



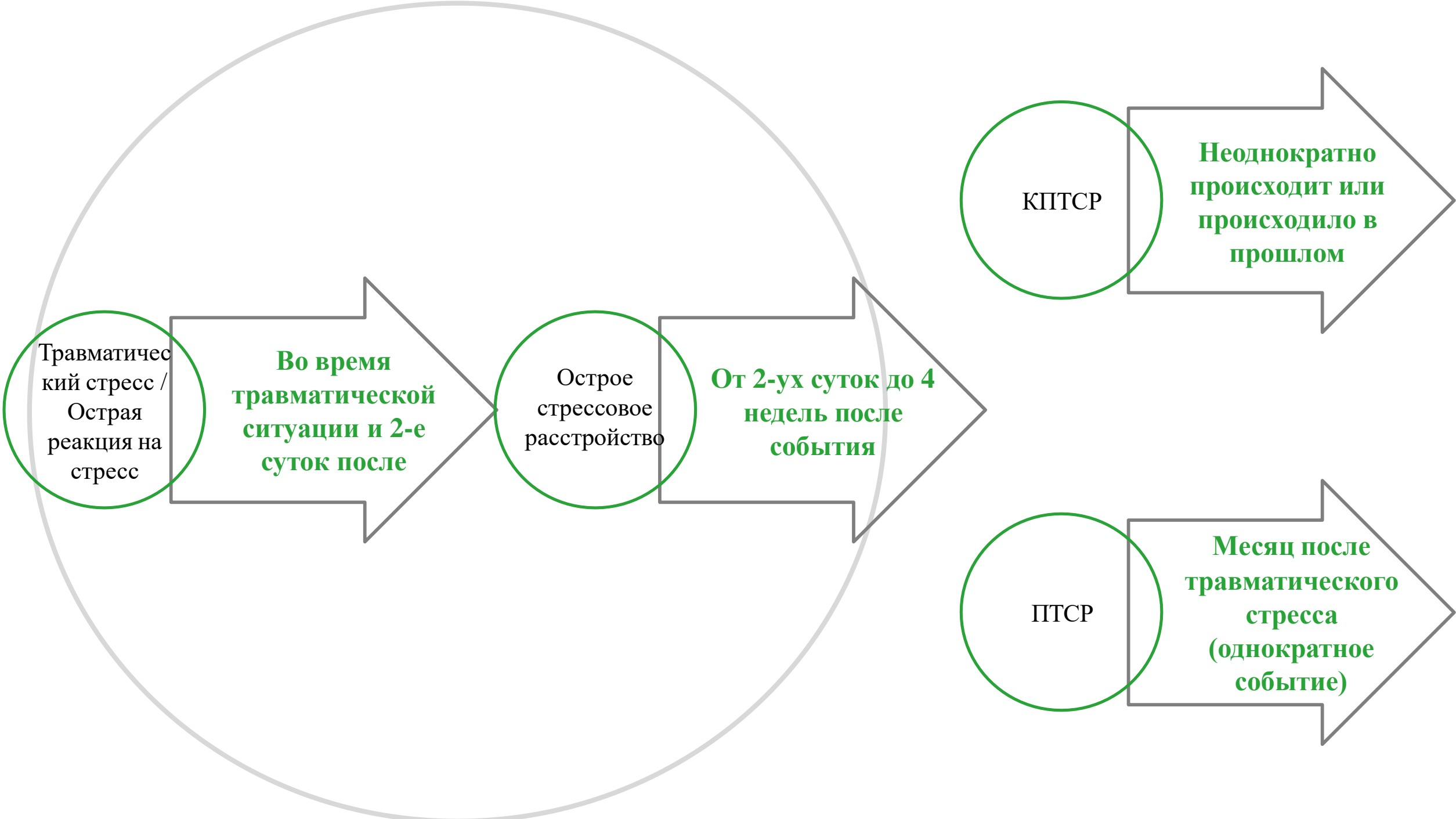
ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической  
поддержки и развития детей»

