

**ГУФСИН РОССИИ ПО КРАСНОЯРСКОМУ КРАЮ**

**ТЕТРАДЬ САМОПОМОЩИ  
ПО  
СОВЛАДАНИЮ С ТРЕВОГОЙ,  
СТРЕССОМ И ГНЕВОМ**

**«ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ»**

**ТВОЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ, КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ**



**2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Как пользоваться этой тетрадью?.....	3
2. Познай себя! – тесты, вопросы, которые тебе помогут лучше узнать себя, свои эмоциональные привычки.....	4
3. Твои возможности – полезная информация и практики, которые помогут справиться с тревогой, стрессом, гневом «здесь и сейчас».....	11
3.1. Что такое стресс?.....	11
3.2. Что такое тревога?.....	15
3.3. «Мир эмоций».....	18
3.4. Что такое гнев?.....	22
4. Действуй! – упражнения для развития навыков управления эмоциями.....	24
4.1. Дыхательные техники.....	25
4.2. Техники, связанные с движением.....	30
4.3. Техники, связанные с воздействием слова.....	36
4.4. Техники, связанные с использованием образов.....	40
5. Принимай решения - выбор того, что тебе подходит.....	42
6. Помощь специалистов.....	43
7. Кроссворд.....	44

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ ТЕТРАДЬЮ?

Ответ простой – так, как тебе удобно. В тетради ты можешь узнать, что такое эмоции, стресс и как ими управлять, освоить упражнения, которые помогут жить без напряжения, выражать свои мысли и чувства, которыми ты не можешь поделиться с другими.

Какие-то упражнения тебе будут подходить лучше, и ты их возьмешь на заметку. Все мы разные и каждому подходит своё, поэтому нужно определить, что ты хочешь изменить и использовать приемы для выработки новых привычек. Новые знания делают нас сильнее! Привычка чувствовать тревогу, раздражение появились не в один миг, и, чтобы справиться с ними, понадобится время. Это время для себя!

Если ты не знаешь, что тебе изменить, то можешь выполнить диагностику и узнать о себе что-то новое, возможно, это станет для тебя открытием и использовать свои сильные стороны себе на пользу!

Если у тебя появится желание что-то изменить, для этого важно поупражняться, и тогда у тебя всё получится!

Тетрадь может стать твоим помощником, который улучшит твою жизнь и поможет стать успешным.

В тетради 4 блока:

1. Познай себя – тесты, вопросы, которые тебе помогут лучше узнать себя, свои эмоциональные привычки.
2. Твои возможности – полезная информация и практики, которые помогут справиться с тревогой, стрессом, гневом здесь и сейчас.
3. Действуй! – упражнения для развития навыков управления эмоциями.
4. Принимай решение – выбор того, что тебе подходит, влияющий на твоё «завтра». Выбери себя и своё будущее!

## **ПОЗНАЙ СЕБЯ! – ТЕСТЫ, ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ ПОМОГУТ ЛУЧШЕ УЗНАТЬ СЕБЯ, СВОИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

### **Мы видим мир таким, какие мы сами!**

Как считаешь, что позволяет человеку жить счастливой жизнью, всегда двигаться в верном направлении, точно знать свои желания и адекватно оценивать свои способности? Нет, это не образование, не хорошая перспективная работа, и даже не наследство. Это ясное представление человека о самом себе. И правда, если человек хорошо знает себя и понимает особенности своей личности, все в этом мире для него преобразуется. Можно увидеть свои «сильные» и «слабые» стороны, чтобы всегда выбирать лучшие возможности для своей жизни.

Трудно справиться с проблемой, у которой даже нет названия. Этот тест поможет тебе узнать о разных видах тревожности и определить, какая именно беспокоит тебя. Так ты сможешь подобрать упражнения и техники, чтобы с ней справиться.

### **Социальная тревожность**

Мне не комфортно находиться в незнакомой компании

Мне тяжело разговаривать с людьми, которых я плохо знаю

Я застенчив(а)

Я нервничаю, когда мне нужно сделать что-то на виду у других (выступить, читать вслух, отвечать у доски)

Я нервничаю, когда хожу на вечеринки, где мало кого знаю.

### **Тревожное расстройство**

Я часто нервничаю по разным причинам: из-за здоровья, школы, друзей, семьи, романтических отношений

Я переживаю из-за того, что я хуже моих друзей

Я переживаю по поводу того, как сложится моё будущее

### **Фобии**

Некоторые вещи у меня вызывают сильный страх, например:

Собаки и другие животные

Темнота

Высота

Замкнутое пространство

Плохая погода

Иглы и кровь

### Упражнение на самопознание «4 квадрата»

Наверняка ты задумываешься о том, какой ты – какие у тебя качества, достоинства, что в тебе притягивает или раздражает окружающих. Чтобы лучше понять себя и проанализировать свои особенности, выполни психологическое упражнение «Четыре квадрата».

1	2
3	4

1) В квадрате № 1 напиши пять своих положительных черт. Можешь назвать их одним словом, например, «дружелюбный» или описать подробнее – «я умею готовить».

2) Перейди к квадрату № 3. Заполни его, указав такие личные качества, которые тебе в себе не нравятся. Не стесняйся и будь искренним, выполняя это задание, – никто ведь не увидит таблицу с квадратами, если только ты сам не покажешь.

3) Следующий этап: посмотри еще раз на характеристики в квадрате № 3 и переформулируй их таким образом, чтобы вместо негативных они выглядели позитивными. Переделанные с отрицательных на положительные свойства запиши в квадрате № 2.

Скажем, у тебя написано, что ты «жадный». Подумай, что в этом хорошего? Возможно, то, что ты бережно относишься к деньгам, не переплачиваешь и не тратишь попусту, ценишь вещи. Чтобы тебе легче выполнить задание, представь, что список с твоими недостатками видит человек, который тебя любит и не согласен с тем, что у тебя есть негативные особенности. Вспомни – когда мы влюблены, недостатки возлюбленных кажутся нам достоинствами. Посмотри на себя глазами влюбленного в тебя человека или мамы, которая тебя обожает.

4) Возвратись к квадрату № 1 с пятью положительными качествами и переделай их на отрицательные, записав в квадрате № 4. Снова может помочь воображаемый человек, который тебя настолько не «переваривает», что в штыки воспринимает любые твои слова и действия, и все его в тебе категорически не устраивает. Даже то, что ты «белый и пушистый», дико раздражает. К примеру, ты считаешь себя «добрым».

Что же плохого в доброте? Иногда под ее видом удобно совершать манипуляции и вынуждать людей делать то, что нужно «добренькому»: «Я тебе помог – теперь верни-ка мне должок».

Заполнил четыре квадрата? Молодец! Закрой ладонью квадраты 3 и 4, и посмотри на квадраты 1 и 2. Приятно? Еще бы – столько положительных характеристик! Многие мечтают о таком сыне/дочери, друге/подруге, внуке/внучке, брате/сестре и т.д.

Теперь, наоборот, прикрой квадраты 1 и 2, и взгляни на квадраты 3 и 4. Неприятно? Не хочется общаться с такой личностью. Затем убери ладонь и посмотри на лист бумаги с квадратами в целом. Все эти качества – твои. Одни и те же характеристики описаны с разных сторон – глазами друга и врага. Нарисуй круг на пересечении квадратов и напиши в центре «Я». Недостатки – продолжение наших достоинств, равно как и достоинства найдутся в недостатках. В одних ситуациях определенное качество окажется уместным и полезным, а в других – нет.

Ты сам выбираешь, как относиться к себе. Если видишь только квадраты 3 и 4 – негатив, то будешь себя презирать, ругать, ненавидеть.

Если ты стараешься увидеть квадраты 1 и 2 – позитив, ты будешь уважать, ценить и принимать себя. От того, как ты к себе относишься, зависит, как тебя воспринимают окружающие, и какими ты видишь их.

Упражнение «4 квадрата» полезно проделывать, если у тебя с кем-то конфликт. Попробуй пересмотреть то, что тебе не нравится в «противнике», переформулировать его качества с отрицательных на положительные. Это поможет наладить контакт, разрешить сложную ситуацию. Также постарайся увидеть себя глазами «противника» – иногда это позволяет понять, где и из-за чего произошло недопонимание. Тогда легче восстановить доверие и доброжелательные отношения.

