

An illustration of a woman with brown hair and glasses, wearing a white polka-dot shirt and a brown vest, sitting in a modern orange chair. She is using a laptop and has a pen in her mouth. The desk is white and holds a potted plant with orange flowers, a desk lamp, and some papers. A city skyline is visible through the window behind her. On the floor next to her are a small vintage-style radio, a tray with a teapot and a cup, and a pair of high-heeled shoes.

**2 урок**

# **ТОЧКИ ОПОРЫ**

---

## **Твоё самочувствие**

Пройдите тесты:

**1. На определение актуального состояния**

(Рекомендую проходить его раз в неделю-две)



**2. Экспресс-диагностика состояния стресса**



**3. Шкала депрессии Бэка**



# Как понять, что пора идти к специалисту:

- Срыв режимов сна и питания, который ты не можешь наладить сам более месяца
- Апатия и равнодушие
- Подскочила паранойя
- Мысли о суициде
- Вспышки агрессии
- Эмоциональный фон наполнен виной, стыдом, агрессией
- Панические атаки
- Резко увлеклись эзотерикой и магией
- Память работает очень плохо и часто вас подводит
- Мучают кошмары



# **Руминации – навязчивые повторяющиеся мысли, мыслительная жвачка, вызывают тревогу или являются её следствием**

- Учимся их прерывать!
- Скажите эту мысль вслух или запишите
- Отвлечитесь на чтение книги, мытье посуды, зарядку или любое другое дело



# **Руминации – навязчивые повторяющиеся мысли, мыслительная жвачка, вызывают тревогу или являются её следствием**

**Если отвлечение не помогло, делаем следующее:**

Начинаем выделять 20-30 минут в день ежедневно, в течение которых вы выписываете максимальное количество «за» и «против» той навязчивой мысли, которая у вас есть.

Переубеждать себя не нужно! **Достаточно собирать + и –**

В течение дня при появлении руминаций скажите себе, что для этого есть специально отведенное время и вы обязательно займетесь этим позже.



## Еще одна простая техника от тревоги:

- **Фиксация всего того, что с вами происходит**

Про себя проговаривайте всё, что делаете и чувствуете: сейчас я закрываю дверь ключом, спускаюсь по лестнице, выхожу на улицу, чувствую напряжение в плечах и нижней части спины и т.п.



## **Заземление, как средство от накатывающей вины, сомнений и тревоги**

- Почувствуйте свои ступни, голени, спину, плечи, место между лопатками, копчик, локти, плечи и т.п., пусть ваш внутренний взор блуждает по телу, вылавливая ощущения.

Медленно подышите, попейте воду.



# При панической атаке и тревоге:

- 5 вещей, которые видите
- 4 вещи, которые осязаете
- 3 звука, которые слышите
- 2 запаха, которые осязаете
- 1 вкусовое ощущение



## Если новости поднимают тревогу:

- Не читать новости перед сном!
- Таймер: не более 5 минут
- Только факты, без эмоциональной окраски или предположений



# Чего ты боишься больше всего?

Например, ты боишься, что будет жуткая нищета. У тебя было небогатое детство, это было настолько травмирующе для тебя, что сейчас ты боишься повторения детства и тебя особенно цепляют такие прогнозы.

**Проводи черту:** я больше не маленькая девочка, я взрослая женщина с жизненным опытом. Там и тогда не то же самое, что здесь и теперь.

