

# Техніки емоційної самопідтримки

Кожна техніка — з коротким поясненням чому вона працює і як її застосувати

## 1 Заземлення 5-4-3-2-1

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ

Коли ми у стресі, мозок застрягає в тривозі. Залучення органів чуття повертає увагу в теперішній момент і перериває петлю тривожних думок.

ЯК ПРАКТИКУВАТИ

Назвіть: 5 речей, які бачите → 4, які чуєте → 3, яких торкаєтесь → 2 запахи → 1 смак. Повільно і уважно.

## 2 Дихання 4-7-8

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ

Подовжений видих активує парасимпатичну нервову систему — ту, що відповідає за розслаблення. Буквально сповільнює серцебиття за хвилини.

ЯК ПРАКТИКУВАТИ

Вдих через ніс на 4 рахунки → затримка на 5-7 → повільний видих через рот на 8. Повторіть 3-4 цикли.

## 3 Щоденник почуттів

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ

Коли ми називаємо емоції та записуємо думки, активується раціональна частина мозку, яка охолоджує емоційний відгук.

ЯК ПРАКТИКУВАТИ

5-10 хвилин: пишіть без цензури. «Зараз я відчуваю...», «Це схоже на...», «Я хочу...». Просто виплесніть все на папір.

## 4 Фізичний рух

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ

Рух знижує рівень кортизолу (гормону стресу) і підвищує рівень ендорфінів. Навіть 10 хвилин прогулянки змінюють хімію мозку.

ЯК ПРАКТИКУВАТИ

Прогулянка, присідання, танці, розтяжка — оберіть те, що вам до душі. Бажано асиметричні рухи. Ефект відчутний через 5-7 хвилин.

## 5 Самоспівчуття

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ

Самокритика підсилює стрес і сором. Самоспівчуття активує систему безпеки мозку та знижує тривогу.

ЯК ПРАКТИКУВАТИ

Покладіть руку на серце. Скажіть собі: «Це важко. Я маю право відчувати це. Я підтримую себе зараз.»

## 6 Техніка «Пауза»

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ

Між стимулом і реакцією є простір. Навмисна пауза повертає нам право вибору та зупиняє автоматичні реакції.

ЯК ПРАКТИКУВАТИ

Перш ніж реагувати, зробіть 3 повільних вдихи. Запитайте: «Що я відчуваю? Що я насправді хочу в цій ситуації?»

## 7 Одна маленька радість

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ

Мозок у стресі ігнорує позитивне. Навмисний пошук малих задовольень перемикає увагу на те, що дає енергію.

ЯК ПРАКТИКУВАТИ

«Що маленьке і приємне я можу зробити для себе сьогодні?» Чашка чаю, дзвінок другу, 10 хвилин книги, улюблена музика.