


# Международный день паники



**Паника** – это отрицательное состояние аффекта, которое может быть вызвано мнимой или действительной опасностью. Паника может охватить как одного человека, так и группу людей. Психологи говорят, что состояние паники может возникнуть внезапно или постепенно "набирать обороты" из-за переживаний. Это естественная реакция человеческой психики и вс





Казалось бы, зачем же выносить это состояние аффекта в отдельный "праздник"? Что праздновать-то? Ведь паника может вызвать неоднозначные, неконтролируемые поступки, которые трудно проанализировать.

Последствия тоже могут быть непредсказуемыми. Но психологи, не отрицая негативных последствий паники, заявили, что систематическое стремление ее избегать, так же как и постоянное стремление "держать себя в руках", является источником стресса. С этой целью они рекомендовали хотя бы раз в году позволять себе впасть в состояние паники по поводу той или иной причины, начиная с глобальных проблем современности и заканчивая личными проблемами.

Цель: "выпустить пар" и не давать стрессовым факторам накапливаться в сознании человека.

День паники в США начали отмечать ежегодно 9 марта, а когда он стал Международным и почему его отмечают именно 18 июня, неизвестно.



Психологи напоминают и о том, что возможность расслабиться и не сдерживать свои страхи в определенный день – это не просто неконтролируемая паника, так как подсознательно человек помнит о том, что позволяет себе слабость "сегодня", чтобы "завтра вновь взять себя в руки"





Получается, что Международный день паники – это своего рода психологический тренинг, который предлагается каждому, кто испытывает чувство усталости от жесткого самоконтроля над собственными фобиями. В ходе сознательного проявления слабости, человек с высокой долей вероятности оказывается способен переосмыслить свое отношение к собственным страхам и стрессообразующим факторам, порой воспринимая их даже с юмором



И, если 18 июня психологи "разрешают" взять панике верх над людьми, то не лишними будут советы, как справиться с ней в обыденной жизни:

- Продумать план действий, как вы будете вести себя в тревожащих обстоятельствах, проработать негативные сценарии.
- Заниматься дыхательными упражнениями, попробовать мышечную релаксацию.
- Отвлечься: заняться домашней работой, посмотреть сериал.
- Больше находиться на свежем воздухе, заниматься спортом





**PANIC  
ATTACK**