### Самопознание

**Самооценка** - это оценка личностью самого себя, своих способностей, качеств и возможностей.



**ЗАВЫШЕННАЯ**



**ОБЪЕКТИВНАЯ**

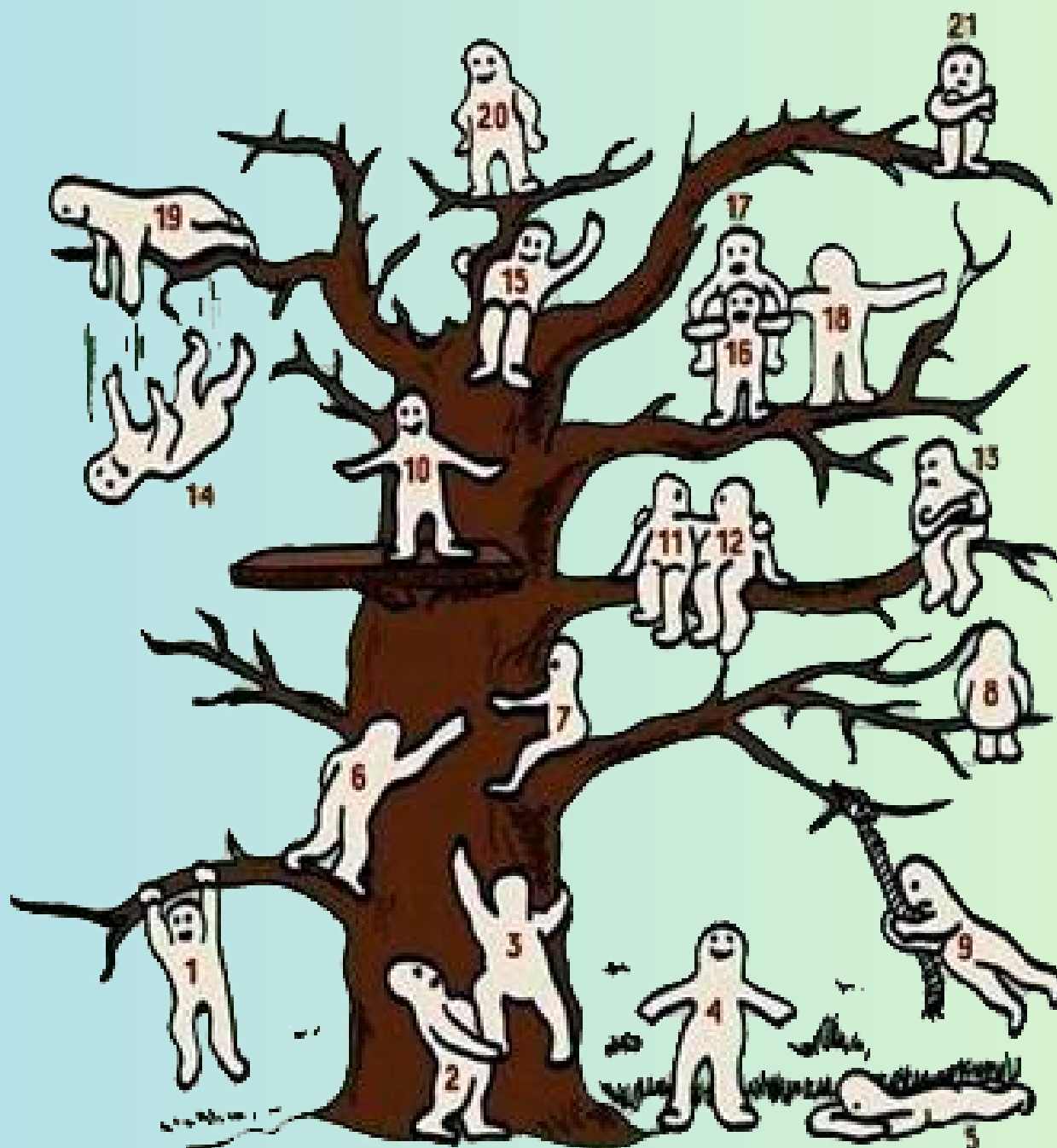


**ЗАНИЖЕННАЯ**



## Найди себя на этом дереве!

Посмотри внимательно на изображения человечков и выбери, кем на данный момент видишь себя?



Чтобы расшифровать тест, достаточно прочитать описание к выбранному персонажу.

Если ты выбрал позицию №1, 3, 6 или 7, то это характеризует тебя, как целеустремлённого человека, который не боится никаких препятствий и преград.

Если твой выбор пал на один из следующих номеров: 2, 11, 12, 18 или 19, то ты – общительный человек, который всегда окажет любую поддержку друзьям.

Под номером 4 обозначает тебя, как человека с устойчивой жизненной позицией и желающего добиться всевозможных успехов без преодоления трудностей.

Номер 5 – ты часто бываешь уставшим, слабым, у тебя небольшой запас жизненных сил.

Под номером 9 – ты весёлый человек, любящий развлечения.

Номер 13 или 21 – ты замкнут, часто подвержен внутренним тревогам и не любишь обильного общения с людьми.

Номер 8 – ты любишь уходить в себя, размышлять о чём-то своём и погружаться в собственный мир.

Если ты выбрал номер 10 или 15 – у тебя нормальная адаптация к жизни, ты находишься в комфортном состоянии.

Номер 14 – ты падаешь в эмоциональную пропасть, скорее всего, подвержен внутреннему кризису.

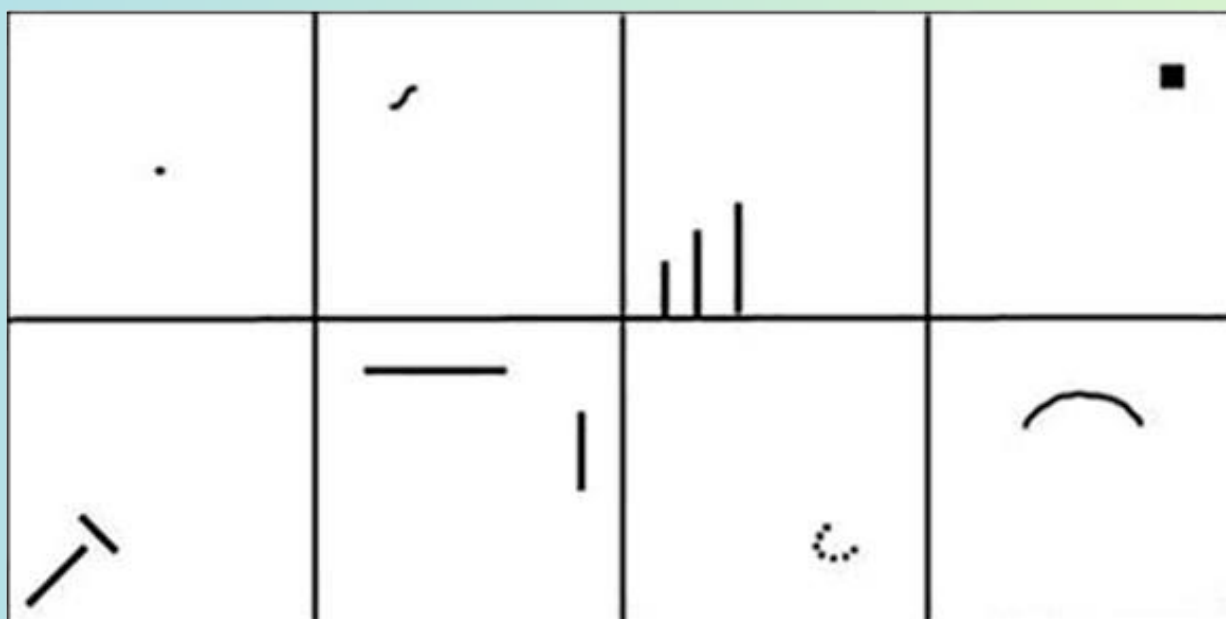
Номер 20 обычно выбирают люди с завышенной самооценкой. Ты – прирождённый лидер и хочешь, чтобы люди прислушивались именно к тебе и ни к кому другому.

Номер 16 – ты ощущаешь себя уставшим от необходимости поддерживать кого-то.

Номер 17 – ты склонен расценивать себя, как человека, окружённого вниманием.

### Тест

Задание: продолжи рисунок в каждом квадрате так, чтобы в нем получился законченный рисунок. Ты можешь заполнять квадраты в любой последовательности и использовать различные цвета. Затем подпиши рисунки. Выполни тест и психолог расскажет тебе об особенностях твоего характера.



### Знай!

Изменить других людей нельзя, но ты можешь научиться жить так, чтобы они не делали тебе плохо.

Если ты не можешь изменить ситуацию, можно изменить отношение к ней!

## **ТВОИ ВОЗМОЖНОСТИ – ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И ПРАКТИКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ, СТРЕССОМ, ГНЕВОМ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**

### **УПРАВЛЯЙ СТРЕССОМ!**

Огонь помог людям стать теми, кем они сейчас являются. Огонь помощник и защитник людей! Огонь согреет и поднимет настроение, с помощью огня можно приготовить еду или отогнать диких хищников. Но это возможно, только если человек умеет управлять огнем. Если нет, то он может легко сгореть в огне заживо, в лучшем случае можно остаться на пепелище бездомным и лишиться вещей. Стресс – как огонь. Только опаснее.