---

# ЭТАПЫ ОКАЗАНИЯ КРИЗИСНОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЯМ ИЗ СЕМЕЙ УЧАСТНИКОВ (ВETERАНОВ) СВО

---

Громак Вера Сергеевна,  
психолог ГБУ ВО ЦППиРД



Травматический стресс /  
Острая реакция на стресс

Во время травматической ситуации и 2-е суток после

Острое стрессовое расстройство

От 2-ух суток до 4 недель после события

КПТСР

Неоднократно происходит или происходило в прошлом

ПТСР

Месяц после травматического стресса (однократное событие)

# Физические, психические и поведенческие проявления психологической травматизации

---

→ Потеря контакта с какой-то из своих «частей» (не чувствуются границы тела, резкие эмоциональные скачки, «зависание» в реакциях)

→ Появление страха от того, что раньше не вызывало тревоги

→ Ощущение потери своей идентификацию

Невозможность расслабиться, мышечное напряжение, скованность

Суетливость, неусидчивость (повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами, раскачивание на стуле)

Желание много говорить, или наоборот напряженное молчание

Сложность сосредоточения внимания

Трудности со сном (бессонница, беспокойный сон, кошмары)

Быстрая утомляемость

Трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и образы

Беспокойство перед началом важных событий

Боязнь любых даже самых незначительных перемен

Неуверенность в себе

Отказ от новой деятельности «я не смогу»

Аддиктивное поведение



## Задачи:



Стабилизироваться



Дать чувствам место,  
пространство,  
получать поддержку



Осознавать, что  
происходит



Принимать решения

Поддержание рутины

Упорядочивание среды

Опора на то, что может оставаться стабильным

Удовлетворение базовых потребностей

Включенность в работу/волонтерство/помощь

Информация (что происходит, к кому обратиться,  
где найти помощь)

Перераспределение ролей

Поддержка человека, который принимает решения  
и обеспечивает финансовую безопасность

