

# PLOT TWIST: PANIC STATIONS!

Easy steps for friends to help if I'm in Panic Mode

## Approach with Zen-Master-like calmness

I will probably be disoriented ... it's helpful if you aren't! **Gentle** humour helps 'normalise' my situation and bring my thoughts back to the here-and-now.

## Where am I?

If I'm in a crowd, **offer** to take me somewhere quiet. If it's a night-fright, **ask me** if I'd like to go into a different room or environment for a few minutes (to break the cycle). Or it might help just to have you sit with me.

## Speak softly and clearly

I'm in flight-or-fight mode, so any surprises or loud auditory demands can make things harder.

## Hands off the merchandise

Please **ask** before trying to hug me or hold my hand. Being touched may add more stress ... until I'm out of flight-or-fight mode. (Afterwards, hugs are the bomb.)

## Ask me to describe my surroundings, or count my fingers

Doing a simple physical action a few times in a row will help me focus on something other than the panic. If I describe my surroundings it will take my focus away from the internal towards the external.

You want me to tell you a story?

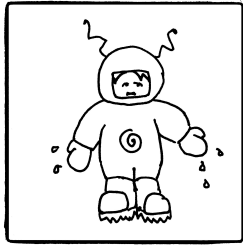
Let's concentrate on our breathing ... I'll breathe with you

Can you describe what you're wearing?

You can get through this ... it will pass

Tell me what you need now ... you're not alone

# PLOT TWIST: PANIC STATIONS!



Einfache Schritte für Freunde im Panik-Modus

## Gehe die Situation mit grosser Ruhe an...

Ich werde wahrscheinlich orientierungslos sein ... und es ist sehr hilfreich wenn du das nicht bist! **Sanfter** humor hilft die Situation zu 'normalisieren' und hilft mir, mich auf das Jetzt zu konzentrieren.

Soll ich dir eine Geschichte erzählen?

## Wo bin Ich?

Falls wir in einer Menschen Menge sind, schlage vor, mit mir weg zu gehen. Falls es aber in der Nacht passiert, frage mich ob ich in ein anderes Zimmer will, bis ich mich wieder gefangen habe. Vielleicht hilft es auch wenn du nur mit mir sitzen bleibst...

## Spreche sanft und deutlich

Ich bin im Kampf-oder-Flucht-Modus, also könnten Überraschungen oder laute verbalen Befehle Alles nur schwieriger machen.

## Pfoten weg!

**Bitte frage mich** bevor du mich plötzlich umarmst oder meine Hand hältst. Berührungen können nur noch mehr Stress hinzufügen, zumindest bis ich nicht mehr im Kampf-oder-Flucht-Modus bin. (Danach sind umarmungen super toll.)

## Frage mich nach meiner Umgebung oder bitte mich meine Finger zu zählen...

Kleine, wiederholende physische Übungen helfen mir, mich auf etwas anderes zu konzentrieren. Kann Ich meine Umgebung beschreiben, lenkt es den Fokus auf das Äussere, anstatt auf das was in mir drin passiert.

Konzentriere dich auf dein Atmen. Atme mit mir ...

Kannst du mir das beschreiben was du anhast?

Du kannst da durch! Es wird bald vorbei sein

Sag mir was du jetzt brauchst ... Du bist nicht alleine!