### **Разберемся, что такое стресс?**

Наверняка бывает, что ты иногда испытываешь сильные противоречивые чувства: отношения с родителями и друзьями, грядущие экзамены, недопонимание, конфликты, принятие решений, влияющих на твоё будущее, отсутствие того, что ты хочешь — все это, разумеется, может вызывать не только радость, но и волнение, и сильный стресс. При этом умение справляться со стрессом, так называемая, **саморегуляция**, поможет справляться со сложными ситуациями и чувствами.

Слова «стресс» и «тревожность» иногда считают похожими, но на самом деле они отличаются.

Стресс - это напряжённое состояние организма человека, как физическое, так и психическое.

**Стресс** – ответная реакция организма человека на неблагоприятные факторы (перенапряжение, негативные эмоции или просто на однообразную суету).

Понятие стресс ввёл канадский врач и биолог Ганс Селье, который утверждал, что «На самом деле «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как Вы к этому относитесь».

Таким образом, стресс – это любая нестандартная и неожиданная реакция нашего организма на ситуации (как положительную, так и отрицательную), а не сама ситуация.

Стресс – это не плохо и не хорошо. Если стресс воздействует недолго, то это мобилизует (улучшает внимание, память, активизирует), долгое же воздействие стресса утомляет, снижает настроение, угнетает.

Например, перед экзаменом ученик готовится, переживает, и сдает экзамен хорошо (стресс помог подготовиться к экзамену), но если ученик не сдает экзамен ни с первого раза, ни со второго раза, то это может привести к длительному переживанию, которое уже вредно для него.

Реакция организма на стресс является нормальной и полезной для организма человека. Ситуации, требующие большого напряжения и сил, подталкивают его к активности. То, что создает стресс для одного, может не оказаться стрессом для другого. Некоторые стремятся к определенным стрессовым ситуациям (например, прыжки с парашюта), другие избегают этого. Пока стресс не превышает определенного уровня, он усиливает работоспособность, но, когда идет превышение уровня, раздражители вызывают физические проявления (такие как, плохой сон, слабость, усиленное сердцебиение, потливость).

## **СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА:**

**СТАДИЯ ТРЕВОГИ ИЛИ  
"ПРЕДСТАРТОВАЯ ГОТОВНОСТЬ"**



**СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ**



**СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ**



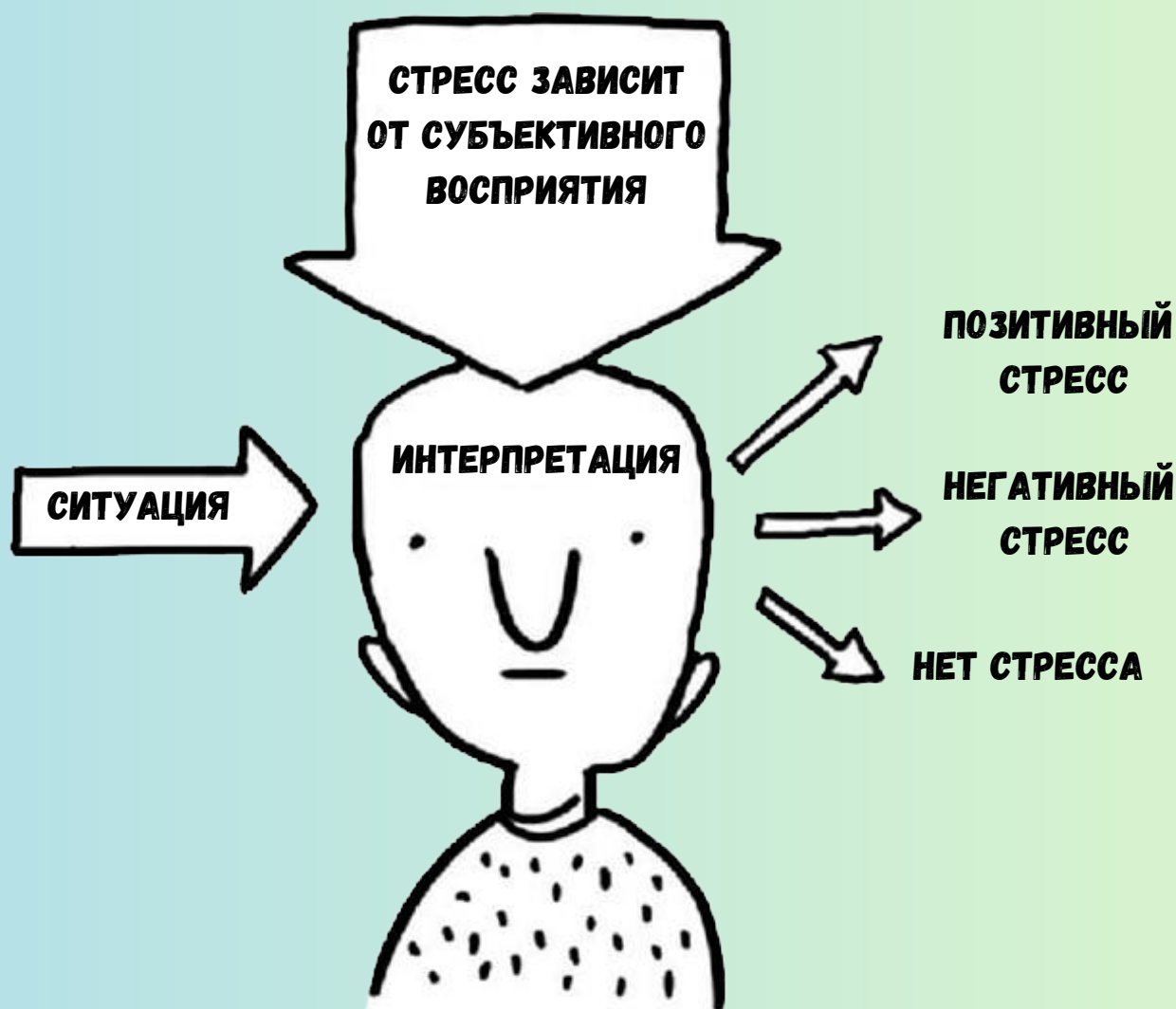
1. Стадия тревоги или «предстартовая готовность». Запускаются физиологические процессы: сердце бьется быстрее, дыхание становится более частым, мышцы напрягаются, органы чувств (зрение, слух и др.) обостряются, выделяются адреналин и кортизол, и т.д.

2. Стадия сопротивления. Организм активно противодействует стрессорам, хотя острота реакций понемножку снижается

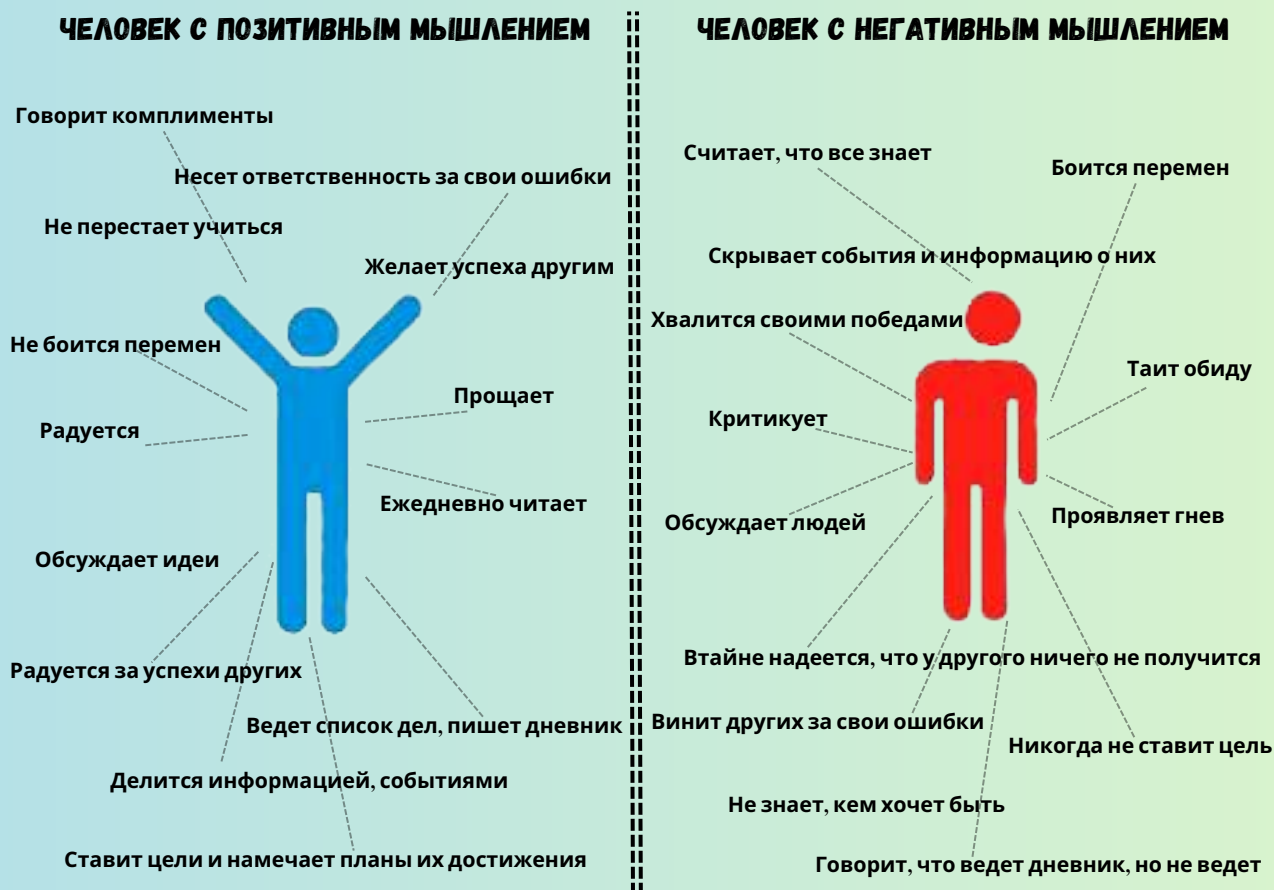
3. Стадия истощения. Возникает тогда, когда запас сил на исходе. У каждого из нас он индивидуален.

