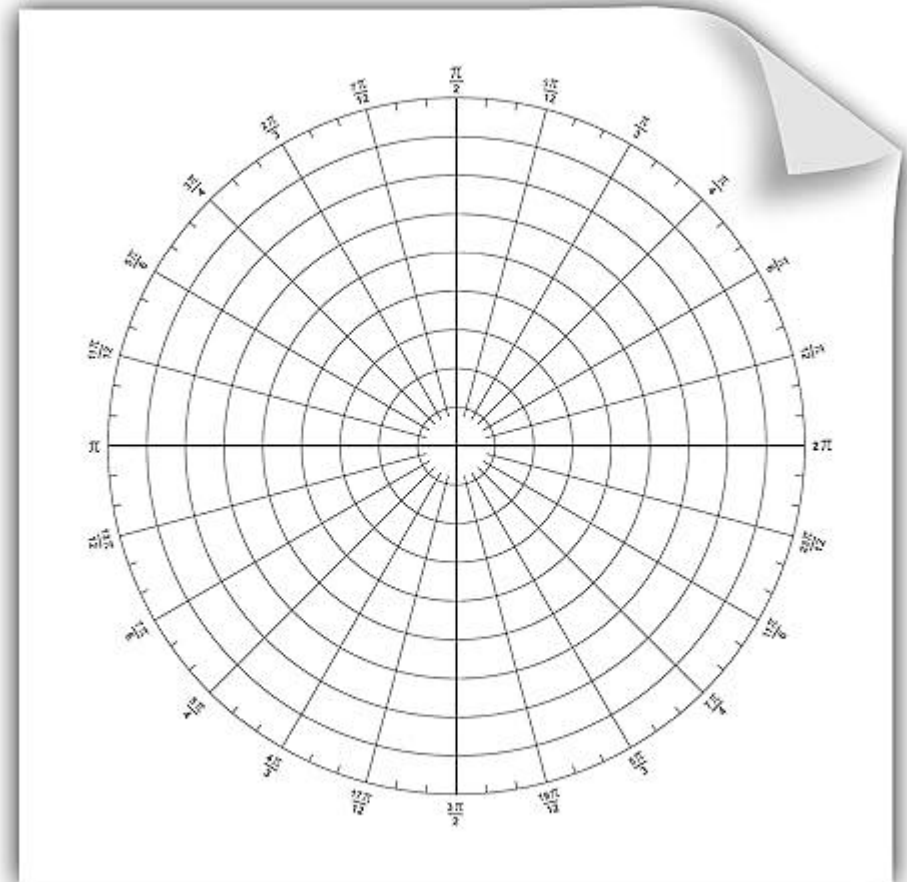
A mellékelt kördiagramban adj nevet azoknak, ami

neked fontos vagy azt mondják rá, hogy az.

Aztán a körközepétől jelöld meg,

mennyire fontos neked! (színes körcikket fogsz kapni,

egy-egy körkikk egy –egy téma nevet kapjon.)



9: A mumus a gördeszkán – félelemátíró gyakorlat

Lásd meg a félelmed!

- Milyen színű?
- Milyen alakja van?
- Hangot ad? Szaga van?
- Hogyan mozog? Mit mond?

Most jön a csavar:

Képzeld el, hogy **egy gördeszka csúszik a lába alá.**

De **nem tud rajta megállni...** elkezd **billegni**, majd **pánikszerűen kapálózik.**

Ne vess rajta!

Látod, ahogy elveszti az irányítást, és **egy kanyarban kipördül.**

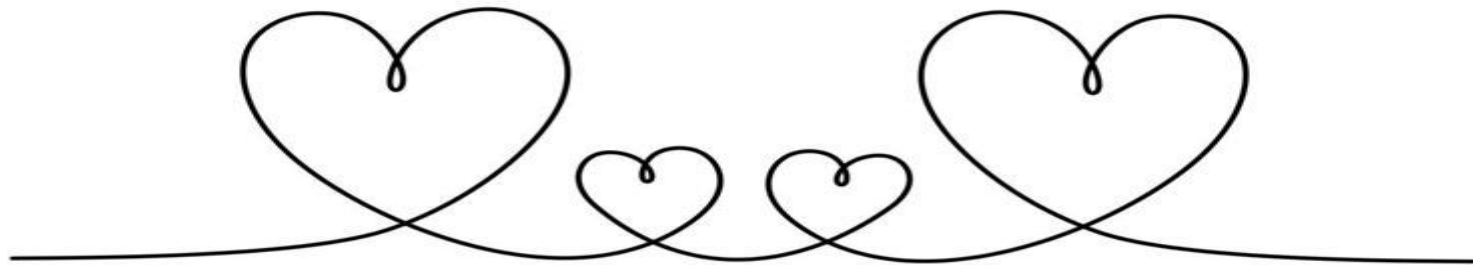
A félelmed most olyan, mint egy bénácska rajzfilmfigura.

