

Выполнение приёма Геймлиха на самом себе.

- Попробуйте откашлять инородное тело. (Если поперхнулись водой, то поднимите руки вверх и старайтесь усиленно кашлять). Наберите 112 и сообщите о проблеме самостоятельно или попросите человека рядом.

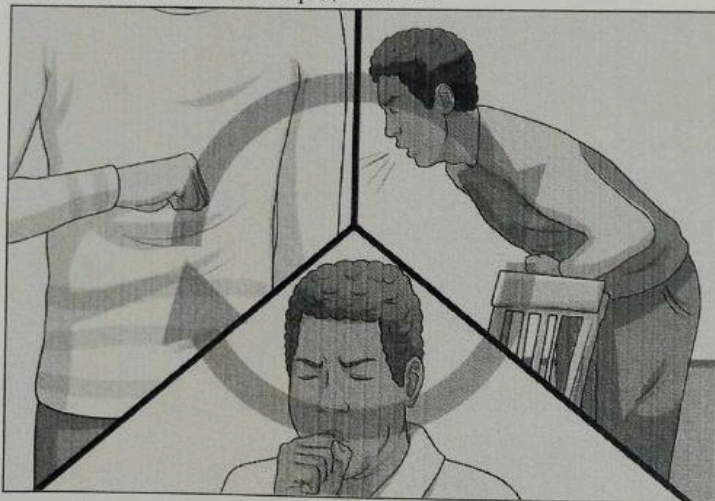
Если не помогло:

- Сожмите руку в кулак и придержите кулак второй рукой.
- Быстро вдавите кулак в область диафрагмы, желудка (J образным движением- внутрь и вверх).

Если не помогло:

- Найдите устойчивый объект до талии и нагнитесь над ним, держите кулак между объектом и диафрагмой, совершая быстрые толчки.

Не забывайте усиленно кашлять и совершать приём Геймлиха до полного избавления от инородного тела.



Если у вас развивается отек Квинке:

1. Сохраняйте спокойствие, вызовите скорую помощь или попросите кого-то рядом её вызвать.
2. Устраните аллерген.
3. Примите антигистаминный препарат (при наличии).
4. Обеспечьте приток свежего воздуха, растегнув стесняющую одежду.
5. Приложите холодный компресс к отёчной области, чтобы уменьшить отёк.
6. Примите наиболее безопасное положение сидя и ожидайте приезда скорой помощи.

Удушье при панической атаке:

Помните, что это всего лишь временное явление, и оно пройдет. Не поддавайтесь чувству паники.

Поработайте с дыханием и попробуйте его стабилизировать самостоятельно:

На 4 секунды медленный вдох и на 4 секунды такой же выдох.

Отвлекитесь от того, что вызывает у вас панику.

Дыхательные упражнения:

- **Дыхание животом:** Положите одну руку на грудь, а другую - на живот. Сделайте медленный глубокий вдох через нос, так чтобы ваша грудь и живот расширились. Медленно выдохните через рот. Повторите несколько раз.
- **Дыхание по квадрату:** Сделайте медленный вдох через нос, сосчитав до четырех. Задержите дыхание на счет до четырех. Медленно выдохните через рот на счет до четырех. Задержите дыхание на счет до четырех. Повторите несколько раз.

Выполнила: Вершинская Ксения 218-9