

«Пальцы Против Паники»

техника самопомощи

Это техника экстренной самопомощи. Она предназначена для остановки симптомов острой тревоги и паники.

Тебе просто нужно мысленно «пройтись» по каждому пальцу, выполняя последовательность действий.

1. Большой палец: ДЫШИ

Медленно вдохни на 4 счета, удержи дыхание на 7 счетов, сделай удлинённый выдох на 8 счетов. Повтори цикл 3-5 раз. Это поможет физиологически успокоить организм.

2. Указательный палец: ОСМОТРИСЬ

Назови про себя: 5 вещей, которые ты видишь; 4 вещи, к которым можешь прикоснуться; 3 звука, которые слышишь; 2 запаха, которые чувствуешь; 1 вкус во рту. Эта техника «заземляет» в настоящем моменте.

3. Средний палец: ОСПОРЬ

Определи свою главную негативную мысль-катастрофу («У меня ничего не получится», «Я теряю контроль», «Я сейчас умру»). Не пытайся ее подавить! Спокойно оцени ее доказательства и реалистичные объяснения происходящего («Это паническая атака, она безопасна и закончится через несколько минут», «Я дышу и контролирую ситуацию», «Это временные трудности»).

4. Безымянный палец: НАПОМНИ СЕБЕ

Произнеси про себя заранее подготовленную поддерживающую фразу-установку: «Это временно», «Я справлялся с этим и раньше», «Эти чувства пройдут», «Я справлялся с трудностями и раньше».

5. Мизинец: СВЯЖИСЬ

Вспомни о людях из своего «списка доверия» (родитель, классный руководитель, учитель). Мысленно обратись к ним. Если есть возможность и необходимость, после выполнения первых четырех шагов найди способ обратиться к школьному психологу или другому доверенному лицу в течение дня.

Экстренная психологическая помощь

133

(24/7, с мобильных бесплатно)