Стрессорами могут быть ссоры родителей, конфликты с друзьями, предстоящий экзамен, травма, переезд, важное спортивное соревнование, потеря близких людей, несчастные случаи, болезнь и другое.

В жизни разные люди попадают в одну и те же ситуации, но одни испытывают тревогу, а другие относятся спокойно или даже положительно. Всё это зависит от наших мыслей.



Утро, переполненный автобус, кому-то наступили на ногу. Один человек через 30 секунд забудет этот незначительный эпизод, другой вступит в перепалку со своим "обидчиком" и будет пребывать в плохом настроении весь последующий день.



### Притча

Давным-давно в старинном городе жил Мастер. Один из его учеников однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?»

Он пошёл на цветущий луг, поймал бабочку, спрятал её между ладонями и подошёл к Мастеру: «Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?» Ученик крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил: «**Всё в твоих руках!**»

### Запомни!

**В любой, даже самой сложной ситуации у тебя всегда есть выбор, ты сам решаешь, как поступить.**

## ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?

Бывало ли в твоей жизни так, что ты не хочешь думать и переживать о проблеме или ситуации, а ничего не можешь сделать, мрачные мысли сами идут в голову, вызывая напряжение, снижение настроения?

Если твой ответ «Да», значит ты испытывал тревогу. Тревога – это эмоциональное переживание. Тревожность не такое уж и редкое явление, как может показаться. От неё страдает каждый третий подросток, то есть многие твои знакомые, возможно, сталкиваются с подобной проблемой.


Учёные выяснили, что сочетание природы (генов) и воспитания (окружения) влияет на то, как, когда и почему появляется тревожность.

Она часто передается по наследству – в этом случае роль играет природа, но доказано и то, что стрессовые события, такие, как переезд, развод родителей или разрыв отношений, тоже могут сильно повлиять на человека.

### **Знай!**

Немного беспокоиться иногда даже полезно. На самом деле страх является одним из механизмов выживания – это естественная реакция мозга на опасные ситуации.

У тела есть физическая реакция, которая называется «бей, беги или замри». При столкновении с внешней угрозой она заставляет нас защищаться, убегать или замирать. Этот инстинкт оберегал жизнь человечества в течение многих поколений, однако, этот же инстинкт становится проблемой, когда реакция «бей, беги или замри» срабатывает слишком часто без какой-либо угрозы.





### Подумай!

Пещерный человек боялся медведя, и это помогало ему выжить, но боязнь, что ты не справишься с чем-то, не так уж полезна.

Когда есть понимание, в чем состоит опасность, легче предпринять целенаправленные действия. При тревоге активность хаотична, словно блуждание в темноте в поисках неведомого. Вот почему полезно «перевести» тревогу в страх. Перейти из области неопределенности туда, где появляется определенность. Этому посвящены предложенные в тетради самопомощи способы и методы.

Как отличить здоровую (адаптивную) от нездоровой (неадаптивной) тревоги?

Со «здоровой» тревогой сталкиваются все люди, её считают естественным беспокойством. Она помогает мобилизовать силы в организме, чтобы справиться с тем, что вызывает тревогу. Адаптивная тревога длится недолго, не особо мешает нам делать то, что нужно, и проходит, когда ситуация благополучно разрешается. На смену чувству беспомощности приходит уверенность в себе и своих силах.

**Здоровая тревога помогает нам обезопасить и улучшить свою жизнь.** Мы запираем дом, чтобы в него не ворвались грабители. Делаем прививку от болезни, чтобы не заразиться и не стать переносчиком.

«Нездоровая» тревога протекает длительно и сильнее. Она случается все чаще и чаще, способна перерасти в паническую атаку. Угроза собственной безопасности обычно воображаемая. Масштабы предполагаемой «катастрофы» чрезмерно преувеличены. Патологическая тревога истощает организм, негативно влияет на качество жизни: провоцирует трудности в учебе, общении.

**Например:**

Мне тревожно в самолете, хотя я знаю, что это самый безопасный вид транспорта. Просто от меня ничего не зависит, я в агрессивной воздушной среде, и я видел страшные кадры авиакатастроф.

Мне кажется, что меня все засмеют после выступления или сдачи проекта. Я постоянно думаю об этом, хотя знаю, что хорош в своем деле и меня поддерживают люди, мне делают комплименты. Просто у меня низкая самооценка или я в прошлом сталкивался с обидными насмешками в свой адрес.

Итак, тревожность – это эмоция, которую ты испытываешь в ответ на стресс. Другими словами, это отражение того, насколько хорошо ты справляешься со стрессорами.

Понимание разницы между стрессом и тревогой поможет тебе научиться тому, чтобы стресс не превращался в тревогу. Разум и тело связаны. Научись расслаблять тело, мысли приведешь в порядок, овладеешь саморегуляцией и любые жизненные трудности будут тебе не страшны. Всё будет в твоих руках!

У тревожности всегда есть «спусковой крючок» - то, что её запускает. Простой способ выявить его – ответить себе на вопрос: «Что случилось перед тем, как я начал(а) нервничать?» Это могут быть конкретные события или воспоминания о них, мысли, физические ощущения или поступки.



Существуют 6 уникальных эмоций: грусть, злость, отвращение, страх, счастье и удивление.

Вспомни!

В каких ситуациях ты испытываешь:

**Грусть**



**Злость**



**Отвращение**



**страх**



**Радость**



**Удивление**



## Узнаёшь эмоции – понимаешь чувства!

Определи и подчеркни, что ты распознаешь хорошо, что тебе знакомо меньше обведи и останется то, что тебе неизвестно. Так будет проще понять чувствование, каких эмоций нужно развивать, и в чем твоя сильная сторона.

### С чем ты сталкивался?

Страх	Тревога	Волнение
Гнев	Злость	Апатия
Обида	Грусть	Негодование
Вспыльчивость	Агрессия	Горе
Отчаянье	Чувство стыда	Разочарование

### "ХОРОШИЕ" ЭМОЦИИ (продуктивные)

- радость
- спокойствие
- уверенность
- вдохновение
- уважение
- доверие
- любовь и др.

### "ПЛОХИЕ" ЭМОЦИИ (НЕпродуктивные)

- злость
- раздражение
- зависть
- разочарование
- вина, стыд и др.

### КАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ

- приятные
- лёгкие
- радуют
- вдохновляют

- истощение
- потеря сил
- потеря энергии

### КУДА НАПРАВЛЯТЬ

- принимать решения
- ставить цели
- строить отношения
- творить

- НЕ принимать решения
- НЕ выяснять отношения
- дать себе время на ВОССТАНОВЛЕНИЕ



### На что я злюсь?

Я злюсь, когда \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Попробуй описать свои чувства в теле (например, напряжение, сжатие в горле, груди, покалывание в руках, онемение в ногах, жар, боль в висках и т.д.) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Иногда мы не можем сказать человеку прямо о своей злости, но, чтобы злость не навредила нашему здоровью, важно выразить эти чувства. Можно это делать письменно, прописывая всё, что ты хочешь сказать человеку, ты невольно отпускаешь часть тяжелых эмоций и становится легче.

**Попробуй!**  
**Письмо тому, на кого я злюсь**

Я злюсь, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мне не нравится \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ЧТО ТАКОЕ ГНЕВ?**



**Гнев** — это естественная эмоция, ни хорошая, ни плохая. Она присуща всем нам. Ты удивишься, но гнев — не такая уж простая штука. Гнев — это эмоциональные переживания: злость, разочарование, печаль и подавленность.

