Wanneer een paniekaanval opkomt

Adem rustig.
Je bent veilig.
Dit gevoel gaat voorbij.

1. Benoem wat er gebeurt

Dit is een paniekaanval.
Mijn lichaam *staat in de alarmstand*.

2. Adem langzaam

Adem 4 seconden in
Adem 6 seconden uit
Herhaal dit rustig.

3. Kijk om je heen

Noem voor jezelf:
5 dingen die je ziet
4 dingen die je *voelt*
3 dingen die *je hoort*

4. Ontspan je lichaam

Laat je schouders zakken.
Ontspan *je kaak*.

Blijf ademen.

Je komt hier doorheen.