Техника заземления 5-4-3-2-1

Когда накрывает тревога или паника, мозг застревает внутри. Эта техника переключает внимание на то, что вокруг. Работает за 2-3 минуты.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Остановись. Можно сесть, можно стоять. Дыши как обычно.

5 **вещей, которые видишь.**
Назови вслух или про себя. Конкретно: «белая стена», «чашка на столе», «свет в окне».

4 **звука, которые слышишь.**
Даже тихие. Холодильник гудит, машина за окном, собственное дыхание.

3 **вещи, которые можешь потрогать.**
Ткань на коленях, поверхность стола, телефон в руке. Обрати внимание, какие они на ощупь.

2 **запаха.**
Понюхай что-то рядом. Кофе, рукав куртки, воздух из окна.

1 **вкус.**
Сделай глоток воды или просто обрати внимание на вкус во рту.

ПОЧЕМУ РАБОТАЕТ

Мозг не может одновременно паниковать и внимательно считать предметы вокруг. Ты буквально вытаскиваешь себя из головы в реальность.

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Паническая атака, сильная тревога, флешбек, бессонница от мыслей, перед важным разговором.

> Не нужно делать идеально. Если сбился, начни с любого шага.

Алексей Левашев, психотравматолог · levashou.pl