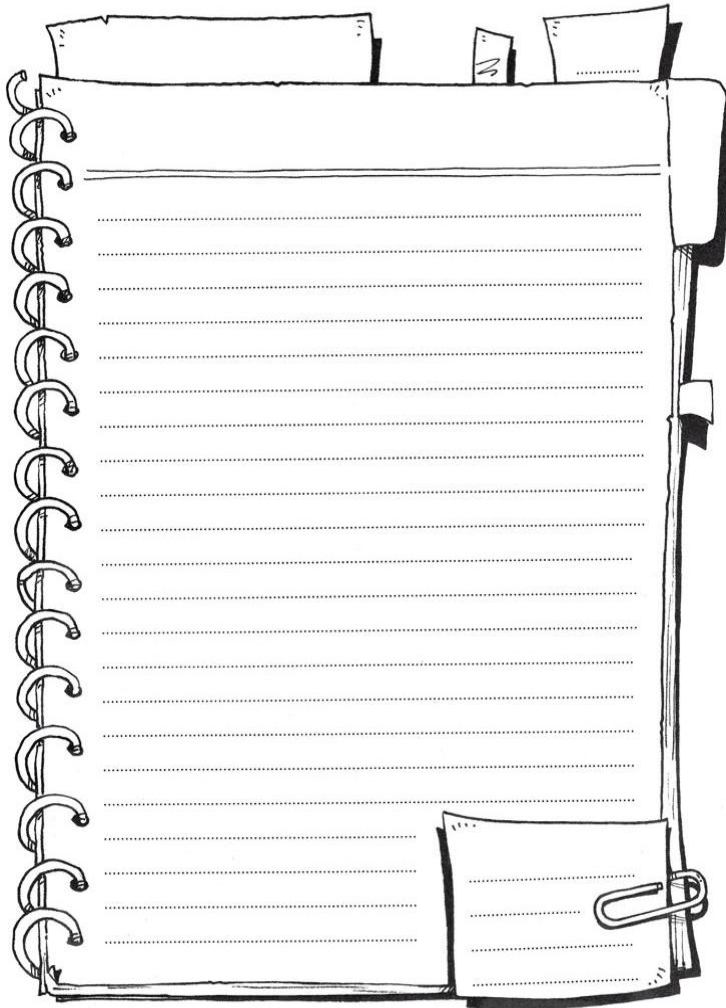
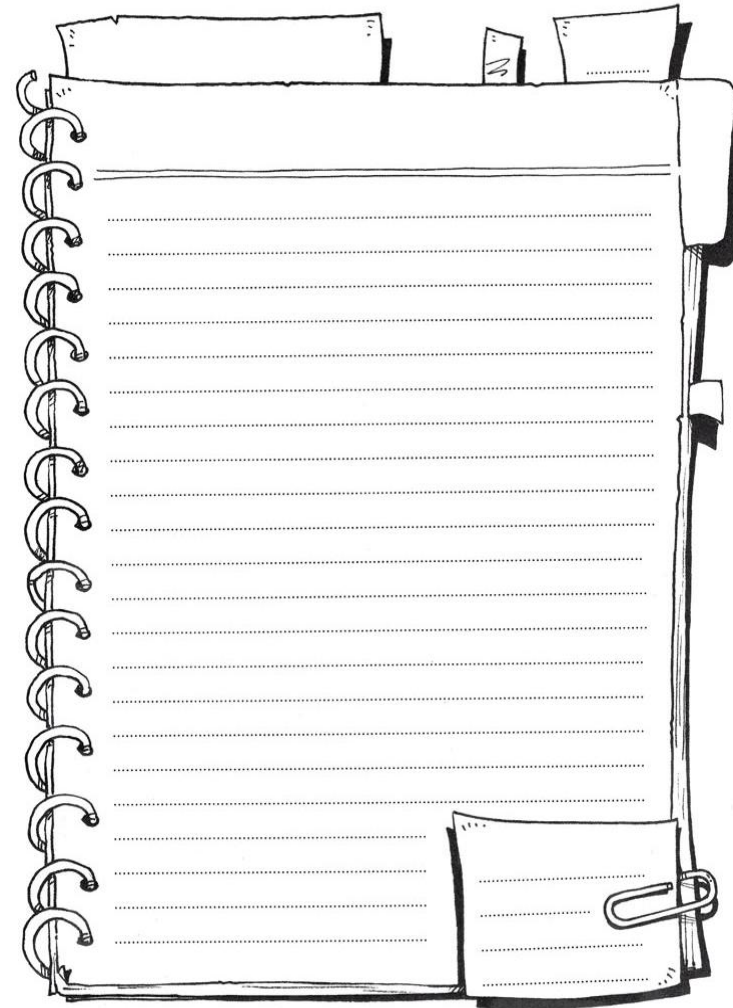
Adj neki új nevet.

