



# Упражнения для стабилизации эмоционального состояния и снижения тревожности





НИЦМГ

## Дыхание «Успокоение»

- Вдох – 3 секунды
- Задержка дыхания – 6 секунд
- Выдох – 3 секунды
- Задержка дыхания – 6 секунд

Выполнять **минимум 5 минут**

## Дыхание «Антистресс»

- Вдох – 12 секунд  
(очень медленно)
- Выдох – 3 секунды

Выполнять **минимум 5 минут**



НИЦМП



elp\_me

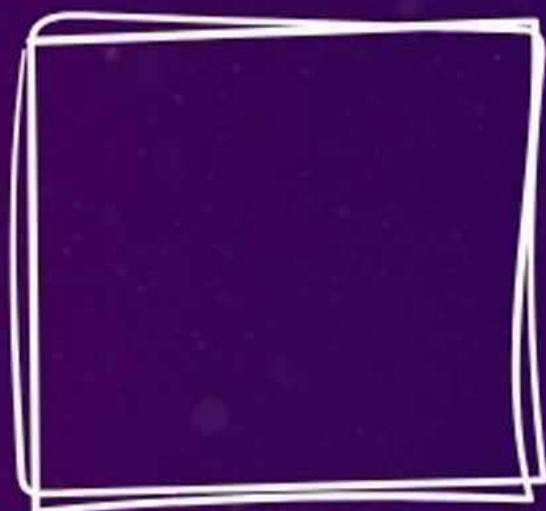
# Дыхательные техники для снятия тревоги

*Наше дыхание – единственная вегетативная функция организма, которой мы можем управлять. Знание техник **контролируемого** дыхания является эффективным способом регуляции своего психоэмоционального состояния.*

## Дыхание «Квадрат»

- Вдох – 4 секунды
- Задержка дыхания – 4 секунды
- Выдох – 4 секунды
- Задержка дыхания – 4 секунды

И так **несколько раз в течение 5 минут**



## Дыхание «Расслабление»

- Вдох – 3 секунды
- Выдох – 6 секунд
- Задержка дыхания – 6 секунд

Выполнять **минимум 5 минут**



## «Техники заземления»

Данные **техники** направлены на **переключение** внимания с **сильных эмоций** на **реальность**, **останавливая тревожные мысли**.



### Упражнение «5-4-3-2-1»

1. Назовите 5 белых (можно использовать любой другой цвет) предметов, которые вы видите перед собой;

3. Назовите 3 вещи, которые вы слышите (шум машины, музыка из окна и т.п.);

2. Назовите 4 вещи, которые вы физически чувствуете (одежда на теле, ветерок на лице, сиденье под вами и т.п.);

4. Назовите 2 вещи (еда, напитки и т.п.), которые вы можете попробовать на вкус или хотели бы попробовать;

5. Назовите 1 черту, которая вам в себе нравится.



## Упражнение «Светофор»

Данная техника помогает посмотреть на возникающие трудности со стороны при помощи **метафоры** светофора. Упражнение может помочь более объективно **оценить** влияние трудностей на вашу жизнь. Исходя из этого, расставить **приоритеты** решения имеющихся проблем.

1. **Выпишите** списком все, что на данный момент вас волнует.
2. **Нарисуйте** три разноцветных круга или сделайте разноцветные столбцы (красный, желтый, зеленый).
3. **Распределите** свои проблемы по столбцам/кругам следующим образом:



### Зеленый

**Мелкие неприятности.**  
В метафоре жизни это те неприятности, с которыми мы все сталкиваемся и через которые обычно легко проходим, практически не замечая. Например, порвали одежду, сломали каблук, потеряли кошелек, мобильный телефон сел – всё это то, что можно легко пережить, не слишком огорчаясь.

### Желтый

**Средние неприятности.**  
В эту колонку вы можете вписать те обстоятельства жизни, которые вам мешают двигаться дальше, или те неприятности, которые вам испортили все планы. Для того, чтобы их преодолеть вам потребуется немного времени для анализа произошедшего, осознания всех последствий и планирования.

### Красный

**Крупные неприятности.**  
На красный цвет светофора водитель останавливает авто. В жизни это может быть форс-мажор, то, к чему вы совсем не были готовы или не смогли предугадать.



# КОГНИТИВНЫЕ ТЕХНИКИ

*Данные техники направлены на осознанную проработку своих тревожных мыслей, которые зачастую вызывают самые сильные эмоциональные и поведенческие реакции.*



## Упражнение «Мысли-облака»

1. **Займите удобное положение сидя.** Как только будете готовы, можете закрыть глаза.
2. **Спокойно дышите через нос.** Не старайтесь каким-либо образом изменить свое дыхание, просто наблюдайте за ним.
3. **Переключите внимание на свои мысли.** Их может быть много, это нормально. Представьте, что ваши мысли – это облака на небе. Постарайтесь понаблюдать за их течением, представляя себе, как эти облака плывут по небу. Если Вы чувствуете дискомфорт из-за того, что мыслей слишком много или некоторые из них становятся слишком неприятными, просто верните свое внимание к дыханию и несколько дыхательных циклов наблюдайте за ним. Как только будете готовы, можете снова вернуть внимание к мыслям и попробовать представить нашу метафору «мысли-облака».
4. **Вернитесь к своему дыханию,** понаблюдайте за ним.
5. Как только будете **готовы,** можете **открыть глаза.**

## «Заземление» с помощью разных органов чувств

- Сделайте в вашей комнате «уголок комфорта» – место, которое было бы **приятно** рассматривать и находиться в нем.
- Разглядывайте картинки, которые вам **нравятся**.
- **Послушайте** успокаивающую или бодрящую **музыку**.
- Попробуйте **поиграть** на каком-нибудь музыкальном инструменте.
- **Надушите** любимыми духами тестовую полоску в магазине и возьмите с собой, время от времени **вдыхая** любимый аромат.
- **Понюхайте** корицу, кофе или мандарин.
- Съешьте **любимую** еду.
- Примите ванну или душ.
- **Погладьте** своё домашнее животное (собаку или кошку).
- Завернитесь в мягкий пушистый **плед**.
- **Выпейте** кружку чая, кофе или фруктового сока.