Поддерживающие отношения с близкими

Разные точки зрения в семье – решение

Методы само-и взаимопомощи

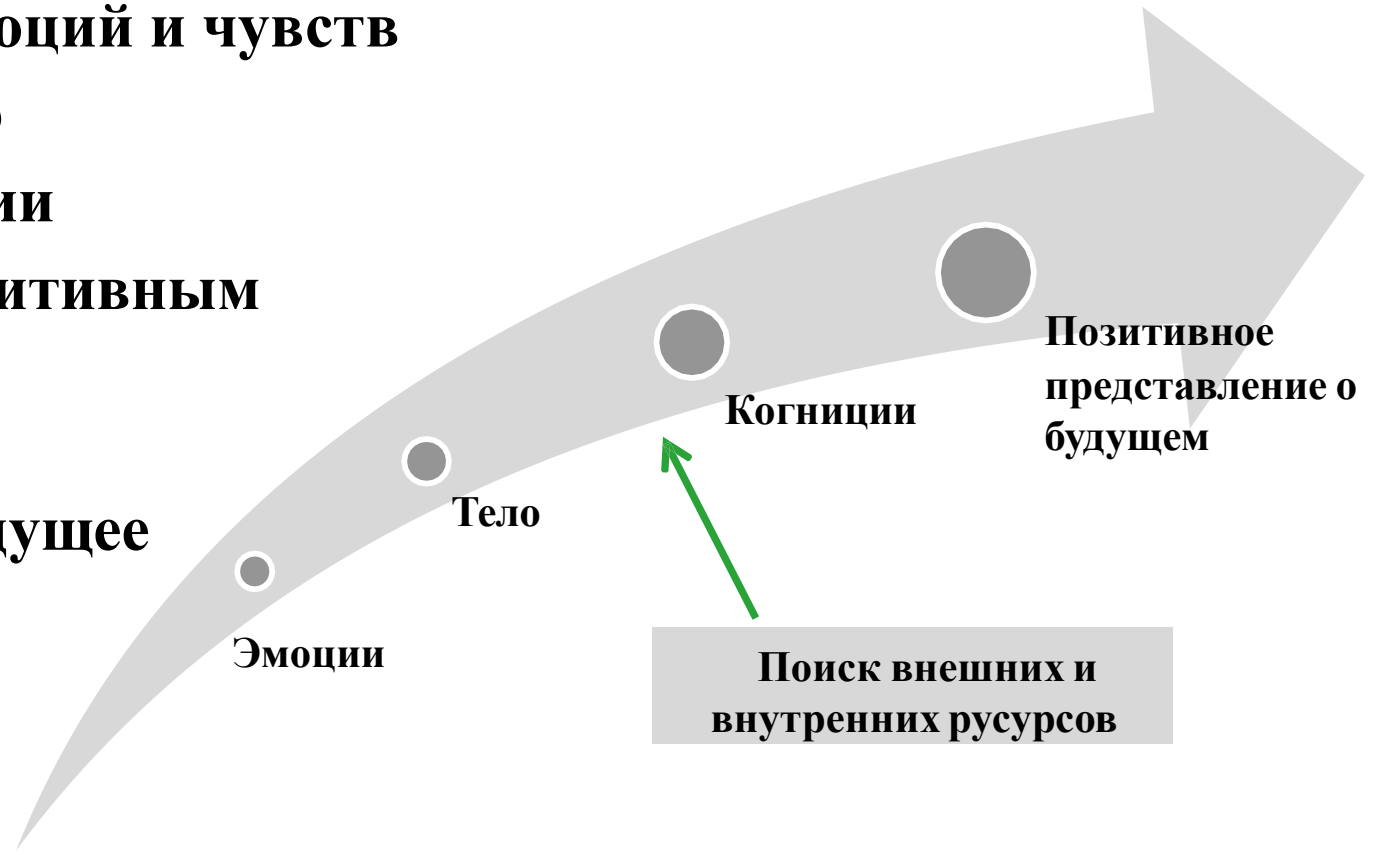
# Этапы и алгоритм работы

\* Необходима возможность отреагировать реакцию на травматическую ситуацию

- 1. Стабилизация психоэмоционального состояния, осознание своих аутентичных эмоций и чувств**
- 2. Переключение внимания на тело**
- 3. Обучение навыкам саморегуляции**
- 4. Разворачивание человека к когнитивным процессам**
- 5. Формирование позитивного целеполагания, намерения на будущее**

Основные направления работы

- работа с телом
- работа с эмоциональной сферой
- работа с образом себя в прошлом, настоящем и будущем



## Техника "Метод Седоны"

---

### Инструкция

**Шаг 1.** Оцените по шкале от 0 до 10, то, что вы чувствуете.

**Шаг 2.** Сожмите в кулаке что-то, что можно отпустить (шарик, ручку, монету и т.д.) и представьте, что этот предмет символически представляет собой то чувство, которое вы испытываете.

**Шаг 3.** Задайте себе 5 вопросов (любой ответ правильный!!!)

1) Что я чувствую прямо сейчас?

Могу ли я принять это чувство? Могу ли я отпустить эти чувства? Хочу ли я отпустить это чувство? Когда я отпущу это чувство?

**Шаг 4.** Разожмите кулак и отпустите то, что держали в нем (при любых ответах). Представьте, как вместе с падением предмета, уходит чувство, которое вы испытывали.

**Шаг 5.** Оцените интенсивность негативного чувства по шкале от 0 до 10. Повторяйте процедуру до приближения к «0». При этом ваши ответы могут каждый раз меняться.

## Техника "Концентрация на нейтральном предмете"

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете:

1. Запишите 10 наименований предметов, вещей, событий, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые вам доставляют удовольствие, например домашний праздник.
2. Медленно сосчитайте предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.
3. Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных вами вчера действий.
4. В течение 2 минут займитесь следующим: запомните те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

## Техника "Про что мой страх"

### Инструкция

Техника позволяет понять, откуда страх и о чем он может предупреждать человека, подумать о возможностях и способностях, которые могут помочь, удовлетворить эту потребность.

Попробуйте сделать следующее упражнение, которое поможет понять и начать преодолевать ваш страх.

***«Представьте, что вам дали чудо лекарство и вы больше не испытываете страхов, тревоги, нерешительности и неуверенности. Вы освободились от внутренней цензуры, внешнего давления. Действие чудо лекарства продолжается неделю. Запишите:***

- Что вы будете делать за эту неделю? Что говорить?
- Какой станет ваша жизнь?
- Как вы будете себя чувствовать?
- Как вы проживете эту неделю?

Описывайте как можно подробнее и красочнее. После того, как вы все написали, прочтите очень внимательно и ответьте на вопросы:

- Что из того, что вы написали, вы уже делаете или можете сделать без лекарств?
- Что вы будете делать, когда исчезнет ваш страх?
- К чему вы стремитесь?