**Внимание!** Гнев влияет и на твоё восприятие. Озлобленные люди, как правило, подозрительные и неуступчивые, задиристые и язвительные. От сильного гнева человек начинает чувствовать себя разбитым. После приступов злости часто болят голова, шея, спина или живот. Гнев вредит здоровью, приводит к болезням.

**Подумай! Если хочешь, запиши.**

Часто у тебя возникают приступы гнева? \_\_\_\_\_

Что их вызывает? \_\_\_\_\_

Много тебе нужно времени, чтобы успокоиться? \_\_\_\_\_

Что ты делаешь, когда злишься? \_\_\_\_\_

Может ли быть гнев причиной проблем в твоей жизни? \_\_\_\_\_

**Прочитай историю и подумай!**

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину. В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, злость, гнев, ложь... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец задумался, а потом спросил: А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

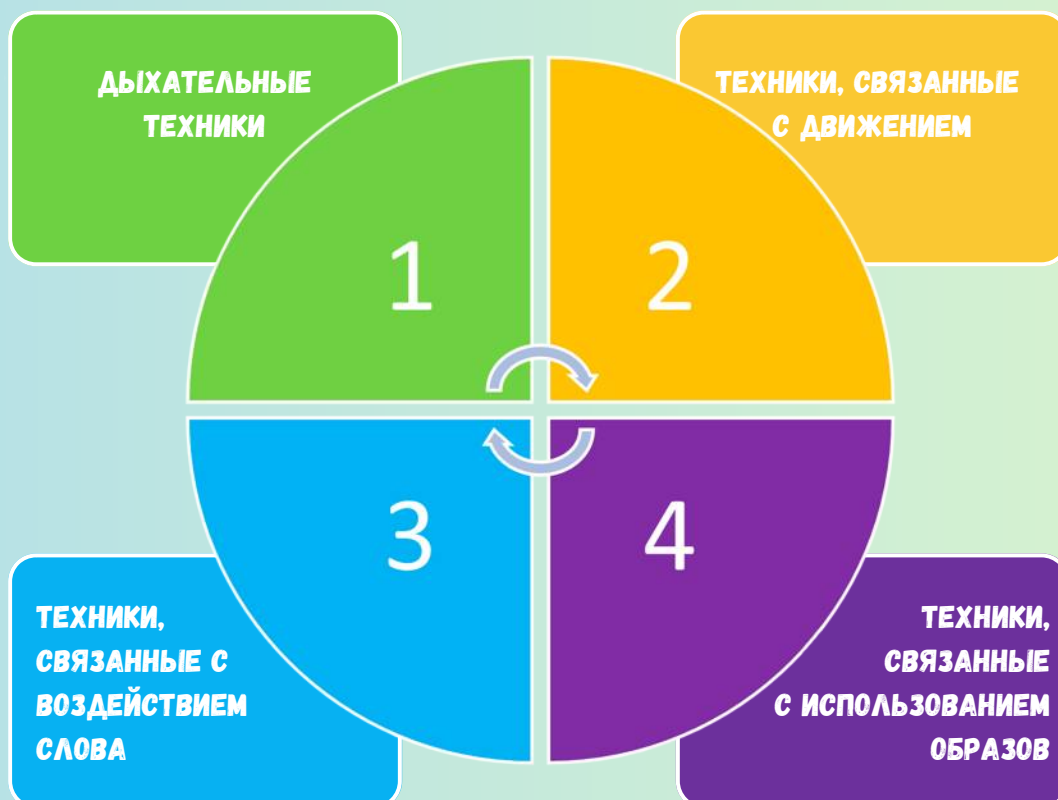
**У нас всегда есть выбор!**

Таким образом, любое достоинство может превратиться в недостаток, а любой недостаток может стать достоинством, если использовать его иначе. Всё в наших руках!

**Управляй гневом!**



## Способы саморегуляции



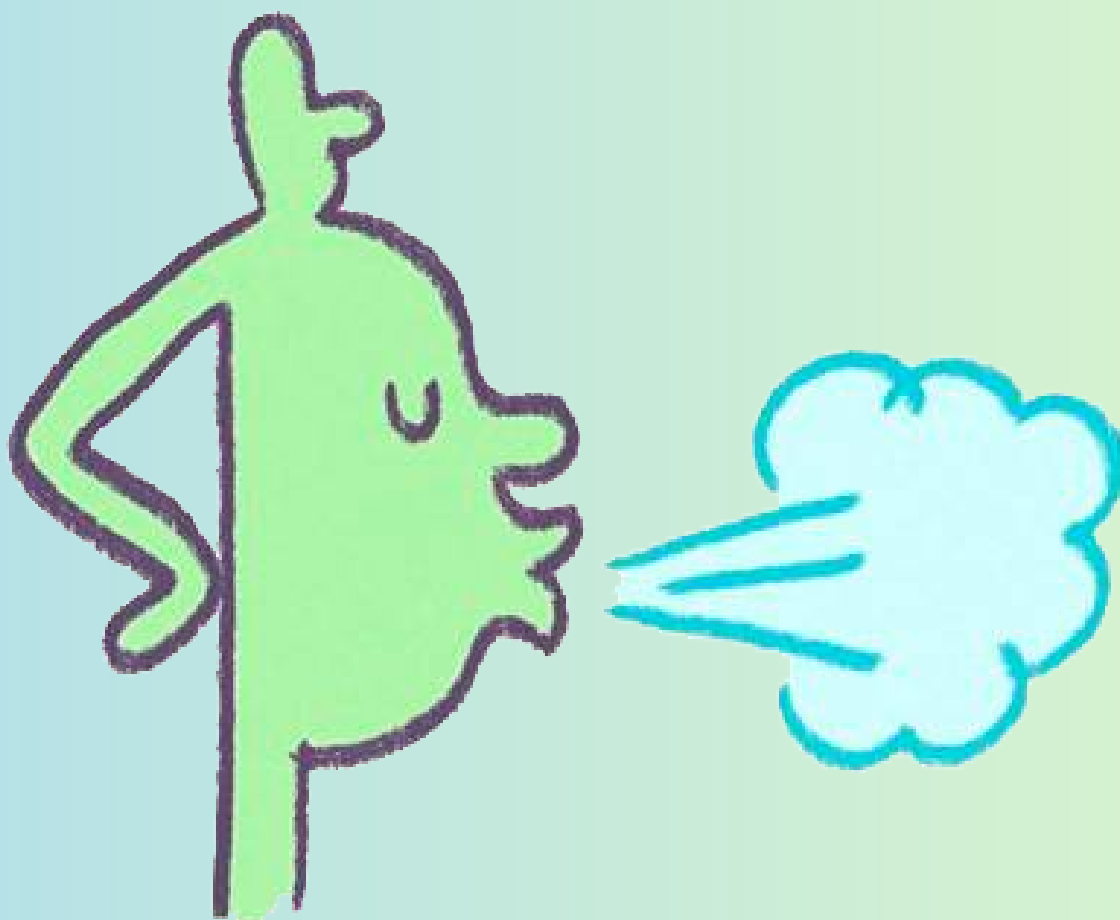
### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Человек как дышит, так и живёт! Применяй дыхательные упражнения, как только ты начинаешь чувствовать беспокойство.

Когда ты беспокоишься или злишься, ты, как правило, делаешь короткие, неглубокие вдохи. Врачи поясняют, что такое поведение лишь усиливает состояние стресса, то самое «бей или беги». Страх вызывает быстрое дыхание, которое усиливает страх. Вот почему долгие и глубокие успокаивающие вдохи разрушают эту зависимость и помогают успокоиться.

Попробуй все техники, чтобы определить, какая тебе больше подходит. Чем чаще ты будешь тренироваться в спокойном состоянии, тем лучше у тебя получится использовать этот опыт в ситуациях, провоцирующих тревогу. Если при выполнении дыхательных упражнений почувствуешь выраженный дискомфорт, сразу прекрати выполнять упражнение, дыши, как обычно.

