

# **Противотрещовжная аптечка**

# Упражнения на расслабление

## Упражнение ЛИМОН



1. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон.

2. Начинайте **медленно его сжимать** до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок.

**Расслабьтесь.** Запомните свои ощущения.

3. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения.

4. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками.

Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

# Упражнения на расслабление



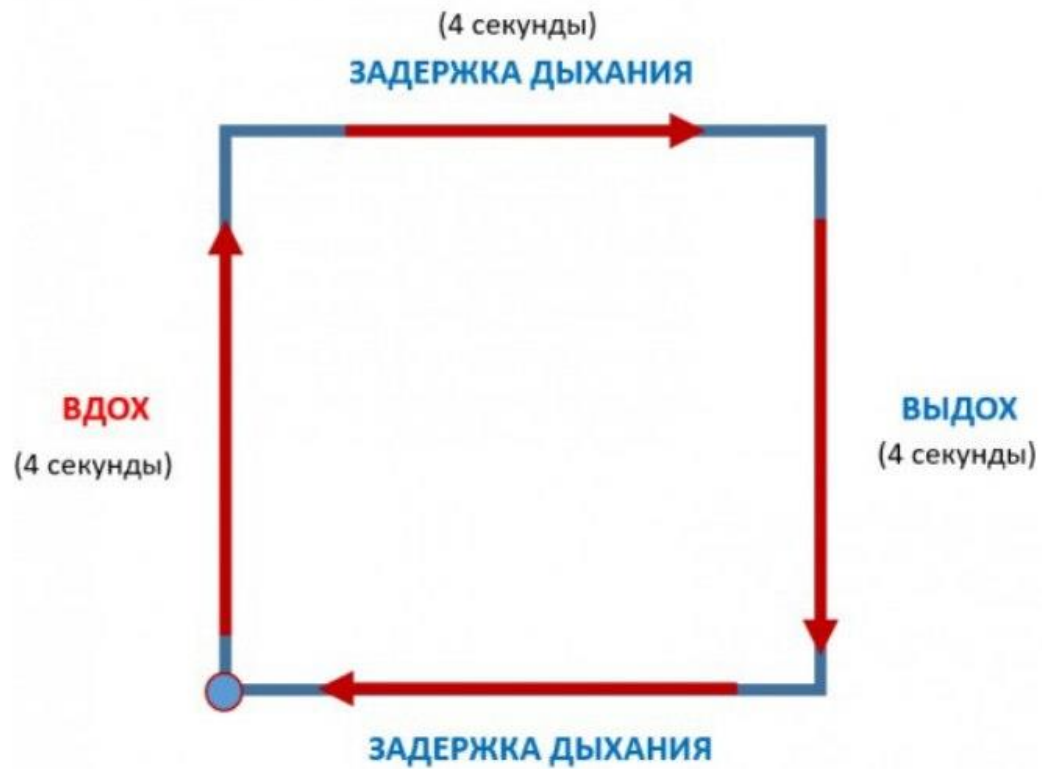
## Упражнение БАБОЧКА

- 1.Скрестите руки на груди и обнимите себя за плечи. Дышите медленно и спокойно.
- 2.Медленно, ритмично начинайте слегка прохлопывать себя вдоль рук и плеч.
- 3.Держа руки на груди, сделайте три дыхательных цикла и скажите про себя или вслух: «Желаю себе счастья, здоровья, спокойствия».
- 4.Повторите всё три раза: постукивания, глубокое дыхание и слова.
- 5.В завершение сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

# Дыхательные упражнения

## КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Для нормализация состояния



# Перенаправление внимания

5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.



**5** вещей,  
которые  
можешь  
увидеть



**4** вещи,  
которые  
можешь  
потрогать



**3**  
вещи,  
которые  
можешь  
услышать



**2**  
вещи,  
которые  
можешь  
понюхать



**1**  
вещь,  
которую  
можешь  
попробовать  
на вкус

# Перенаправление внимания

## Упражнение ДЕРЕВО

1. Встаньте или сядьте прямо. Стопы плотно прижаты к поверхности.

2. Замедлите дыхание. Врастайте ногами в землю.

3. Просканируйте и расслабьте свое тело.

5. ВДОХ через НОГИ.

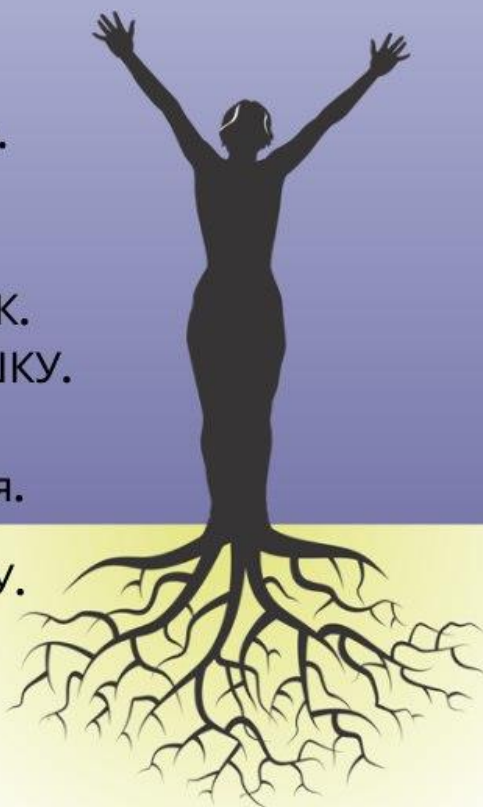
Поток воздуха идет через ПОЗВОНОЧНИК.