## Техника "Защитный контейнер"

### Инструкция:

1. Подумайте, какие неприятные мысли, воспоминания, чувства, неприятные физические ощущения или поведенческие проявления вы хотели бы нейтрализовать путем контейнирования
2. Попробуйте мысленно представить себе контейнер, в который вы могли бы убрать эти неприятные мысли, чувства, ощущения или фрагменты поведения
3. Изобразите тот контейнер, которые вы представили
4. Представьте и изобразите то место, в котором он находится
5. Рассмотрите рисунок и, если хотите, добавьте детали, которые могли бы сделать контейнер более эффективным и надежным

### Описание и самоанализ

- 1.Опишите нарисованный контейнер
- 2.Постарайтесь конкретизировать его признаки и место расположения.  
Поясните, почему эти признаки и место расположения для вас важны
- 3.Опишите те мысленные шаги, которые вы совершаете, помещая неприятные мысли или переживания в контейнер

## Снятие напряжения в теле

- **Техники мышечной релаксации**

(прогрессивная мышечная релаксация, переключение внимания на различные части тела, экспресс-методика мышечного напряжения-расслабления)

- **Техника возвращение в тело**

(поза супермена, самообъятия)

- **Заземление**

через ритм (самоукачивание)

Техника «Заземление 5-4-3-2-1»

- **Подключение других когнитивных центров:** счет, стихи, песня

- **Дыхательные техники**

[https://vk.com/public\\_stoppav?w=wall-194473317\\_1763](https://vk.com/public_stoppav?w=wall-194473317_1763)

[https://vk.com/public\\_stoppav?w=wall-194473317\\_1778](https://vk.com/public_stoppav?w=wall-194473317_1778)

### НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СИМПТОМЫ СТРЕССОВОЙ АКТИВАЦИИ

<ul style="list-style-type: none"><li>• Учащенное дыхание</li><li>• Затрудненное дыхание</li><li>• Стесненность в груди или тяжесть в области живота</li><li>• Учащенное сердцебиение</li><li>• Тошнота</li><li>• Бабочки в животе</li><li>• Пересохший рот</li><li>• Сжатые челюсти</li><li>• Бледная и холодная кожа</li><li>• Потные ладони</li><li>• Повышенное потоотделение</li><li>• Тело ссутулилось или обмякло</li><li>• Головокружение</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сужение поля зрения/туннельное зрение</li><li>• Волосы встают дыбом</li><li>• Потеря контроля над мочевым пузырем / кишечником</li><li>• Мысли скачут</li><li>• Тревожные мысли</li><li>• Мысленная «жвачка» / заикленные мысли</li><li>• Тревога или паника</li><li>• Нетерпение, раздражение или гнев</li><li>• Грусть</li><li>• Стыд</li><li>• Чувство раздавленности</li><li>• Беспокойство/ суетливость</li></ul>
---	--

### СИМПТОМЫ РАЗРЯДКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

<ul style="list-style-type: none"><li>• Дрожь/тряска</li><li>• Мышечные подергивания</li><li>• Замедленное, более глубокое дыхание</li><li>• Замедление сердечного ритма</li><li>• Уменьшение напряжения в области груди и живота</li><li>• Покалывание в теле/шум в ушах</li><li>• Волны тепла/жара</li><li>• Озноб</li><li>• Покраснение кожи/пот</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Слезы</li><li>• Смех/хихиканье</li><li>• Зевота</li><li>• Вздохи</li><li>• Журчание в животе</li><li>• Отрыжка</li><li>• Пуканье</li><li>• Кашель (и отхаркивание)</li><li>• Чесотка</li></ul>
---	--

## Прием "Стряхни с себя напряжение"

---

Этот прием поможет «стряхнуть» с себя тягостные мысли.

**Инструкция:** встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Интенсивно встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 10 мин. Скажите себе: «Я стряхиваю с себя все напряжение прошедших часов, освобождаюсь от него!». В заключение посидите в спокойном месте и в течение пяти минут понаблюдайте за своим дыханием

## Техника "Ловкачи"

---

Этот приём снимет не только мышечное напряжение, но и эмоциональное.

