

У меня стресс, если

- Я не позволяю себе выражать эмоции
- Я дистанцируюсь от друзей и семьи
- Я очень злюсь и быстро раздражаюсь
- Я думаю о самоповреждении
- Я ем и сплю слишком много/ слишком мало
- Мне сложно думать о будущем
- Мне сложно сконцентрироваться или что-то вспомнить, я не хочу ходить на учебу или работу

Справиться помогут упражнения для саморегуляции. Их можно повторять каждый раз, когда тревожно, страшно, одиноко или вы злитесь

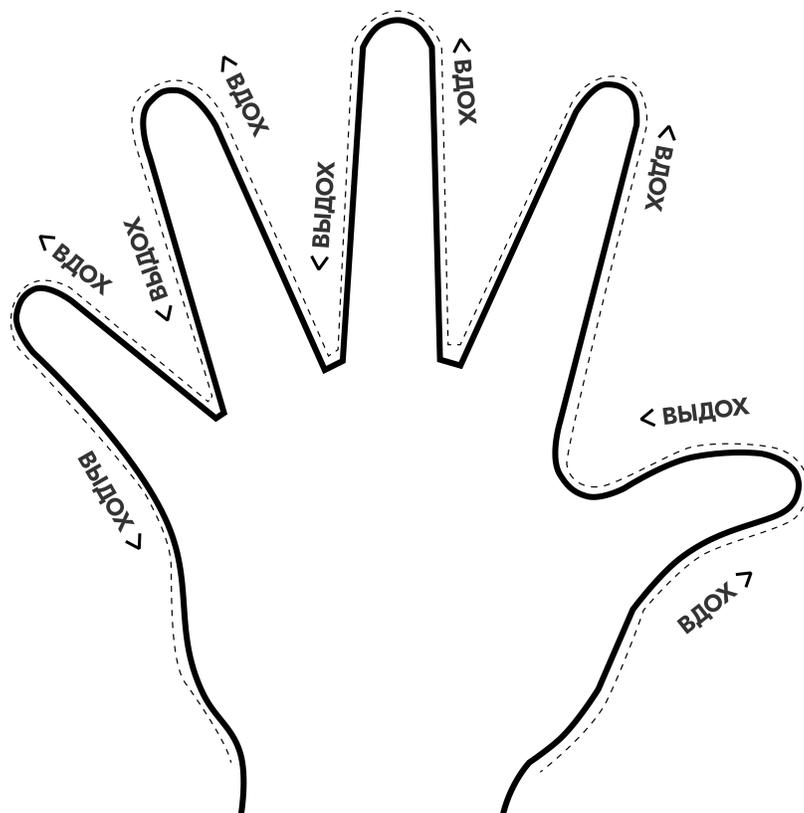
Если вы чувствуете, что упражнения вам не помогают — обратитесь к взрослому: расскажите, что происходит с вами и попросите помощь

УПРАЖНЕНИЕ 1

Морская звезда

Цель этого упражнения — замедлить свои мысли и сосредоточиться на дыхании и осязании

- 1 Расправьте ладонь и расставьте пальцы, чтобы получилась морская звезда
- 2 Указательным пальцем другой руки обводите «морскую звезду» вокруг пальцев
- 3 Начните с запястья и вдыхайте, медленно двигаясь от внешней стороны большого пальца к его верхней части
- 4 Затем выдохните через рот, направляясь вниз к внутренней стороне большого пальца
- 5 Продолжайте дышать и обведите всю «морскую звезду»



УПРАЖНЕНИЕ 2

5-4-3-2-1

Назовите:

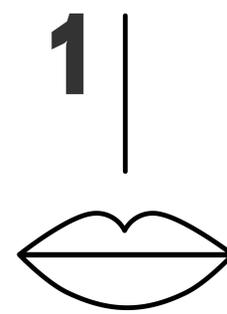
5 вещей, которые вы можете увидеть. Например, стол, ботинки или дерево за окном

4 вещи, которые вы можете потрогать. Например, карандаш, который вы держите, вашу одежду или даже землю под ногами

3 вещи, которые вы можете услышать, например, тиканье часов, жужжание света или звук собственного дыхания

2 вещи, которые вы можете почувствовать. Вы можете понюхать свои руки, и почувствовать запах мыла или дезинфицирующего средства для рук

1 вещь, которую вы можете попробовать. Даже глоток воды имеет вкус



Эта техника помогает сместить внимание с тревожных мыслей и сосредоточиться на том, что происходит вокруг. Сделайте глубокий вдох и долго выдыхайте

УПРАЖНЕНИЕ 3

Подзарядка

Физические упражнения увеличивают приток крови к мозгу — это помогает сохранять способность ясно мыслить, взвешивать решения и меньше паниковать. Подходит любая активность — прогулка на свежем воздухе, работа по дому или танцы

Можно совмещать с упражнением «морская звезда», так эффект удвоится

УПРАЖНЕНИЕ 4

Мастерская

Попробуйте записать свои мысли в личном дневнике, поговорить вслух сами с собой, или нарисовать то, что вы видите в своей голове

Вы сможете отвлечься от того, о чем беспокоитесь, когда увидите или услышите то, что у вас на уме. Это может помочь прислушаться к своим эмоциям и выразить их безопасно

*Если вы хотите изобразить или описать крайне травматичный опыт, использовать это упражнение лучше через 2-3 месяца после события, и, по возможности, с поддержкой психолога