ВЫДОХ через МАКУШКУ.

6. Потом поменяйте направление дыхания.

ВДОХ через МАКУШКУ.

ВЫДОХ через НОГИ.



# Дыхательные упражнения

## Короткий ВДОХ - Длинный ВЫДОХ



1. Сядьте удобно. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании, следите за движениями в области диафрагмы. Почувствуйте, как при глубоком вдохе живот поднимается, а при выдохе опускается.

2. Начинайте считать на вдохе (про себя):

**вдох, 2, 3, 4.**

3. Задержите дыхание, считая до семи (про себя):

**задержать, 2, 3, 4, 5, 6, 7.**

4. Выдыхайте, считая до восьми (про себя):

**выдох, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.**

5. Повторите всю последовательность столько, сколько вам необходимо.

# КАК успокоить мысли?

## Задайте себе ВОПРОСЫ:

1. Насколько вероятно, что это событие произойдет?
2. Какой **ПЛАН** есть на этот случай?  
ПРОПИШИТЕ план на бумаге.
3. Что **СЕЙЧАС** можно сделать, чтобы избежать или предотвратить нежелательный вариант?
4. Если ответы не приходят, подумайте как бы поступил другой человек, друг, учитель, киногерой?
5. Представляем, что наши мысли\_ воздушные шарики над нашей головой. Мысленно берем ножницы и **отрезаем мысли-шарики.**

**ВАЖНО!** При наличии тревожных мыслей мы все еще можем управлять своим телом и **ДЕЙСТВОВАТЬ** там, где находится **зона нашей ответственности.**



## **Перенесите все ваше внимание на органы чувств.**

5- Потратьте несколько минут на то, чтобы внимательно **рассмотреть** пять объектов, расположенных рядом, со всеми их мельчайшими деталями.

4- Потратьте несколько минут на то, чтобы сосредоточиться и **прочувствовать** каждое ощущение.

3- **Прислушайтесь** к трем различным звукам. Что вы слышите? На чем хочется сосредоточиться?

2- Сконцентрируйте внимание на двух **запахах**. С запахами дело может обстоять немного сложнее, но вокруг вас должно быть что-то, на чем вы сможете сосредоточиться.

1- Найдите одну вещь со **вкусом**. Прочувствуйте все оттенки и нюансы вкуса.

Выполнение техники заземления **5-4-3-2-1** поможет ослабить чувства, которые пытаются подавить вас.

# КРУГ МОЕГО КОНТРОЛЯ

Я буду фокусироваться на том, что могу контролировать



## ВНЕ МОЕГО КОНТРОЛЯ

Что окружающие думают

Выбор других людей

Что говорят окружающие

События в прошлом

Что они чувствуют

Погода

# Как общаться?

## Я В ТРЕВОГЕ

- **Восстановление и самоподдержка.**
- Пробуем разные техники и упражнения.
- Просим помощи у других, если не справляемся.
- **Регулируем дистанцию** в общении или берем ПАУЗУ, чтобы успокоиться..
- **Останавливаем** волну тревоги на себе, не передаём её дальше, не распространяем.
- Раздражение - сигнал остановиться и **позаботиться о себе.**
- При сильной панике и тревоге рекомендую обратиться к специалисту.

# Как общаться?

## ДРУГОЙ В ТРЕВОГЕ

- Предложить методы самопомощи из данной аптечки.
- Проверить свои ресурсы. Даем поддержки столько, сколько **МОЖЕМ** на данный момент.
- Держим фокус внимания на **ЦЕЛИ контакта**. Фокусируем собеседника.
- В стрессе человек может быть агрессивен. Проявляем терпение. **Не принимать ничего на свой счет.**
- Тревога заразна. **РЕГУЛИРУЕМ** дистанцию и длительность контакта (таймер).