**Инструкция:** возьмись правой рукой за нос и одновременно левой – за правое ухо. Потом поменяй руки: левой возьмись за нос, а правой – за левое ухо. При этом рука, держащаяся за ухо, всегда должна лежать перед другой рукой. Повторяй эту последовательность движений с возрастающей скоростью

## Нижнее дыхание

---

"Нижнее дыхание" является самым продуктивным приемом для преодоления излишнего волнения и тревоги, т.к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков. Инструкция: на счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счета проводится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом – пауза на 2-4 счета. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед ним на расстоянии 1 – 15 см висела пушинка, причем она не должна колыхнуться. Уже через 3 – 5 минут такого дыхания состояние пострадавшего должно стать заметно спокойней и уравновешенней.

## "Выдыхание негативного чувства"

---

Занять удобное положение (стоя, сидя, лежа) расслабить основные группы мышц, установить ровное дыхание. Затем сделать короткий и энергичный вдох, представить, что у него в груди формируется облако целительных жизненных сил, приятного для человека цвета. Далее представить где в теле находится негативное чувство в коричнево-черном цвете. После чего сделать медленный выдох и направить целительное облако на место нахождения негативного чувства, наблюдая, как оно обволакивает этот участок и постепенно вымывает / выдувает негативное чувство из тела

### Техника работы с негативными установками

- Определить негативную установку клиента. Это устоявшееся мнение, мысль, верование, постоянно или часто звучащее в речи. Например, «все плохо», «с мужем/сыном обязательно должно случиться что-то плохое, с ним всегда так происходит», «у меня нет больше сил» и т.д.
- Предложить в виде таблицы записать преимущества и последствия данной установки для него, т.е. какие выгоды он имеет, если так думает, например, получает дополнительное внимание со стороны окружающих, а также, что будет, если это действительно произойдет. После этого предложить еще раз прочитать таблицу и задайте ему вопрос: «Готов ли он отказаться от этой установки?»
- Если человек готов к дальнейшей работе, выясните, какие доказательства поддерживают его негативную установку («Почему он так думает?»), попросите записать в столбик 3-5 таких доказательств (ситуации, которые подтверждают данную установку).
- Совместно переформулируйте доказательства, помогите вспомнить и переинтерпретировать каждую из записанных ситуаций в столбик, напротив.
- Попросите переформулировать установку в позитивном ключе, найти доказательства для нее (3-5) и записать их в столбик.
- Самостоятельная работа будет заключаться в ежедневном напоминании себе о новой установке путем прочитывания записанных доказательств

#### Формирование «**позитивных**» правил:

- Завести дневник благодарности
- Каждый вечер определяйте, что хорошего случилось с вами за день
- Поставьте себе картинку позитивного исхода ситуации и отмечайте каждый шаг приближающий вас к желаемому
- Делайте добрые дела в пользу других

## Техника "Три животного"

1. Придумайте трех животных. Первое представляет вас физически, второе эмоционально, третье- когнитивно
2. Нарисуйте животных на листе бумаги
3. Добавьте среду, в которой обитают эти животные. На одном листе бумаги можно нарисовать несколько мест обитания



### Вопросы для анализа

1. Обсудите сильные стороны каждого животного. Как их сильные черты вы могли бы соотнести с собой?
2. Как вы можете использовать эти сильные стороны для того, чтобы справиться со своей жизненной ситуацией?
3. Как те животные, которые вы выбрали, могли бы жить вместе?

## "Активизация позитивного опыта"

---

Активизация позитивного опыта переживания кризиса

**1 этап.** Вспомнить опыт из жизни, при котором человек ощущал чувство бессилия (лучше то событие, которое отдалено по времени от текущего момента)

**2 этап.** Рефрейминг\*. Что в жизни НЕ произошло хорошего и позитивного, если бы не это событие?

это нужно обязательно проговорить вслух (позитивное подкрепление)

## "Аудит внутренних ресурсов"

---

1. Вспомнить, осознать и произнести вслух внутренние опоры (ресурсы), которые никто не может у вас их отнять, всегда с вами
2. Вспомнить, осознать и произнести вслух внутренние опоры (ресурсы), которые раньше помогали справляться со сложными жизненными ситуациями

(качества, умения, знания и т.д.)