## Брюшное дыхание



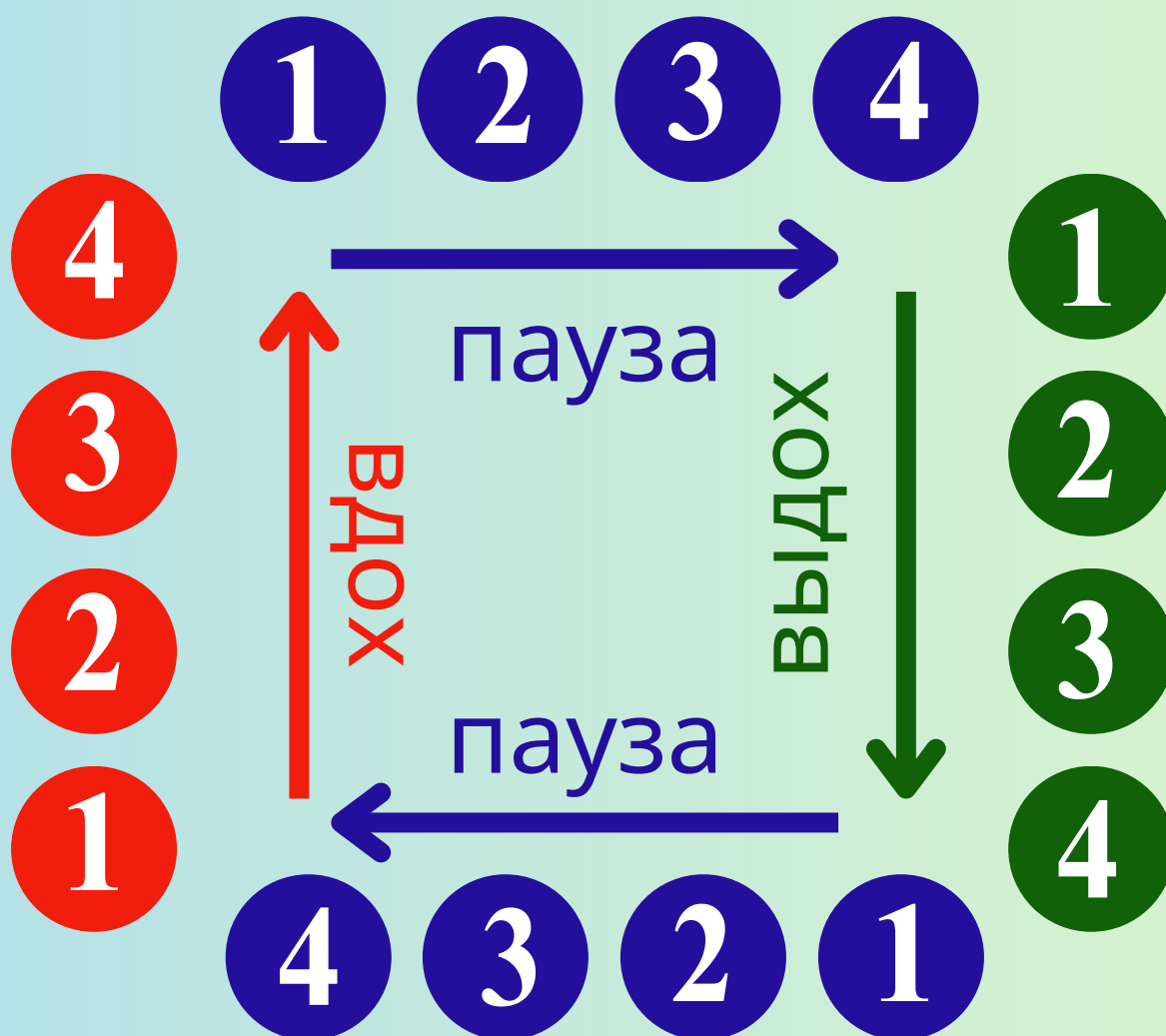
Брюшное (диафрагмальное) дыхание является основой всех дыхательных практик. Эта техника включает в себя полное вдыхание через нос и «в живот», чтобы он расширился наружу, а затем медленное выдыхание изо рта, пока ваш живот «спускается».

Хотя это может показаться простым, в большинстве случаев люди вместо описанного делают неглубокие вдохи «в грудь». Это привычный способ дыхания, но он не помогает уменьшить стресс. Вдыхание в грудь фактически удерживает ваше тело в режиме боя, не переводя в режим отдыха.

## Дыхание по квадрату

Дыхание выполняется по принципу 4x4, поэтому и называется «по квадрату»: мы делаем вдох на 4 счёта, далее задерживаем дыхание 4 счёта, выдох на 4 счёта и снова задержка на 4 счёта.

Медленный глубокий вдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – медленный выдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – и снова вдох (1-2-3-4) ...



### Упражнение «Грейпфрут»

Представь, что у тебя внутри, в области пупка, находится шар размером с грейпфрут. «Надуй» его с помощью дыхания. Медленно вдыхай носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе. Затем так же неспешно выдыхай через рот.



Важно! С какими бы чувствами ты ни столкнулся, что бы ты ни переживал, ты точно не один. В мире миллиарды людей, и даже если тебе сейчас кажется, что ты в полном одиночестве, на самом деле точно есть ещё кто-то, кто проходит через то же самое или похожее, кто сейчас или когда-либо испытывал то же самое. Иногда простое осознание «я не один» может очень поддержать и помочь в трудные времена.

Одна из самых простых техник саморегуляции, которую можно использовать во время стресса - это глубокое дыхание.

### **Следуй этим простым шагам:**

1. Сядь в удобное положение и закрой глаза.
2. Полностью выдохни воздух из легких.
3. На вдохе медленно и глубоко вдыхай воздух через нос, наполняя брюшную полость и грудную клетку.
4. Задержи дыхание на несколько секунд.
5. Медленно выдыхай воздух через рот, представляя, как уходит все негативное напряжение из твоего тела.
6. Повторяй этот цикл несколько раз, сфокусировавшись на своём дыхании и ощущая, как твоё тело расслабляется.

Эта простая техника поможет тебе уменьшить уровень стресса и расслабиться в любой ситуации.

### **Техника «Расслабление»**

Попробуй ощутить негативную эмоцию в своем теле. Для этого отыщи ту часть тела, где она отзывается напряжением, тяжестью или неприятным сдавливанием. Дальше представь себе, что с каждым вдохом через эту область поступает воздух, а с каждым выдохом выходит. словно ты дышишь через нее. Также можно представить, что с каждым циклом дыхания эта область очищается, дискомфорт покидает тело и скоро от него не останется и следа.

### **«Успокаивающее дыхание»**

Инструкция: в исходном положении, стоя или сидя, сделай полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообрази круг и медленно выдохни в него. Этот прием нужно повторить 3-4 раза. После этого вновь вдохни, вообрази квадрат и выдохни в него 3 раза. Затем подобным же образом представь треугольник, и дважды выдохни через треугольник. После выполнения этих процедур должно наступить успокоение.

## ТЕХНИКИ, СВЯЗАННЫЕ С ДВИЖЕНИЕМ

В стрессовых ситуациях у нас возникает напряжение мышц. Движения положительно влияют на наше тело и психику.

Физические упражнения — отличный способ уменьшить напряжение и снять стресс.

### Техники заземления для тела

- Усиленно поморгать
- Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела
- Интенсивно потереть мочки ушей
- Помассировать виски
- Резко сжать и разжать кулаки
- Пошевелить пальцами рук и ног



### Прогрессивная релаксация по Джекобсону

Страх, гнев, тревога, паника и беспокойство сопровождаются мышечным напряжением, и если его убрать, то можно повлиять на эмоциональное состояние, то есть добиться успокоения.

Эту взаимосвязь обнаружил ученый и врач Эдмунд Джекобсон в своих исследованиях. Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние возбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие.

Релаксация способна воздействовать на человека, как аспирин для снижения температуры.

**Вариант 1.** На короткий момент создай сильное мышечное напряжение, чтобы мышцы перенапряглись. Вследствие такого интенсивного напряжения мышцы расслабляются. Таким образом, мы избавляемся от хронических мышечных блоков, усиливающих стрессовое состояние.

Необходимо будет максимально напрячь следующие участки тела: кисти, предплечья, плечи, лопатки, лицо, шею, пресс, бедра, голени, стопы, а затем расслабить и всё внимание направить на ощущения расслабления.

**Вариант 2.** Сядь удобно и сосредоточься на дыхании. Сожми правую кисть в кулак и напряги предплечье, словно, хочешь раздавить все неприятности в своей жизни. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Сделай тоже самое левой рукой и левым предплечьем. Повтори ещё раз.

Переключи внимание на руки и плечи. Вытяни руки вверх и отведи назад. Почувствуй напряжение в плечах (10-15 секунд). Теперь опусти руки в стороны и расслабься на 15 секунд. Повтори.

Сосредоточься на плечах и шее. Подтяни плечи к ушам и почувствуй напряжение в плечах (10-15 секунд). Расслабься, опусти плечи, ощути разницу между напряжением и расслаблением, повтори ещё раз.

Стисни зубы и почувствуй напряжение в мышцах нижней челюсти. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Расслабься и пусть нижняя челюсть придет в спокойное состояние, повтори ещё раз.

Зажмурь глаза так, как будто в них может попасть пена от шампуня. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Посиди с закрытыми расслабленными веками 10-15 секунд. Какие у тебя ощущения в мышцах?

Напряги лицо: сморщи нос и лоб. Если чувствуешь себя немного глупо, просто выполняй упражнение, когда тебя никто не видит. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Повтори ещё раз.

Сосредоточься на животе. Напряги мышцы живота, словно ты втягиваешь в себя живот. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Теперь наоборот округли живот и задержи напряжение. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Повтори ещё раз, а затем расслабь мышцы живота.

