



Erste Hilfe - bei Angst und Panik

First Aid - for anxiety and panic attacks

Перша допомога - від страху і паніки

🇩🇪 Ziel und Nutzen der Übung

Alle Übungen aktivieren das Groß- u. Kleinhirn und verdrängen das limbische System, was Panik und Angst auslöst.

🇬🇧 Aim and benefit of the exercise

All exercises activate the cerebrum and cerebellum and displace the limbic system causing panic and anxiety.

🇺🇦 Ціль та користь усіх цих вправ

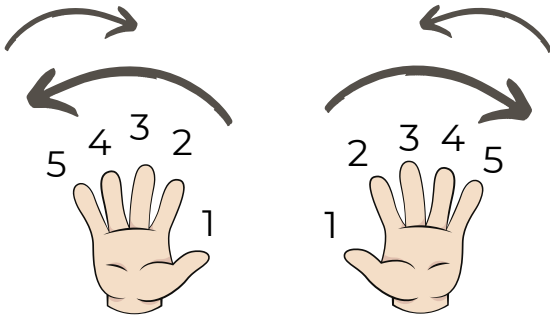
Усі ці вправи активізують великий та малий мозок та зміщуються в лімбічну систему, викликану страхами та тривогами.

<p>Zählen counting poraxuy</p> <p>sei kreativ be creative будь креативним</p>	<p>Zählen counting poraxuy</p> <p>sei kreativ be creative будь креативним</p>	<p>Schütteln shake yourself potrajtsja</p> <p>sei kreativ be creative будь креативним</p>	<p>Schütteln shake yourself potrajtsja</p> <p>sei kreativ be creative будь креативним</p>	<p>Pusten blowing Duti</p> <p>sei kreativ be creative будь креативним</p>	<p>Pusten blowing Duti</p> <p>sei kreativ be creative будь креативним</p>
<p>Peter Pan Peter Pan Пітер Пен</p> <p>Hände in die Hüfte legen, aufrichten, Brust raus courage-posture Put your hands on your hips, straighten up, chest out</p>	<p>Nase putzen blow your nose Висморкати носа</p> <p>Take a tissue and blow your nose, head and look. Go for it! Imagine blowing all the fear and panic into the wastebasket. Now throw the wastebasket in the trash. Away with it!</p>	<p>Wortketten chain of words ланцюжки слів</p> <p>Endbuchstabe gibt den Anfangsbuchstaben des nächsten Wortes vor Auto - Ol - Igel - Lotte - Els - Stier - Riese - Esel - P...</p>	<p>Rechnen 1 calculating 1 Порахувати 1</p> <p>100 - 7 = 93, 85 - 9 = 76, 66 - 9 = 57, 72 - 4 = 68, 100 - 7 = 93, 85 - 9 = 76, 66 - 9 = 57, 72 - 4 = 68</p>	<p>Rechnen 2 calculating 2 Порахувати 2</p> <p>1+2=3, 3+3=6, 0+4=4, 4+1=5, 3+2=5, 5+3=8</p>	<p>alle Übungen all exercises Всі вправи</p> <p>Download links Посилання для завантаження www.cranio-coaching.de/downloads</p>
<p>5-4-3-2-1 Schau dich um have a look around подивись навколо</p> <p>5 x Dinge, 5 x items, 5 x предмети</p>	<p>5-4-3-2-1 Was kannst du hören? What do you hear? що ти чуєш?</p> <p>4 x Dinge, 4 x items, 4 x предмети</p>	<p>5-4-3-2-1 Was kannst du fühlen? What can you touch? що ти відчуваєш при дотиканні?</p> <p>3 x Dinge, 3 x items, 3 x предмети</p>	<p>5-4-3-2-1 Was kannst du riechen? What can you smell? Рийти ти відчуваєш запах?</p> <p>2 x Dinge, 2 x items, 2 x продукти</p>	<p>5-4-3-2-1 Was kannst du schmecken? What can you taste? що можна скуштувати?</p> <p>1 x Ding, 1 x item, 1 x продукти</p>	<p>5-4-3-2-1 sei kreativ be creative будь креативним</p>
<p>Reize stimulus Стимули</p> <p>Wahrnehmungsbereitschaft: mind and watch, be creative, be creative, be creative</p>	<p>Reize stimulus Стимули</p> <p>Gummiband: tactile Reiz zur Umleitung von starken Emotionen</p>	<p>Reize stimulus Стимули</p> <p>Kalte Reize: Isolation von der emotionalen, limbischen Empörung ab</p>	<p>Reize stimulus Стимули</p> <p>aromatische Gerüche (essentielle Öle): Citrus (Pfefferminz), Lavendel, Bergamotte, Zitrus, Bienenwachs (Bienenwachs), Nelkenöl, Anisöl</p>	<p>Atemübung breathing exercise дихальна вправа</p> <p>Verschlecke mit deinem Handflächen deinen Mund und deine Nase. Atme 3 Sekunden ein und 2 Sekunden wieder aus, solange du dich beruhigst.</p>	<p>Augenübung eye exercise око вправа</p> <p>Halte deinen Daumen vor dir mit ausgestrecktem Arm. Folge deinem Daumen langsam mit den Augen hin und her. Wiederhole ein paar mal.</p>
<p>Atemübung breathing exercise дихальна вправа</p> <p>Einatmen bis 4 zählen, Luft anhalten bis 5 zählen, Ausatmen bis 5 zählen</p>	<p>Atemübung breathing exercise дихальна вправа</p> <p>Summen wie eine Biene ein Lied</p>	<p>Atemübung breathing exercise дихальна вправа</p> <p>Wuuuu... Beim Ausatmen ein langes "Wuuuu" ausatmen</p>	<p>Atemübung breathing exercise дихальна вправа</p> <p>Einatmen bis 5 zählen, Ausatmen bis 5 zählen</p>	<p>Atemübung breathing exercise дихальна вправа</p> <p>Ziel und Nutzen der Übung: Aim and benefit of the exercise: Цель та користь усіх цих вправ: Vagusnerv Aktivierung, langes Ausatmen, beruhigt die Atmung</p>	