Упражнение	Содержание
<p>1. Рисуем ладошки</p>	<p>Ладонка как мандала, возвращающая и укрепляющая «Я». Простой способ безопасно возвращаться «в себя» — обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки дает ощущение и заполнение внутренней территории.</p>
<p>2. Лепка</p>	<p>С детьми ними обязательно лепить - из глины, теста, хуже - пластики и пластилина. Лепка трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля (что важно для тех, кто потерял контроль над ситуацией, жизнью, реальностью), лепка полезна при любых психосоматических болезнях.</p> <p><u>Техника «Придай форму»</u></p> <p>Для работы понадобится пластилин. Можно использовать соленое тесто или глину.</p> <p>Инструкция. Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте 3-5 глубоких вдоха-выдоха. Представьте себе свой страх или пугающую ситуацию. Начните лепить страх, используя пластилин разного цвета. Тесто можно предварительно покрасить в нужные цвета.</p> <p>В процессе лепки наблюдайте за ощущениями в теле и эмоциональным состоянием.</p> <p>«Поздоровайтесь и познакомьтесь» со своим страхом.</p> <p>«Поговорите» с ним. Выскажите своему страху все, что хотите. Например:</p> <p>«Я благодарен тебе, что ты был в моей жизни! Ты свою задачу выполнил. Я отпускаю тебя».</p> <p>Если фигура доставляет вам некий дискомфорт, измените ее форму, цвет, размер или уничтожьте.</p> <p>Как только вы почувствовали нейтральное или доброе отношение к страху, работа прекращается.</p> <p>Данную технику можно использовать как дополнение к вышеописанной технике.</p>

Упражнение	Содержание
3. Играем в дерево	<p>Дети, пережившие травматизацию, часто перестают чувствовать контакт ног с землей (теряют опору, заземленность). С ними хорошо играть (рисовать, лепить, пританцовывать) в цветы и деревья - уделяя внимание корням и крепкому стволу. Игры в «выращивание великанских ног» - представляя, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться от ветра (ветер - это метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем), чем ярче представляем (нарисуем, помассируем) эти великанские ноги, тем сильнее эффект. Спать лучше укладывать таких детей, давая опору ногам (например, положим под ноги скрученное в валик полотенце).</p>
4. Что у тебя в руке?	<p>Дети после травматизации пытаются все контролировать. С ними важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и прочее. Важно помнить, что в практиках они не закрывают глазки, боясь ослабить контроль. Многих взрослых раздражает, что они все время что-то вертят в руках (роняя и ломая). Для того, чтобы снять напряжение в ручках, одновременно ослабить контроль и вернуть безопасность — нужно дать детям в руки массажное колечко, эспандер, хлебный мякиш, шарики, наполненные мукой (крахмалом).</p>

Упражнение	Содержание
5. Сейф для страхов	<p>Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными воспоминаниями и снами: можно соорудить (нарисовать, вылепить, сделать из коробки) сейф для страшных воспоминаний. Не называя воспоминания - дать метафору - просто смять бумагу, или взять темные листы бумаги, камни, шишки и сложить их в сейф, ключ от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку, чтоб как фильтр, впитывала страшные образы, не подпуская их к ребенку.</p>
6. Ангел	<p>Вырезать из бумаги ангела для защиты ребенка, которому можно дать имя, делая его более одушевленным и личным, повесить над кроватью, на стене или сделать гирлянду из ангелов, брать с собой</p>
7. Строим домики	<p>Дети ищут убежища в «изначально безопасном месте» - матке. С ребенком полезно делать халабуды, домики, играть в прятки, такой ребенок любит перекрываться одеялом или простынкой. Можно использовать телесную практику «Колыбелька», которая возвращает контур безопасности и дает ресурс. Взрослый сидит на полу, обнимая сидящего перед ним ребенка за спинку (обхватывая ногами и руками), чуть покачиваясь и шепча что-то теплое в ушко.</p> <p>Используем детские игровые палатки различного вида для возможности уединяться</p>

## Упражнение

## Содержание

### 8. Рисуем домик

Любое рисование и делание домиков возвращает ощущение границ, но очень аккуратно, если известно, что дом ребенка был разрушен.

