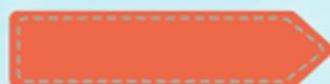


- Из-за неоднозначности ситуации (возможность различных толкований, много противоположных мнений и знаний)
- Из-за непредсказуемости (совершенно не понятно, что будет дальше)
- Из-за новизны (у нас нет похожего опыта, на который можно было бы опереться)



Запускается беспокойство и тревога

Беспокоиться и тревожиться – нормально!

Но чрезмерно много беспокойства будет мешать жить и будет эмоционально истощать нас. Мы будем увеличивать личные границы (меньше обниматься, не общаться и т.д.)

Как помочь себе, когда чувствуешь бессилие, тревогу, страх, отчаяние, беспокойство?

- ✓ Во время тревоги, беспокойства, страха делайте что-то, переключайтесь с мысли на действие: для этого подойдет шарик су-джок (массировать в руках), опустите руки в воду и мойте посуду, пересаживайте цветок, мните фольгу, пластилин.
- ✓ Наладьте дыхание. При контроле дыхания создаётся впечатление, что вы контролируете всю ситуацию. Постарайтесь дышать животом.
- ✓ Создавайте пространство. Уборка в квартире, в шкафах, разбор документов, фотографий, игрушек - всё это будет помогать вам стабилизировать эмоциональный фон. Да, вы не можете изменить то, что происходит где-то, но вы можете навести порядок у себя дома. И это будет вашим островком безопасности и спокойствия, которое очень необходимо.

✓ Выполните упражнения для расслабления мышц: в течение 5-10 секунд напрягите руки, потом 15-20 секунд расслабляйте. Прodelайте упражнение 5-10 раз с разными группами мышц (ноги, шея и т.д.) Важно сконцентрироваться на телесных ощущениях.

✓ Техника «Здесь и сейчас»

1. Перечислите 5 вещей, которые вы видите
2. Перечислите 4 вещи, которые вы слышите
3. Перечислите 3 вещи, к которым вы прикасаетесь
4. Перечислите 2 запаха, которые вы ощущаете
5. Перечислите 1 вкус, который вы ощущаете

✓ Техника СТОП

1. С - стой. Перестаньте не только накручивать свою мысль, но и прекратите физические действия, которыми это сопровождалось (например, перестаньте щёлкать пальцами).
2. Т - теперь шаг назад. Вы можете буквально отшагнуть или отклониться в кресле, как бы вынырнув из состояния.
3. О - осмотрись. Верните себя в то место и тот момент, в котором вы реально физически находитесь. Посмотрите вокруг себя, мысленно опишите комнату.
4. П - поступай осознанно. Делайте то, что сейчас будет на самом деле важно. Какое действие сейчас будет для вас куда полезнее бесконечного прокручивания тревожащих мыслей?

**Найдите свой личный способ успокоения
(например: раскрашивание картины,
прогулка, танец и т.п.)**