1)

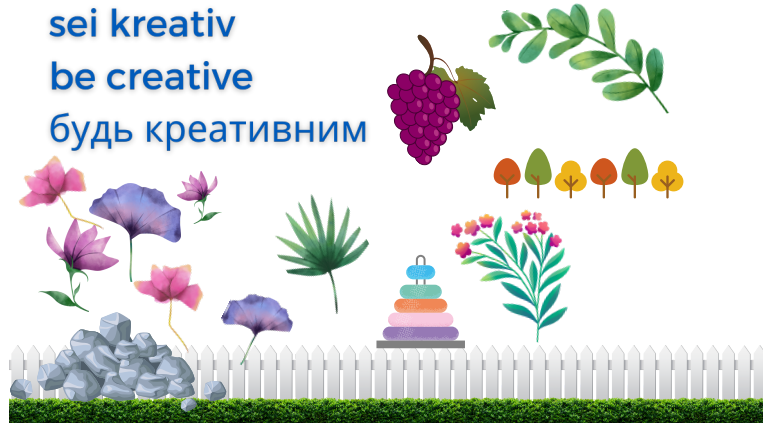


Zählen counting порахуй



Zählen counting порахуй

sei kreativ
be creative
будь креативним



2)



Schütteln shake yourself потрастися



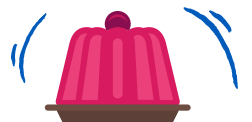
- 1. rechter Arm
right arm
права рука
- 2. linker Arm
left arm
ліва рука
- 3. Kopf
head
голова
- 4. linkes Bein
left leg
ліва нога
- 5. rechtes Bein
right leg
права нога



Schütteln shake yourself потрастися



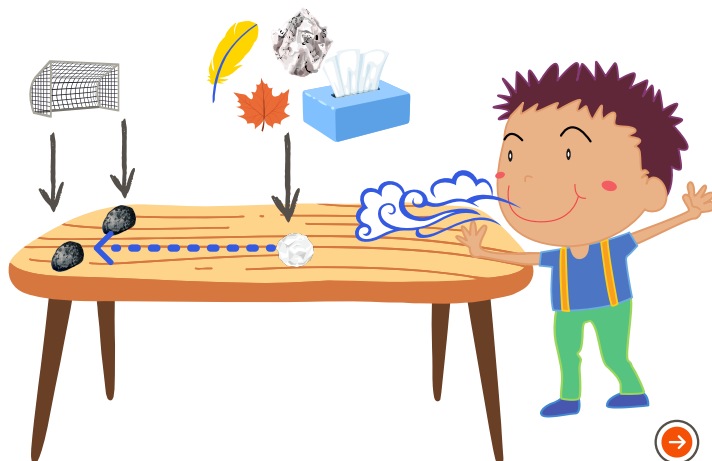
6. ganzer Körper schütteln - wie Wackelpudding
shake whole body - like jelly
потрастись усім тілом - як желатин