Символдрама «Образ дома»

- Пожалуйста, представьте себя, идущим по дороге к дому. Пусть день будет погожим, теплым, дорога приятной, неустойчивой...и вот, там, за поворотом, Вы видите ДОМ...какой он? Большой или маленький, из какого материала построен, ухожен ли дом или выглядит заброшенным, пустым? Какие в доме окна и двери?

\*\*\* В образе дома отражается вся структура личности:

- фасад это внешность, социальная роль, маска, предъявляемая обществу, индивидуальность,
- крыша, верхний этаж и/или чердак - разум, рацию, воля, "суперэго",
- подвал - конечно же, неосознаваемое, бессознательное, "бурлящий котел".
- гостиная - открытость к общению, интровертность/экстравертность,
- кухня - место преобразования, трансформации, творчества,
- спальня, детская - образы супружества, родительских отношений,
- окна - граница между внешним и внутренним, но граница прозрачная, пропускающая свет, "глаза дома",
- двери - граница, но иная, чаще всего временная или символ защиты,
- ступени - связующие между уровнями психики.

Упражнение	Содержание
9. Крыло ангела	Когда ребенку нужно почувствовать безопасность, отстраниться от большого количества людей, почувствовать поддержку, можно положить правую руку на левое плечо. Так обозначается личная территория и возникает ощущение прикосновения друга к плечу
10. Грустное деревце	Дети часто не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит. Если ребенка «превратить» в деревце, которое обижено, повреждено и грустит, потом спросить, что для него сделать - поставить опору - палочку (себя), подвязать веточку (погладить по ручке), полить (погладить сверху вниз), поставить забор (стать вокруг) — ребенок получит необходимый ресурс.
11. Раскрасим	Дети в состоянии тревоги могут бояться рисовать что-то на «свободную тему». Им можно давать раскраски с четкими «жирными» границами. Можно с ними рисовать внутри бумажной тарелки, рисовать нестандартными «кисточками» - спонжиками, ватными палочками, зубными щетками. Следующий этап - капать акварельной краской на влажную бумагу. Затем, обводить высохшую форму, придумывая, на что эта форма похожа.

Упражнение	Содержание
Методы само- и взаимопомощи	
<p>12. Дыхательные</p>	<p>Сесть в полной тишине и постараться максимально расслабиться. Дышать на 10 счетов. На «три» - вдох, на «семь» - выдох. Обязательно нужно дышать животом. Повторить 10 раз. Глубоко дышите – положите одну руку на живот, а другую на грудь.</p> <p>Вдыхайте медленно и глубоко воздух в живот, стараясь, чтобы рука на животе поднималась, как будто вы надуваете шарик или мяч воздухом. Старайтесь, чтобы рука на груди не шевелилась, дышите только животом. Медленно выдыхайте, чувствуя, как рука на животе медленно опускается как будто шарик или мяч сдуваются</p>
<p>13. Телесные техники заземления</p>	<p>«Самоуспокоение» - примите душ или ванну. Сфокусируйтесь на каждом шаге приготовления к душе/ванной, замечая каждую маленькую деталь – что чувствует ваша кисть, когда вы касаетесь дверной ручки и крана? Когда вы включаете кран, как вы определяете подходящую температуру воды? Отметьте ощущения от воды на вашем теле, уделяя внимание температуре и звукам воды, ощущениям мышц тела.</p>

## Упражнение

## Содержание

### Методы само- и взаимопомощи

Заварите чашку чая, кофе или горячего шоколада. Выполните каждое действие с максимальной внимательностью, замечая каждое движение, которое делает ваше тело; вот ваши пальцы сжали ручку чайника, вот ладонь ощутила холод крана, когда вы включаете воду, вот вы чувствуете, как чайник в вашей руке становится тяжелее по мере заполнения водой. Когда напиток будет готов, делайте небольшие глотки осознанно, уютно устроившись в спокойном месте.

### 13. Телесные техники заземления

В прямом смысле заземлитесь. Лягте на пол. Быстро просканируйте свое тело, чтобы отметить в каких именно местах пол касается вашего тела, какие части тела чувствуют его и сфокусируйтесь на этом ощущении давления, текстуры, температуры. Отметьте все вибрации, которые вы сейчас можете почувствовать в доме. Вы можете поставить на пол музыкальную колонку и чувствовать её вибрации.

