

# Jak pomoci dítěti, které zažívá panickou ataku nebo intenzivní stres

Pokud dítě prožívá intenzivní stres nebo paniku, nenutěte jej, aby proti těmto pocitům bojovalo a snažilo se tyto pocity za každou cenu zastavit nebo potlačit. Nejprve se pokuste do dítěte vcítit, být mu nablízku a klidným hlasem s ním mluvit.

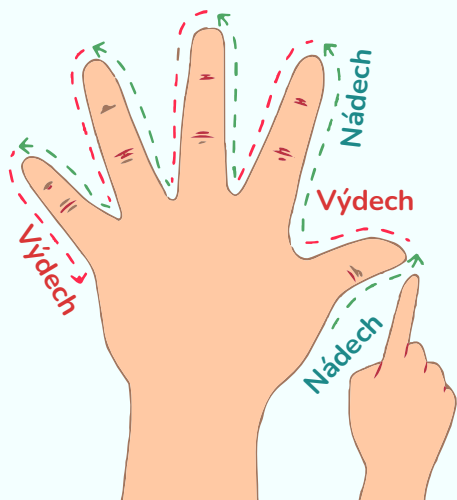
Zaměřte se na  
dýchání



Je běžné, že ve vypjatých chvílích doprovázených panikou začne dítě hyperventilovat. Při hyperventilaci dochází k zrychlenému dýchání, lapání po dechu, rychlému vydechování s přehnaně hlubokými nádechy do oblasti hrudníku. Je proto zásadní dostat dech zpět do klidového rytmu tak, aby nedocházelo k přílišnému vdechování kyslíku, které může nepříjemné pocity v těle zhoršovat.

Nejprve se zaměřte na svoje dýchání. Nezadržujte dech, pokuste se pomalu a zhluboka dýchat nosem a podpořte dítě, aby takto dýchalo s vámi.

Vyzkoušejte techniku dýchání s pěti prsty. Roztáhněte jednu dlaň tak, abyste měli mezi prsty prostor. Přiložte ukazováček druhé ruky ke spodní části připravené dlaně. Při obkreslování palce směrem nahoru se pomalu nadechněte, a jakmile začnete obkreslovat směrem dolů k dlaní, vydechněte. Tímto způsobem můžete obkreslovat dlaň dítěte a opět ho vyzvat k tomu, aby dýchalo s vámi. Poskytnete tak dítěti i jemný fyzický kontakt, který může mít uzemňující účinek.



## Přesměrujte pozornost na své okolí

Vyzkoušejte s dítětem uzemňující techniku 5 - 4 - 3 - 2 - 1. Tato technika spočívá v zapojení všech pěti smyslů, což pomáhá zaměřit se na přítomný okamžik a odpoutat pozornost od nepříjemných myšlenek a pocitů. Společně s dítětem se rozhlédněte kolem sebe a pomalu pojmenujte:



5 věcí, které vidíte



4 věci, kterých se dotýkáte



3 věci, které slyšíte



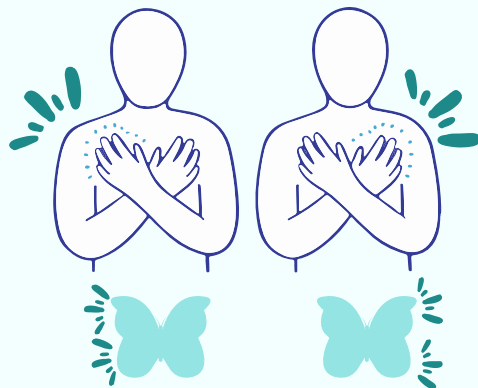
2 věci, které cítíte nosem



1 chuť, kterou máte v ústech

## Motýlí dotek

Motýlí dotek je další způsob, který vám může pomoci uzemnit se a zklidnit vaše tělo, když cítíte úzkost nebo paniku. Zkřížte paže a jemně poklepávejte 25krát ve střídavém rytmu otevřenými dlaněmi na hrudník nebo vnější stranu paží. Zhluboka a pomalu při tom dýchejte.



## Zkuste studenou vodu nebo led

Opláchněte si ruce a obličej studenou vodou, případně sáhněte po kostce ledu a držte ji v dlaních. Studená voda a pocit chladu nám může pomoci znovu zapojit smysly a přesměrovat pozornost od silné úzkosti a strachu zpět k vlastnímu tělu, což může zklidnit naše myšlenky.

## Nabídněte dítěti pomocnou ruku nebo objetí



Pokud se dítě nachází ve stavu intenzivního stresu, můžete mu pomoci i jemným dotykem či objetím. Ne každému bude fyzický kontakt s druhou osobou příjemný, proto je důležité se dítěte nejprve zeptat nebo mu nabídnout, že vás může chytnout za ruku nebo obejmout. Nikdy dítě k fyzickému kontaktu nenuťte, zůstaňte mu nablízku a ideálně pro dítě vytvořte klidný a bezpečný prostor.



**Pamatujte:** Každé dítě prožívá intenzivní stres a paniku jinak. Proto ne každá technika bude vyhovovat všem. Někomu pomůže zaměřit se na svůj dech, ale pro někoho může být tato technika naopak nepříjemná. Nejdůležitější je zůstat s dítětem a poskytnout mu bezpečný prostor nejen po dobu trvání intenzivního emocionálního stavu, ale i poté, jelikož se dítě může cítit velmi vyčerpaně a vystrašeně.