3)

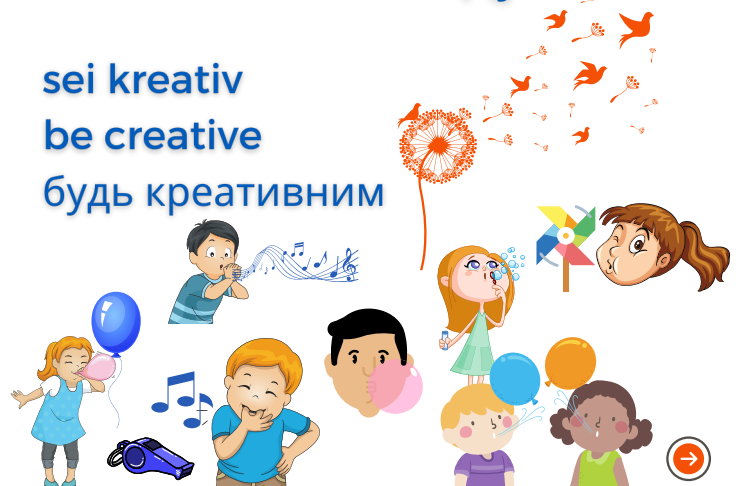


Pusten blowing Дути



Pusten blowing Дути

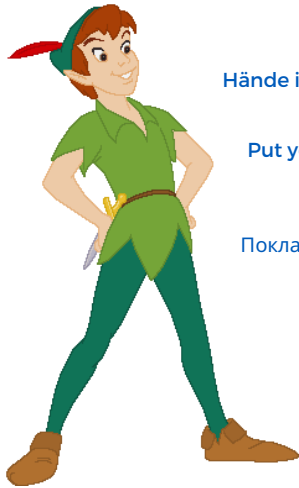
sei kreativ
be creative
будь креативним



4)



Peter Pan Peter Pan Пітер Пен



Mut-Haltung
Hände in die Hüfte legen, aufrichten, Brust raus

courage-posture
Put your hands on your hips, straighten up, chest out

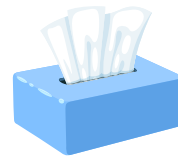
СМІЛИВО СТОЯТИ
Покладіть руки на бедра, випряміть плечі і направте груди вперед.





5)




Nase putzen blow your nose Висморкати носа



 **Nimm ein Taschentuch und schnäuze deine Nase, fest und laut. Trau dich! Stelle dir vor, die ganze Angst und Panik in das Taschentuch hinein zu schnäuzen. Das Taschentuch gleich wegschmeißen. Weg damit!**

 **Take a tissue and blow your nose, hard and loud. Go for it! Imagine blowing all the fear and panic into the handkerchief. Now throw the handkerchief in the trash. Away with it!**

 **взьми серветку і висморкай носа якомога сильніше і голосніше. Ти це зумієш! І уявляй собі, що начебто всі свої страхи і паніку ти висморкаєш в серветку. І потім викинь її геть!**




6)




Wortketten chain of words ЛАНЦЮЖКИ СЛІВ



 **Endbuchstabe gibt den Anfangsbuchstabe des nächsten Wortes vor**
Auto - Oli - Igel - Lotte - Eis - Stier - Riese - Esel - I? ...

 **last letter specifies the first letter of the next word**
car - ring - garden - north - hamster - rat - tiger - r? ...

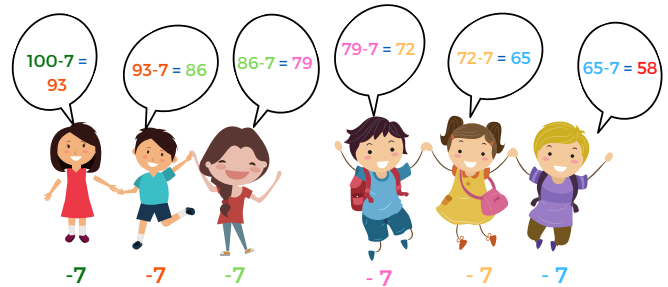
 **Кінцева буква визначає першу літеру наступного слова**
йорж - жаба - адже - екзамен - навколо - огірок - к? ...



