

ЧЕК-ЛИСТ

"Экстренная самопомощь"



Остановиться

- Скажите себе вслух: «Стоп. Я сейчас на взводе. Мне нужно 5 минут».
- Физически смените обстановку, если это возможно: выйдите из комнаты, умойтесь, откройте окно.
- Сделайте 3 осознанных вдоха и выдоха. Не обязательно глубоких, просто сосредоточьтесь на процессе: «Вдох... Выдох...».

Результат шага: Вы выиграли время и создали небольшую дистанцию между собой и ситуацией.

АНО Центр "Ваша
опора"

ЧЕК-ЛИСТ

"Экстренная самопомощь"

✓ Заземлиться

- Найдите взглядом и назовите про себя:
 - 5 предметов разного цвета.
 - 4 тактильных ощущения («Я чувствую спинку стула», «Я чувствую ткань своей кофты»).
 - 3 звука вокруг себя.
 - 2 запаха (или вспомните свои любимые).
 - 1 вкус (сделайте глоток воды, рассосите мятную конфету).

Результат шага: Ваше внимание переключилось с хаотичных мыслей на реальность, нервная система начала успокаиваться.

АНО Центр "Ваша
опора"

ЧЕК-ЛИСТ

"Экстренная самопомощь"



Снизить

напряжение

- Используйте технику дыхания, которую получили на второй день марафона
- Напрягите и резко расслабьте мышцы: Сильно сожмите кулаки на 5 секунд, затем резко разожмите и почувствуйте расслабление. Можно сделать то же самое с плечами или стопами.

Результат шага: Уровень стресса в теле снизился, появилось больше контроля.

АНО Центр "Ваша
опора"

ЧЕК-ЛИСТ

"Экстренная самопомощь"

✓ Подключить ресурс

- Откройте свой список ресурсов (тот, что вы составляли в первый день марафона!).
- Выберите один самый простой и быстрый пункт, который можно сделать прямо сейчас (например, включить 1 трек, подержать в руках любимый предмет, посмотреть на фото).
- Сделайте это в течение 3-5 минут.

Результат шага: Вы подключили внутренний источник поддержки и напомнили себе, что у вас есть опора.

АНО Центр "Ваша
опора"

ЧЕК-ЛИСТ

"Экстренная самопомощь"



Оказать себе поддержку

- Спросите себя: «Что сейчас нужно мне? Доброго слова, отдыха?»
- Скажите себе поддерживающую фразу: «Я справлюсь. Это просто чувство, и оно пройдет. Я делаю для себя все возможное».
- Пообещайте себе небольшую заботу позже (теплый чай, любимый сериал, ранний отбой).

АНО Центр "Ваша
опора"