

# ПОЛЕЗНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХА

**Привет! Я Елена Ерохо**

ПСИХОЛОГ-ИНТЕГРАТОР  
В ПСИХОСОМАТИЧЕСКОМ ПОДХОДЕ  
И ОСНОВАТЕЛЬ ПРОЕКТА «ЗАТЕЯ»







## ВАЖНО

Первостепенная самопомощь — это идентифицировать, что я сейчас проживаю: тревогу, страх, ужас или панику?

Главное в такой ситуации — взять паузу. Выдохнуть, метафорически и буквально.

# ПОМОЩЬ СЕБЕ И БЛИЗКИМ

- Зафиксируй себя здесь и сейчас: взглядом, телом, прикосновением, разговором
- Дыхание — инструмент, который с тобой всегда
- Если этот человек рядом — прикоснись к нему





# ДЕЙСТВИЯ

## ДЫХАНИЕ — «МАССИРУЕМ 3-Й ГЛАЗ»

Дышим физиологично, при этом все внимание на поток входящего воздуха в одну ноздрю при вдохе, за выходом из другой ноздри при выдохе и так далее:

- Вдох правой ноздрей, выдох - левой;
- Вдох левой ноздрей, выдох - правой;
- Вдох правой ноздрей, выдох - левой
- Вдох левой ноздрей, выдох - правой.

Можно визуализировать словно воздух доходит до области 3-го глаза и опускается вниз, затем снова поднимается и опускается вниз.



## ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ

Несколько квадратов, но не менее 5!

- на 4 счета вдох;
- на 4 счета задержка;
- на 4 счета выдох;
- на 4 счета задержка;



# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ С МАСТЕРАМИ ИЛИ В КОМЬЮНИТИ

## ЕСЛИ БРОНХОСПАЗМ

- Делаем выдох и на выдохе задерживаем дыхание на максимум
- Повторяем несколько циклов

## ЗАЗЕМЛИТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ + ВАКОС

Иногда надо заземлиться и лечь на землю/пол (при панических атаках, когда земля уходит из-под ног — рабочий вариант)

## ВАКОС НА ПРЕДМЕРЕ /ПРОСТРАНСТВЕ

- Visual – визуальный канал – смотрим на предмет/осматриваем пространство
- Audial – аудиальный канал – слушаем предмет/пространство
- Kinesthetic – кинестетический канал – чувствуем, щупаем, трогаем предмет/вещи, объекты в пространстве
- Olfactory – обонятельный канал – улавливаем запахи предмета/пространства
- Gustatory – вкусовой канал – пробуем на вкус предмет (если это возможно), ощущаем представляя его вкус, можно закусить слегка щеку во рту и попробовать ее языком/ощутить вкус пространства, когда ты в этом пространстве/попить воды/что-то съедобное положить в рот/погладить слюну





СТРУКТУРИРОВАТЬ СЕБЯ В СЕГОДНЯШНЕМ ДНЕ! ПЛАНИРОВАТЬ ДЕНЬ!  
ДЕЛАТЬ ДЕЛА И ЖИТЬ ЖИЗНЬ СВОЮ СО СВОЕЙ СЕМЬЕЙ  
И БЛИЗКИМИ, БЕЗ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАКИСАТЬ В БОЛОТЕ «ИНФОЖЕСТИ».

БУКВАЛЬНО ОЦЕНИТЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ: НА ЧТО Я ВЛИЯНИЮ,  
НА ЧТО НЕТ! ПРОПИСАТЬ В ДНЕВНИКЕ ИЛИ НА ЛИСТОЧКЕ,  
ЧТО Я МОГУ СЕЙЧАС СДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ, ЧТОБЫ СОСТОЯНИЕ  
ПОМЕНЯТЬ. ДЕЛАТЬ ЭТО, А НЕ СБЕГАТЬ В ГЛОБАЛИЗАЦИЮ,  
ГДЕ НЕТ ТВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, СИЛ И РЕСУРСОВ!





СТРУКТУРИРОВАТЬ СЕБЯ В СЕГОДНЯШНЕМ ДНЕ! ПЛАНИРОВАТЬ ДЕНЬ!  
ДЕЛАТЬ ДЕЛА И ЖИТЬ ЖИЗНЬ СВОЮ СО СВОЕЙ СЕМЬЕЙ  
И БЛИЗКИМИ, БЕЗ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАКИСАТЬ В БОЛОТЕ «ИНФОЖЕСТИ».

БУКВАЛЬНО ОЦЕНИТЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ: НА ЧТО Я ВЛИЯНИЮ,  
НА ЧТО НЕТ! ПРОПИСАТЬ В ДНЕВНИКЕ ИЛИ НА ЛИСТОЧКЕ,  
ЧТО Я МОГУ СЕЙЧАС СДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ, ЧТОБЫ СОСТОЯНИЕ  
ПОМЕНЯТЬ. ДЕЛАТЬ ЭТО, А НЕ СБЕГАТЬ В ГЛОБАЛИЗАЦИЮ,  
ГДЕ НЕТ ТВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, СИЛ И РЕСУРСОВ!





ФИЗКУЛЬТУРА

МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ, КАК ДИНАМИЧЕСКИЕ МЕДИТАЦИИ,  
ТАК И ИЗ СОСТОЯНИЯ СПОКОЙСТВИЯ

ОКРУЖЕНИЕ! ВЫБОР ОБЩЕГО БЛИЖНЕГО ФОНА. КОНЦЕНТРАЦИЯ  
НА ЛЮБВИ И РАДОСТИ!



АУДИО-МЕДИТАЦИЯ ТОТАЛЬНОЙ  
ЛЮБВИ И МИРА

Слушать





Золотое время делать то,  
что давно откладывала



# Затяя

Живая терапевтическая группа для женщин,  
которая поможет сохранить и приумножить  
ментальное и физическое здоровье,  
избавиться от страхов, переживаний и лучше  
узнать себя