Напряги мышцы правой ноги и ступни. Приподними ногу в таком положении, чтобы пальцы ноги смотрели вверх. Сохраняй напряжение 10-15 секунд, а затем полностью расслабься. Повтори ещё раз. Теперь то же самое повтори с левой ногой. После постарайся воздержаться от любых движений 10 секунд. Теперь сфокусируйся на всем теле. Проследи за дыханием от макушки головы до кончиков пальцев на ногах и обратно.

Для того, чтобы твой организм расслабился, чтобы ты испытал спокойствие, а тревожные мысли ушли на второй план, повтори эти упражнения 2–3 раза.

**Вариант 3.** Зафиксируй свои чувства (злость, обида и др.) и как будто положи их себе на плечи. Напряги плечи. Задержишься в этом положении 5 секунд и расслабь мышцы. Прodelай то же самое с запястьями, пальцами, коленями, лодыжками и пальцами ног. Негативные чувства должны стать более управляемыми или вообще исчезнуть.

### **«Возьми себя в руки»**

Говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется что-то стукнуть, что-то кинуть. Есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека».

### **«Врасти в землю»**

Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко сомкни зубы. Представь, что Ты - могучее, крепкое дерево. У тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

### **Упражнение от Петра Левина (физиолог, врач):**

Вариант 1. Руки перекрещены на груди, пальцы в ладони прижаты друг к другу, делай легкие похлопывания по плечам.

Вариант 2. Руки перекрещены на груди, правая рука в подмышечную впадину левой руки (это для правшей), левая на плече правой. Взгляд движется очень медленно слева направо дугой от пола по стене к потолку, по потолку и спускается на пол. Взгляд рассеянный, не всматривается ни во что.

Эти упражнения эффективны, когда беспокоят тревожные мысли.

### **Техника «Напряжение»**

В этой технике применяется принцип увеличения напряжения. Попробуй ощутить негативную эмоцию в своем теле. Для этого отыщи ту часть тела, где она отзывается напряжением, тяжестью или неприятным сдавливанием, а затем слегка усиль это ощущение — чуть больше напряги мышцы и удерживай напряжение в этой зоне в течение нескольких секунд. Затем вернись к исходному состоянию. Так повторите 5-6 раз, удерживая эмоцию, словно скользкую рыбу, вырывающуюся из рук.

Упражнение может занять несколько минут, но важно не прекращать его до того момента, пока тебе не захочется расслабиться. Вскоре ты почувствуешь, что напряжение внезапно спало.

### **Упражнения для снятия напряжения и хорошего засыпания**

1. Движение зрачков влево-вправо, вверх, вниз, круговые вращения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10-20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Лёгкий массаж век подушечками пальцев.

2. Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаз.

3. Сесть напротив стены на расстоянии 2-5 метров. Наметив на стене две воображаемые точки, одна под другой на расстоянии 50 сантиметров. Перевести взор с точки на точку.

4. Созерцание точки в течение 20 секунд.

5. Направь взор в первоначальное положение.

### Упражнения метода «Ключ»

Одна тренировка состоит из пяти упражнений: расхождение рук, схождение рук, полет, автоколебания тела, движения головой. Эти упражнения гармонизируют психические и физические процессы.

**Расхождение рук.** Встань прямо, закрой глаза, вытяни руки вперед, но следи за тем, чтобы они были расслаблены. Силой мысли заставь руки расходиться в стороны. Чтобы было проще, представь ситуацию или образ, который заставляет руки расходиться, например, как ты радуешься встрече с другом.

Если выполнять задание сложно, то постарайся занять более удобное положение, ни о чем не думать и расслабиться. Когда руки начнут легко расходиться, можно говорить об избавлении от внутренних барьеров и комплексов.

**Схождение рук.** Силой мысли сведи руки перед собой. Обычно это упражнение дается проще, чем первое. Если в какой-то момент возникнут затруднения, то улыбнись. Это поможет расслабиться и закончить упражнение.

Повтори упражнение несколько раз, чередуй разведение и сведение. Если руки устанут, опусти их и отдохни. После нескольких повторений ты почувствуешь внутреннее расслабление, легкость, прилив сил.

**Левитация рук/полет.** Встань прямо, опусти руки вниз по бокам. Лучше закрыть глаза, чтобы не отвлекаться на посторонние раздражители. Но можно концентрироваться на одной из ладоней, это тоже позволит избавиться от посторонних мыслей.

Теперь представь, что ты находишься в невесомости, твоя рука поднимается, за ней поднимается вторая. Они похожи на крылья, вы будто парите.

**Автоколебания тела.** Сложи руки на груди и плавно качайся.

**Движения головой.** Займи удобное положение (сидя или стоя), расслабь шею. Пошли мысленный сигнал голове, чтобы она начала плавно раскачиваться из стороны в сторону. Если на каком-то этапе возникает боль, то помассируй это место.

## Точечная техника снятия стресса



Эффективная техника, которая позволяет снять усталость, успокоить нервы и избавиться от стресса и тревожности за несколько минут. В восточной медицине **особое значение** **придается не только разным частям тела, но и пальцам рук.** Каждый из них считается связанным с одной из эмоций или чувств. Считается, что нажатием или массажем точек на пальцах можно облегчать различные виды боли. Если ты положишь одну ладонь на другую и будешь их сжимать несколько секунд, ты сможешь удалить негатив из своей жизни (включая определенные боли или болезни, возникшие из-за токсичных отношений). Чтобы лучше понять этот механизм, познакомимся с характеристиками каждого пальца руки.

**Большой палец:** озабоченность, нервы и стресс.

**Указательный палец:** страхи.

**Средний палец:** раздражение и гнев.

**Безымянный палец:** депрессия, грусть и нерешительность.

**Мизинец:** пессимизм, упадок сил и тревожность.

Объяснение эффективности этой техники основано на том, что руки связаны нервами с мозгом, точнее, с той его областью, которая отвечает за эмоции. Прижимаем пальцы левой руки к ладони и накладываем на них пальцы правой руки. Затем нажимаем на палец, который соответствует твоей проблеме. Делай это 30 секунд, затем отдохни 30 секунд. Можешь повторять это упражнение, когда захочешь.

## **ТЕХНИКИ, СВЯЗАННЫЕ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ СЛОВА**

### **Аутогенная тренировка**

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяй самоприказ, когда убежден в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываешь трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно. Представь, что к тебе подошел неприятный для тебя человек.

– Сформулируй самоприказ. Мысленно повтори его несколько раз.

## **ТЕХНИКИ, СВЯЗАННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБРАЗОВ**

### **«Мысли на реке»**

Закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов. Сосредоточься на дыхании. Представь, что перед тобой бурная река. Понаблюдай, как течение смывает всё на своём пути. Прочь уносятся галька, листья, грязь.

Представь, что река – это твой разум, а все тревожащие мысли – это листья, галька, грязь. Наблюдая за рекой, смотри, как уносятся все это вместе с беспокоящими мыслями. Так же, как и листья на реке, твои мысли в конце концов уплывают.

### **Упражнение «Ресурсное место»**

Сядь удобно. Прислушайся к своему дыханию. Найди в своей памяти воспоминание, когда тебе было спокойно и хорошо, возможно, где ты чувствовал себя счастливым. Оно может относиться к любому периоду твоей жизни, быть связано с чем угодно (лесная поляна, друг, близкие или другое). Посмотри, как ты там выглядел, посмотри на это место, вспомни звуки, голоса, если они там были и почувствуй, как тебе там было хорошо и комфортно. Держи это воспоминание столько, сколько тебе нужно. Затем сделай глубокий вдох и выдох.

### **Всегда ли наша тревога беспричинна?**

Мы познакомились с техниками «скорой помощи» при тревожных состояниях. Теперь давай вспомним о том, что беспокойство не всегда беспочвенно — иногда оно может быть сигналом, предупреждающим о возможной опасности. Психологи предлагают нам не отключать «сигнализацию тревоги», а правильно ее настроить. К тому же история нам подсказывает, что беспечные особи чаще становились ужином или попадали в безнадёжные передряги, чем те, кто проявлял осторожность.

Как откалибровать свою систему тревоги? Мы можем проанализировать факты, ставшие источником тревоги. Сделать это довольно просто: разделите лист бумаги на три столбца:

в первом запиши тревожащие тебя факты;

во втором — ответ на вопрос, почему этот факт небезопасен (или опасен) для тебя;

в третьем запиши, как ты можешь предотвратить действительно опасные ситуации или минимизировать их последствия.

Не забывай, что каждому из нас важно сохранять спокойствие ради наших любимых, близких, друзей и в первую очередь ради себя. Наша стабильность — это то, что побеждает любые невзгоды и помогает защитить других.