7)



Rechnen 1 calculating 1 Порахувати 1



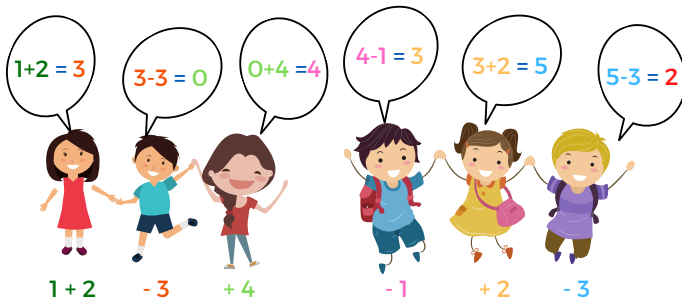
von 100 die 7 abziehen u.s.w.
subtract 7 from 100 and continue
Відніміть 7 від сотні



8)



Rechnen 2 calculating 2 Порахувати 2



sei kreativ
be creative
будь креативним




9)




Reize stimulus Стимули

Ziel und Nutzen der Übung
Aim and benefit of the exercise
Ціль та користь усіх цих вправ

 • Reize helfen uns aus dem Erregungszustand zu kommen, indem sie uns taktile Reize geben.
• beruhigende: runde, weiche Gegenstände, Wärme, schöner Duft
• Umlenkung: spitze, eiskalte Gegenstände, Amoniak Geruch

 • Stimulus help us come out of arousal by giving us tactile stimuli.
• calming: round, soft objects, warmth, good smell
• Deflection: pointed stones, ice-cold objects, ammonia smell

 • Стимули допомагають нам вийти із збудження, надаючи нам тактильні подразники.
• заспокійливі: м'які та круглі предмети, тепло, приємний аромат.
• відхилення: гострі та ледяні предмети, запах амоняку



10)  **Reize stimulus**
Симули




Wahrnehmungssteine:

- spitz mit Ecken und Kanten
- rund und weich
- bestimmte Formen

laden zur Beruhigung ein oder zum Umlenken von neg. Gedanken

Perception Stones:

- pointed with corners and edges
- round and soft
- certain shapes

invite you to calm down or redirect negative thoughts

Камени на сприйняття:

- гострі з кутками і краями
- круглі і м'які
- певної форми

дають можливість заспокоїтися або відхилитися від негативних думок

11)  **Reize stimulus**
Симули



Gummiband
taktiler Reiz zur Umlenkung von starken Emotionen

rubber band
tactile stimulus to redirect strong emotions

Гумова пов'язка
Тактильний спосіб для відхилення від сильних емоцій



12)  **Reize stimulus**
Симули




Kalte Reize
lenken von der emotionalen, limbischen Erregung ab.

Cold stimulus
distract from emotional, limbic arousal.

Холодні стимули
відхиляють від емоційного, лімбічного збудження.



13)  **Reize stimulus**
Симули




angenehme Gerüche (Ätherische Öle)

- Erdung (Patchouli)
- belebend (Bergamotte, Zitrus)
- beruhigend (Lavendel, Rose, Fichtennadeln)

Notfallgeruch

- Ammoniak

pleasant smells (essential oils)

- grounding (patchouli)
- invigorating (bergamot, citrus)
- calming (lavender, rose, spruce needles)

Emergency smell


- ammonia

приємні запахи (ефірні олії)

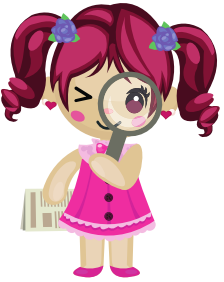
- заземлення (пачулі)
- бадьорить (бергамот, цитрусові)
- заспокійливі (лаванда, троянда, хвоя ялини)

аварійний запах

- аміак

14)  **5-4-3-2-1**

Schau dich um
have a look around
подивись навколо


5 x Dinge
5 x items
5 x предмета

15)  **5-4-3-2-1**

Was kannst du hören?
What do you hear?
що ти чуєш?