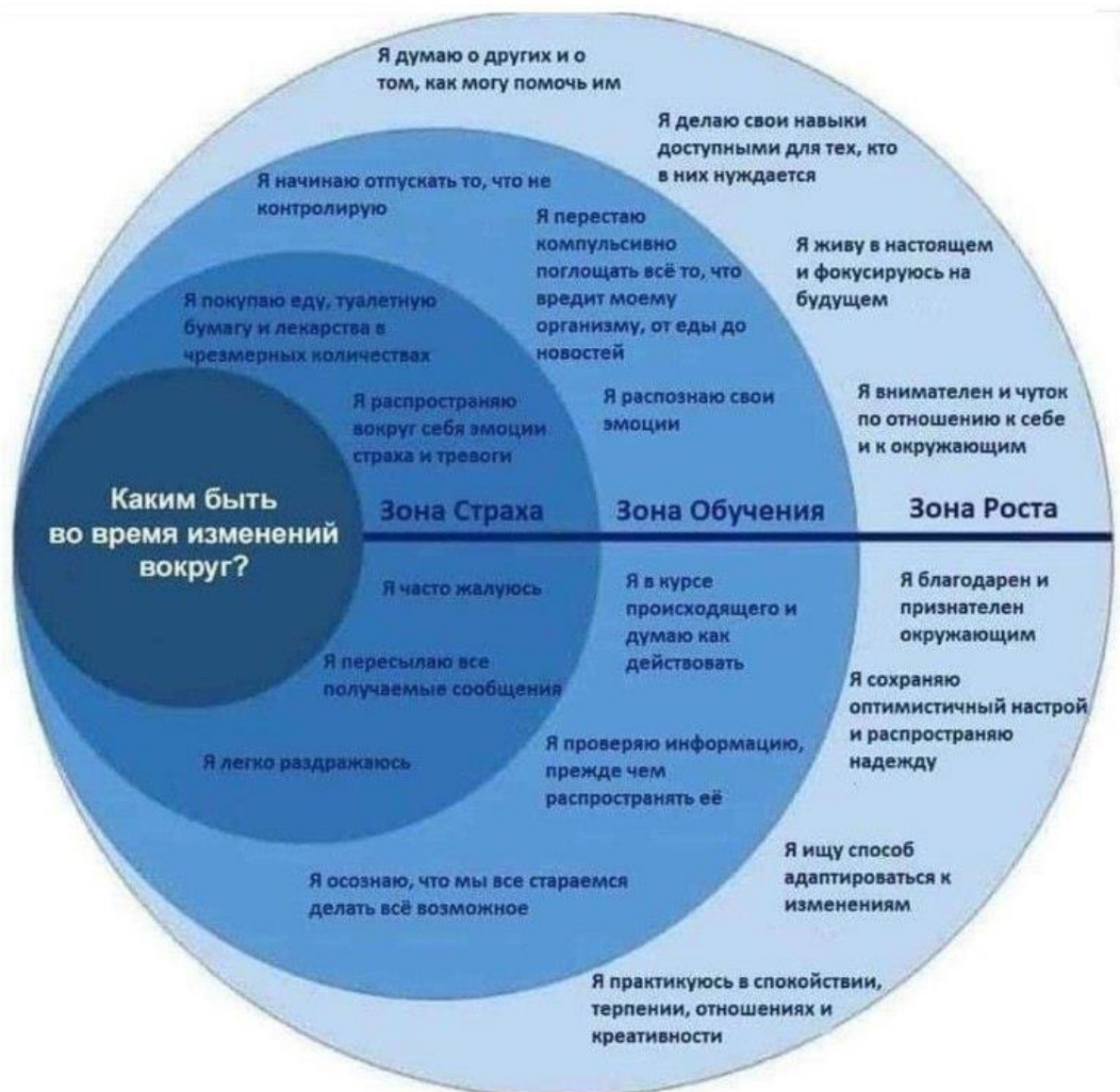
# Как общаться с детьми?

## ДЕТИ В ТРЕВОГЕ

- **Быть опорой для ребенка.** Даем чувство защиты.
- Выслушать . Не обесценивать и не игнорировать их чувства. Быть рядом.
- Проговаривать эмоции и чувства.
- Давать больше телесного контакта и любви.
- Не смотреть новости в присутствии детей.
- Домашние игры и посиделки.
- Сказкотерапия. Проговаривать ситуации в виде сказок, помогать героям находить сказочные предметы, наделять их силой.
- **Не забываем заботится о себе.**  
Правило как в самолете -  
Маску сначала на себя, потом на ребенка!

## Как читать новости?

- **ПЕРЕПРОВЕРЯЙТЕ** источники информации (нужно минимум три альтернативных) и включайте критическое мышление.
- В начале дня делаем все ВАЖНЫЕ дела, потом читаем новости.
- **ДОЗИРУЕМ** время просмотра. Не смотреть перед сном.
- Во время просмотра - **опора на ноги** и чувствуем свое тело (упражнение ДЕРЕВО).
- После просмотра желательно подышать и размяться.
- Делитесь новостями с теми, кто способен это выдержать и кто вас поддержит.
- **Не вступайте** в дебаты с агрессивными людьми.
- **Позвольте** вашим близким иметь свое мнение.



Противотревожная  
аптечка



[@SVOBODA\\_OT\\_TREVOG](https://t.me/SVOBODA_OT_TREVOG)