Двигайтесь! Покачайте ногами, обращая внимание на ощущения от того как двигается каждая нога отдельно. Попробуйте, как может двигаться нога отдельно, когда все остальные части тела остаются неподвижными. Прodelайте то же самое с пальцами, чувствуя силу в мышцах, их напряжение и расслабление во время выполнения движения.

## Переключение внимания от тревожащих мыслей

14.

Прибавляйте к нулю семь так долго, как у вас получается (или любой другой интервал): ноль, семь, четырнадцать, двадцать один, двадцать восемь. Сыграйте в игру "угадай профессию". Посмотрите на людей вокруг вас и попробуйте догадаться об их работе или куда они сейчас идут.

Подумайте о сегодняшнем дне. Напомните себе какое сегодня число, день недели, месяц, год, время дня и где вы сейчас находитесь. Напомните себе, что вы сейчас именно в этом моменте, не в прошлом, вы сейчас в безопасности. Отметьте время года, которое сейчас за окном, посмотрите, как выглядит небо. Назовите адрес, где вы сейчас находитесь.

Сыграйте с собой в игру "Категории": выберете категорию, например, цвет, животные, еда и попробуйте назвать как минимум 10 объектов из этой категории. Можно также использовать алфавит и попробовать назвать объекты из этой категории на каждую букву алфавита, начиная с А, Б, В и т.д.

Выберите форму (треугольник, круг, квадрат) и попробуйте найти все объекты этой формы вокруг вас. То же самое можно проделать и с цветами – например, найти все зеленого цвета в комнате.

## Методы релаксации

15.

Аутогенная медитация (визуализация). Закройте глаза, выровняйте дыхание и представьте себя в живописном и безопасном месте. Познajte все детали: цвета, звуки, ароматы, тактильные ощущения. Чем ярче будут ваши образы, тем лучше.

Глубокое дыхание. Очень простая техника, которую можно практиковать в любом месте. Примите удобное положение и постарайтесь максимально расслабиться. Вам предстоит делать медленные вдохи и выдохи, концентрируя внимание на воздухе, поступающем в ваши легкие. Медленно сделайте вдох, пусть это будет прохладный голубой воздух, ощутите его своим телом. Теперь медленно выдыхайте, это теплый розовый воздух. Повторите упражнение несколько раз, пока не почувствуете улучшение состояния.

Мышечная релаксация. Во время психического возбуждения мышцы нашего тела непроизвольно напрягаются и подают соответствующие сигналы в головной мозг. Произвольное расслабление мышц позволит уменьшить количество сигналов идущих в мозг и, как следствие, обрести состояние покоя и расслабленности.

Примите удобное положение и мысленно проговаривайте про себя: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Мои плечи (спина, руки, туловище, ноги) расслабляются, становятся теплыми». Таким образом, шаг за шагом пройдите по всем частям тела и расслабьте их. Закончите сеанс аффирмацией: «Мне легко и хорошо».

Упражнение	Содержание
16. Возвращение в «здесь и сейчас»	Важно отвлекаться на короткое время, чтобы не давать тревоге заглохнуть вас. Важно включить все органы чувств (ощутить тактильно тепло пледа, запах горячего кофе и т.д.), чтобы отвлечься от тревожного состояния.
17. Методы, помогающие снизить напряжение	Физическая активность, спорт, активная деятельность. Физические упражнения помогают вырабатывать «гормон счастья» - дофамин», что позволяет снизить ощущение тревоги.
18. Баланс информации	Отложенное беспокойство, волевым усилием нарезаем реальность на файлы. Составить режим просмотра информации в интернете, социальных сетях и ТВ в определенное время по 15-20 минут три раза в день, чтобы не испытывать тревогу постоянно. Это позволит переключаться на другие дела и не тратить свои силы на тревогу.
19. Баланс: удовольствие – достижение	Планировать и выполнять дела, доставляющие удовольствие для снижения тревоги
20.	Успокаивающая музыка, которую слушаете, может быть классической, современной или вокальной. Главное, чтобы музыка вводила в состояние покоя и снимала приступ тревоги
21. Ведение дневника	Ведение дневника, в котором можно выплескивать свои переживания. Это помогает проработать любые эмоции самостоятельно и как бы посмотреть на них со стороны