

Несколько техник для снижения эмоционального напряжения и развития более рационального мышления.

### ***Техника «Сократовский диалог».***

При появлении тревоги, задайте следующие вопросы, как можно подробнее ответить на них: «Почему для меня так важна эта мысль?», «Как она влияет на моё настроение и поведение?», «Что произошло в прошлый раз, когда я так думал/-а?», «Увеличивает ли эта мысль мою уверенность и мотивацию?», «Что я мог/-ла бы изменить, чтобы эта мысль стала полезной сейчас?»

Будет лучше, если запишите их на чём-нибудь. Подобное действие помогает перенести энергию (эмоц. напряжение) на бумагу или гаджет. Сильная штучка, скажу я вам!

### ***Техника «Эмоциональная эвристика».***

Вспомните, запишите слова или словосочетания, произнеся которые, испытываете радость, поднимается настроение. Затем, в момент тревоги/злости/подавленности произнесите эти фразы, пока не почувствуете себя лучше. Затем, спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы перестать испытывать эту эмоцию в следующий раз?»

### ***Техника «Повторение».***

Каждый раз при возникновении беспокоящих мыслей можно попробовать 100 раз повторить их про себя, пока не наскучит. Также можно произнести фразы наподобие следующих: «Я ничего не могу знать наверняка», «У меня нет абсолютно никаких гарантий в отношении будущего» и аналогичные.

**Техники, которые помогают быстро снизить накал паники и физические симптомы (учащенное сердцебиение, дрожь, удушье):**

- **Техника «5-4-3-2-1» (Заземление):** Назовите про себя (или вслух)
- **5** вещей, которые вы видите;
- **4** вещи, которые вы можете потрогать (и ощутите их текстуру: гладкий стол, колючий свитер);
- **3** звука, которые вы слышите.
- **2** запаха, которые вы чувствуете (или 2 любимых запаха, которые можете вспомнить);
- **1** вкус (можно пососать конфету, сделать глоток воды, вспомнить вкус любимой еды).

- **«Дыхание по квадрату»:** Вдох на 4 счета → задержка дыхания на 4 счета → выдох на 4 счета → задержка дыхания на 4 счета. Повторяйте сначала, сосредоточьтесь на счете и ритме.
- **Техника «Контейнирование»:** Представьте себе прочный контейнер с надежной крышкой. Мысленно «соберите» всю свою тревогу, все навязчивые мысли и «положите» их внутрь. Закройте крышку на замок. Решите для себя, когда вы вернетесь к этому контейнеру (например, «в 18:00 я выделю 15 минут, чтобы подумать об этом»). Это позволяет на время дистанцироваться от тревоги.
- **Смена температуры:** Умыться холодной водой, одержать руки под струей холодной или, наоборот, довольно теплой воды. Приложить ко лбу или запястьям что-то холодное (бутылку с водой, холодную металлическую ложку). Это помогает переключить вегетативную нервную систему.

### **А вот то, что нужно делать регулярно, чтобы снизить общий уровень тревожности:**

- **Короткие медитации (5-10 мин)** на наблюдение за дыханием или ощущениями в теле. Есть много приложений для подростков с короткими гайдами.
- **Осознанная прогулка:** не утыкаясь в телефон, обращать внимание на шаги, звуки, запахи, цвета вокруг.
- **Техника «Листопад мыслей»:** представьте, что мысли – это листья на быстрой реке. Вы не боретесь с ними, а просто сидите на берегу и наблюдаете, как они проплывают мимо.
- **Регулярная физическая активность:** йога, пилатес, плавание, бег трусцой, танцы, зал. Любая активность, особенно связанная с ритмом и дыханием, помогает сжечь избыток кортизола (гормона стресса).
- **«Окно снижения тревоги»:** выделить себе строго ограниченное время (15-20 минут) в день на «время для тревоги». В это время можно думать обо всех пугающих вещах, даже записывать их. Как только время вышло – сознательно переключиться на другое дело. Это учит управлять тревогой, а не подчиняться ей.

И, наверное, самое главное, – позаботьтесь об общем состоянии организма заранее.