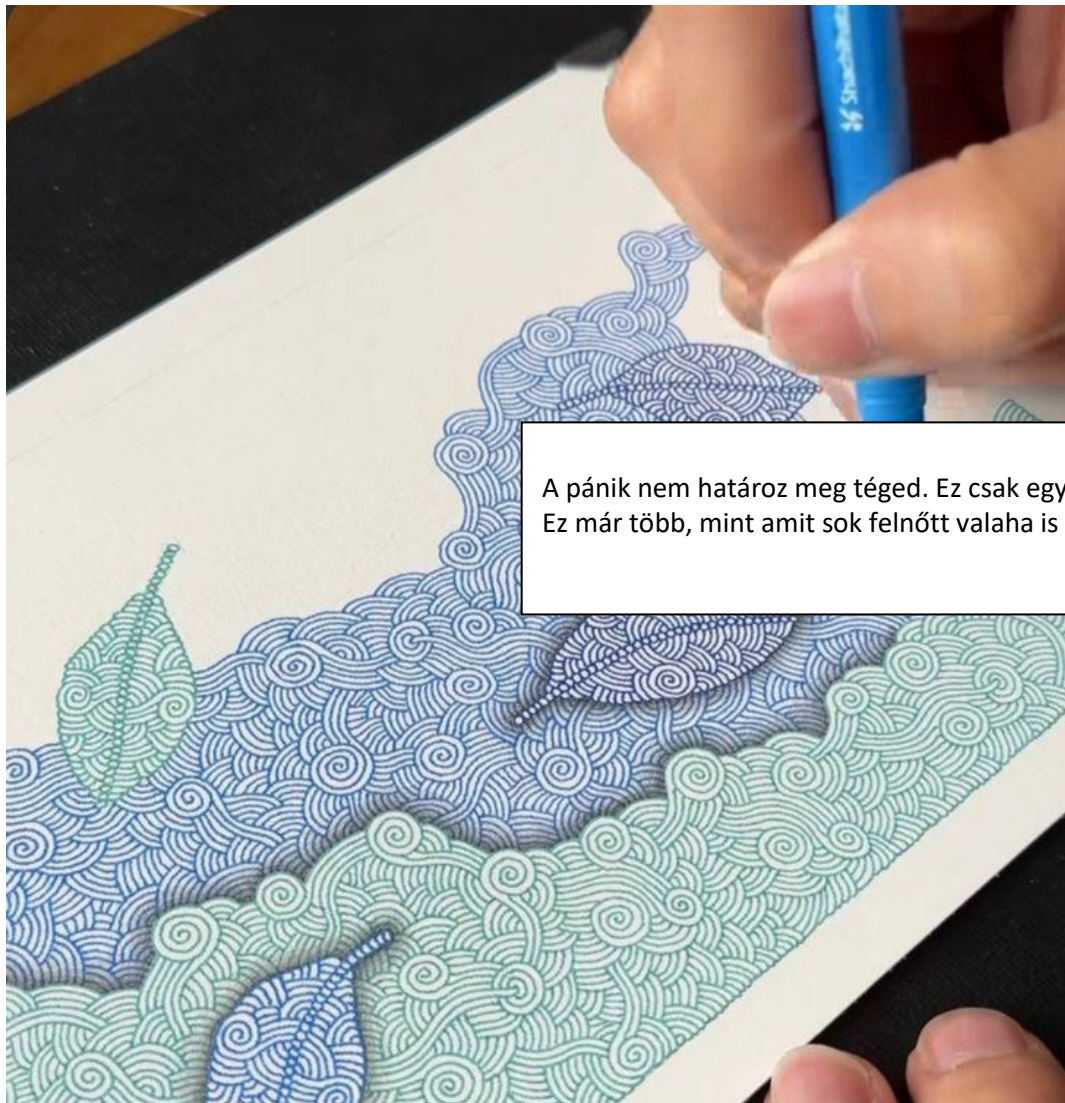
Pl.: „*Sikos Béla, a félelem-mumus*”

Ha legközelebb felbukkan, csak mondd:

„Jaj, Béla, már megint gurulsz? Ül le, te már nem vezetsz!”



10: Lista – írd két listát magadnak**Az én dolgom:****Nem az én dolgom és nem is felelősségem:**



A pánik nem határoz meg téged. Ez csak egy jelzés. És te már elkezdted megtanulni, mit üzen. Ez már több, mint amit sok felnőtt valaha is megtesz