4 x Dinge
4 x items
4 x предмета

16)



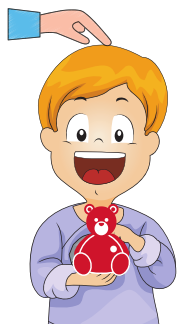
5-4-3-2-1



Was kannst du fühlen?

What can you touch?

Що ти відчуваєш при доторканні?



3 x Dinge

3 x items

3 x предмети



17)



5-4-3-2-1



Was kannst du riechen?

What can you smell?

Який ти відчуваєш запах?



2 x Dinge

2 x items

2 x продукти



18)



5-4-3-2-1



Was kannst du schmecken?

What can you taste?

що можна скуштувати?



1 x Ding

1 x item

1 x продукти



19)



5-4-3-2-1

sei kreativ

be creative

будь креативним



20)



Atemübung

breathing exercise

дихальна вправа



Verschließe mit deinen Handflächen deinen Mund und deine Nase. Atme 4 Sekunden ein und 8 Sekunden wieder aus, solange bis du dich beruhigt hast.



Close your mouth and nose with your palms. Breathe in for 4 seconds and out for 8 seconds until you calm down.



Закрийте долонями рід і ніс. Вдихніть протягом 4 секунд і видихніть протягом 8 секунд, поки не заспокоїться.



21)



Augenübung

eye exercise

око вправа



Halte deinen Daumen vor dir mit ausgestrecktem Arm. Folge deinem Daumen langsam mit den Augen hin und her. Wiederhole ein paar mal.



Hold your thumb in front of you with your arm outstretched. Slowly follow your thumb with your eyes back and forth. Repeat a few times.



Тримайте великий палець перед собою з витягнутою рукою. Повільно проведіть очима за великим пальцем вперед-назад. Повторіть кілька разів.



EMDR
Eye Movement Desensitization and Reprocessing

16)



Atemübung breathing exercise дихальна вправа

5:6



Einatmen bis 5 zählen
Ausatmen bis 6 zählen

Inhale count to 5
Exhale count to 6

вдихати: порахуй 5
Видихати: порахуй 6



17)



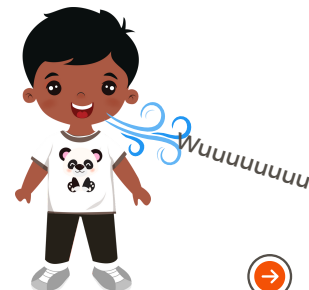
Atemübung breathing exercise дихальна вправа

Wuuuu...

Beim Ausatmen ein langes "Wuuuu"
aussprechen

Exhale loud and long the word "Vu"

видихнути: "Wuuuuuu"



18)



Atemübung breathing exercise дихальна вправа



Einatmen bis 4 zählen
Luft anhalten bis 6 zählen
Ausatmen bis 8 zählen

Inhale count to 4
hold your breath to 6
Exhale count to 8

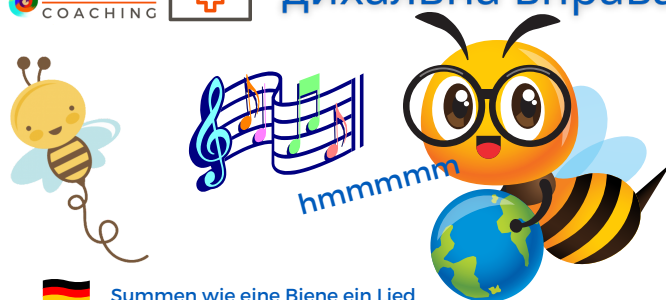
вдихати: порахуй 4
Затримати дихання: порахуй 6
Видихати: порахуй 8



19)



Atemübung breathing exercise дихальна вправа



Summen wie eine Biene ein Lied

Hum like a bee a song

Гуди як бджола пісню



Atemübung breathing exercise дихальна вправа

Ziel und Nutzen der Übung
Aim and benefit of the exercise
Ціль та користь усіх цих вправ

Vagusnerv Aktivierung
langes Ausatmen, beruhigt die Atmung

Vagus nerve activation
long expiration, calms breathing

При довгому видиханню активується
блукаючий нерв і заспокоюється дихання



alle Übungen all exercises Всі вправи

Download links

Посилання для завантаження

www.cranio-coaching.de/downloads

Insta: craniocoaching
Facebook: CranioCoaching

Cranio Coaching -Any Krusche © 2022