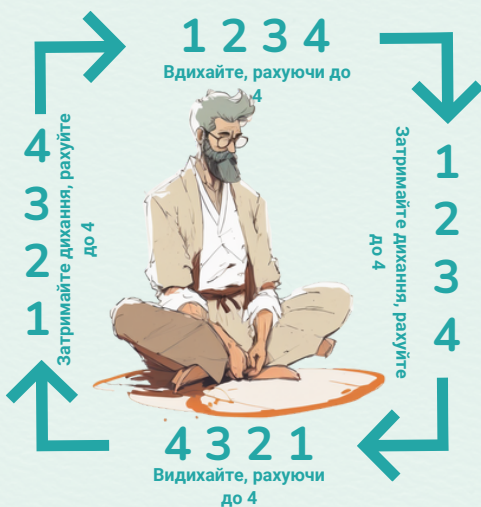


Як подолати психологічну кризу?

Спробуйте техніку
заземлення 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Спробуйте дихання
квадратом

Назвіть:



5 речей, що бачите



4 речі, яких торкаєтесь



3 речі, що чуєте



2 речі, які відчуваєте носом



1 смак, що відчуваєте в роті



Не соромтеся просити про допомогу і ділитися своїми почуттями з колегами, друзями або психологом



Уявіть своє улюблене місце, закрийте очі і глибоко дихайте



Пройдіться, зосереджуючись на рухах рук, ніг і на тому, як ступні торкаються землі



Приділіть хоча б п'ять хвилин читанню улюбленої книги або прослуховуванню музики (встановіть таймер і дозвольте собі приділити цьому заняттю всю свою увагу впродовж цього часу)



Закрийте очі та повільно рахуйте від 20 до 0