Дыхание 4-7-8

Короткая техника для тревоги, паники и сна. Aliaksei Levashou, психотравматолог.

КАК ДЕЛАТЬ

1. Вдох носом на 4 секунды.
2. Задержка дыхания на 7 секунд.
3. Выдох ртом на 8 секунд, медленно, с лёгким звуком.
4. Повтори 4 раза.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Выдох в два раза длиннее вдоха. Это запускает парасимпатическую нервную систему. Пульс замедляется. Давление падает, и тело получает сигнал, что опасности нет.

Долгий выдох активирует блуждающий нерв. Именно он отвечает за состояние «я в безопасности, можно расслабиться».

КОГДА ПРИГОДИТСЯ

- Паническая атака. Это первое, что делаешь, когда началось.
- Перед сном, если не можешь уснуть от мыслей в голове.
- Перед сложным разговором или выступлением, чтобы сбить острую тревогу.

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

- **Торопишься.** Техника работает только на медленном выдохе. Считай про себя спокойно, не подгоняй.
- **Делаешь больше четырёх циклов.** Больше не значит лучше. Если после четырёх не стало легче, подожди пару минут и повтори.

> Если есть проблемы с сердцем или лёгкими, сначала обсуди технику с врачом. Она безопасная, но лишний раз перестраховаться не помешает.