Тревожные события, факты	Почему этот факт опасен для меня	Как предотвратить

### Как снять тревожность через анализ ситуации?

Чтобы надолго снизить уровень стресса, сформулируй то, что тебя беспокоит, запиши все мысли и задай себе вопросы: Насколько это соответствует действительности?

От того, что я думаю об этом, мне станет легче? Это как-то поможет мне?

Я бы стал говорить то же близкому человеку или лучше сказал бы то, что может его успокоить, подбодрить?

Как можно иначе взглянуть на ситуацию и что бы сказал о ней кто-то другой?

Хорошо, если получится вспомнить авторитетного человека из знакомых, публичную личность или героя, который в любой ситуации сохраняет самообладание. Как бы он на все это взглянул и что бы сказал?

Запиши ответы и перечитай их. Оцени, изменился ли уровень тревожности. Если ты волнуешься за другого человека, спроси себя: «Ему станет лучше от того, что я тревожусь?», «А могу ли я что-то сделать, чтобы по-настоящему помочь ему?» Если можешь — сделай. Если не можешь, то признай, что от твоего волнения ситуация все равно не изменится, и займись чем-то полезным для себя \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Как незаметно снять тревогу и напряжение в любом месте?

Вспомни, когда ты в последний раз чувствовал себя максимально спокойно и уверенно. Что это была за ситуация? Где ты находился? Кто и что тебя окружало? Вспомни и проживи, прочувствуй это состояние.

Мозг не отличает фантазию от реальности, поэтому поверит, что ты снова там. Благодаря этому ты успокоишься.

А чтобы в будущем быстрее входить в ресурсное состояние покоя, ты можешь заякорить его. Свяжи воспоминание с чем-то, что всегда будет под рукой. Это может быть любой предмет, визуальный или слуховой образ, слово, звук или движение.

Повторяй связку «воспоминание — акцент на том, что выбрал» и скоро тебе не нужно будет прикладывать особых усилий, чтобы почувствовать спокойствие. Достаточно будет обратиться к тому, что ты выбрал. Это может быть хлопок в ладоши, мысленное «стоп», фотография, статуэтка, шум воды или щелчок пальцами — что угодно, к чему ты можешь быстро обратиться.

Если тебе близко творчество, можно снять чувство тревоги, зарисовав этот образ. Неважно, насколько похоже или подробно, главное, запомнить в образе то, что ты почувствовал.



# ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

НАЗОВИ:



5 вещей, которые видишь



4 вещи, которые слышишь



3 вещи, которые можешь понюхать



2 вещи, которые можешь попробовать



1 вещь, которую можешь потрогать

Осознанность поможет тебе справиться с внутренней тревожностью, переключая внимание на то, что вокруг. Это полезно, когда чувствуешь, что мысли, эмоции выходят из-под контроля.

### Как успокоить нервы!

Используй переключение внимания. Попробуй способы, как быстро снять страх и тревогу:

Запиши мысль, которая тревожит, и 10 раз прочитай ее наоборот:

---



---



---



---



---

Считай, например, от 100 в обратном порядке или отнимай от 100 по 5.

Сконцентрируйся на любом предмете из внешнего мира и детально описывай его в течение 1–2 минут.

Закрой глаза. Представь, что всё своё напряжение ты упаковал в мешок и положил в вагон. Поезд уехал и увёз все твои несчастья.

Представь, что твое эмоциональное напряжение – туго натянутый шар. Огромный шар. Он буквально распирает тебя изнутри. Проткни этот шар воображаемой иглой – он лопнет. С ним вместе лопнут и твоё напряжение, и твоё отчаяние.

Попробуй представить, что твои тревожные мысли – это титры в конце фильма. Наблюдай за тем, как они уплывают вниз экрана.

(Омар Хайям)

никому не причинять зла.

У человека нет возможности всем делать добро, но у него есть возможность

саморегуляция, 6. забота, 7. дружба. Загаданное слово – ДОБРОТА.  
 Ответы к кроссворду: 1. сердце, 2. злость, 3. любовь, 4. радость, 5.

## Круг твоего контроля

Чтобы перестать растрачивать свои силы и эмоции понапрасну, важно понять, на что ты можешь влиять и изменять в своей жизни, а что нет. То, что вне твоего контроля, понапрасну забирает твои силы. Понимание этого, поможет тебе улучшить свою жизнь и изменять ход событий.



## ВНЕ МОЕГО КОНТРОЛЯ

Возраст



Чужое настроение



Мысли других людей



Поступки других



Мнение других



События в прошлом



## ПРИНИМАЙ РЕШЕНИЯ – ВЫБОР ТОГО, ЧТО ТЕБЕ ПОДХОДИТ

Запиши названия упражнений, которые тебе лучше подходят, помогают снимать напряжение, а также можешь указать страницу, на которой они описаны, чтобы в следующий раз быстро их найти.

---



---

Если тебе будет нужна квалифицированная психологическая поддержка, ты можешь обратиться к психологу в учреждении.

Здесь ты можешь записать имя и отчество психолога учреждения \_\_\_\_\_

## ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ

### Когда нужно обращаться за помощью к психологу?

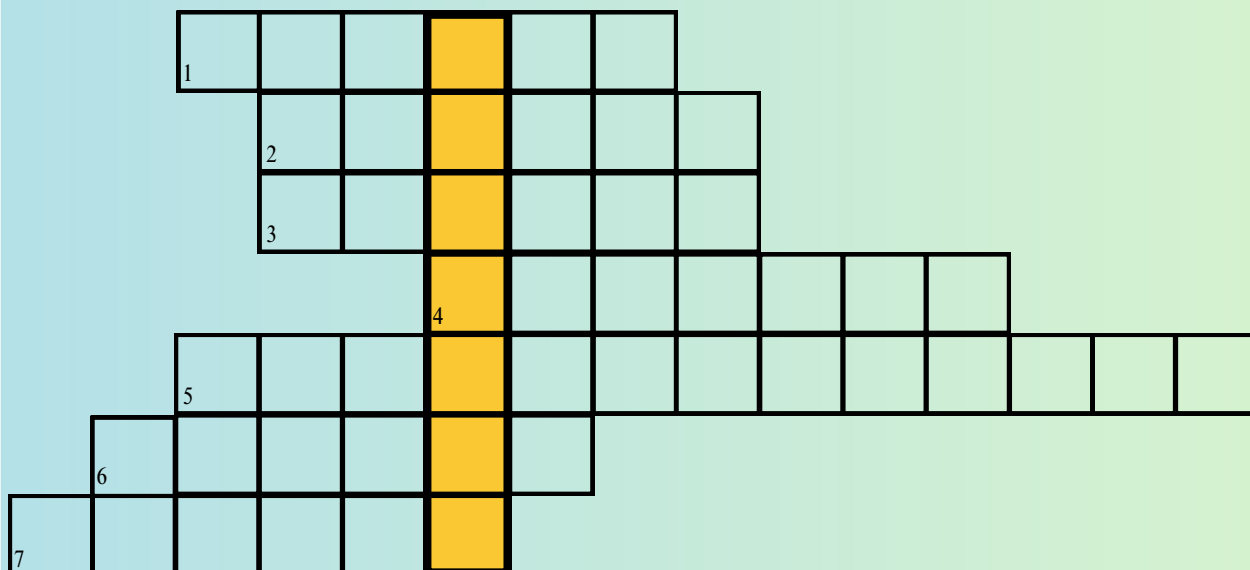
- Сложно контролировать свои эмоции;
- Травматические и стрессовые ситуации: смерть, развод, насилие, тяжёлое заболевание;
- Когда человек испытывает различные трудности и проблемы в ситуации общения и взаимодействия с другими людьми (друзьями, родителями и т.д.);
- Когда есть какие-то телесные симптомы (головные боли, постоянная усталость);
- Когда человек испытывает ощущение, что «что-то» не так с ним или с его окружением и у него есть желание поменять свою жизнь к лучшему;
- Любые другие причины, требующие поддержки и помощи со стороны.

### Поздравляю! У тебя всё получилось!

Надеюсь, что, пройдя упражнения в этой тетради и получив полезные знания, ты добьёшься хороших результатов и сможешь в любой ситуации справиться с любыми негативными эмоциями.



## КРОССВОРД



### Подумай!

Если разгадаешь кроссворд, сможешь вставить пропущенное слово и прочитать высказывание персидского философа Омара Хайяма.

**..... - это то, что может услышать глухой и увидеть слепой!**

1. Человеческий орган как символ переживаний, чувств, настроений человека.
2. Чувство гневного раздражения, недоброжелательности против кого-то.
3. Чувство самоотверженной, сердечной привязанности.
4. Одна из основных положительных эмоций человека, внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия.
5. Процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.
6. Помощь, направленная на благополучие кого-нибудь.
7. Близкие отношения, основанные на доверии.

Ответы к кроссворду ты найдешь на 41 странице.