



Релаксация и заземление

Две техники при тревоге и стрессе

Успокоиться за пару минут

мышечная релаксация + «5-4-3-2-1»

5

вижу

4

слышу

3

чувствую

2

запах

1

вкус

Мышечная релаксация (ПМР)

- ✓ Поочерёдно напрягайте и расслабляйте мышцы **снизу вверх**, по 5 секунд
- ✓ Дышите спокойно, **удлиняя выдох**
- ✓ 5–10 минут ежедневно

Заземление «5-4-3-2-1»

- ✓ Назовите **5** вещей, которые видите, **4** — которые слышите
- ✓ **3** — чувствуете телом, **2** — запаха, **1** — вкус



К врачу срочно: если тревога нарастает или появляются мысли о нежелании жить.

