

СОВЕТЫ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



**ТРЕВОГА**

**И**

**СТРЕСС**

СПОСОБЫ  
САМОПОМОЩИ



# ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

**Дыхательные упражнения** успокаивают, помогают мыслить ясно и рационально. Они основаны на чередовании циклов «вдох-выдох».

## КЛАССИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА

- Медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимально «надулся» живот. Дыши животом, а не грудью
- Задержи дыхание на несколько секунд
- Неторопливый выдох через приоткрытый рот, чтобы из легких вышел весь воздух. Выдох длится в два раза дольше, чем вдох



**Выполни** 10 циклов «вдох-задержка-выдох»  
в течение 1-3 подходов

## ФОКУС НА «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

**Чтобы снизить тревогу**, попробуй переключить внимание с помощью техник заземления. Они позволяют сосредоточиться на «здесь и сейчас», почувствовать опору под ногами, «землю».

### УПРАЖНЕНИЕ «ПЯТЬ ОРГАНОВ ЧУВСТВ»

Назови вслух или про себя:

- предметы, которые видишь сейчас (зрение)
- звуки, которые слышишь (слух)
- вещи, которых касаешься (осязание)
- запахи, которые вдыхаешь (обоняние)
- вкусы, которые ощущаешь (вкус)

**Перечисли** минимум пять примеров (звуков и т.д.) для каждого органа чувств. Если нет возможности ощутить, например, разнообразие запахов, мысленно представь их себе.

# ФОКУС НА «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

ЕЩЕ  
ВАРИАНТ

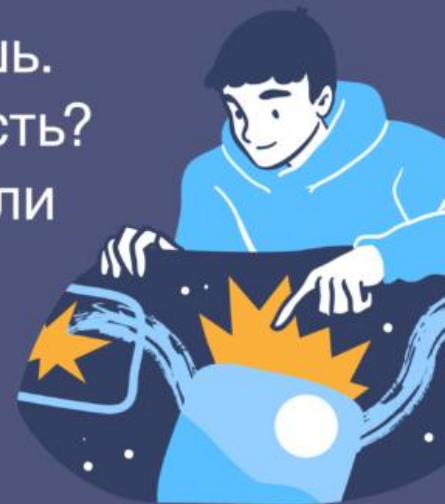
ИССЛЕДОВАТЬ ЛЮБОЙ  
ПРЕДМЕТ В ПОЛЕ ЗРЕНИЯ

Подробно опиши все, что в нем видишь. Потрогай его – какая у него поверхность? Есть ли у него запах – какой? Издаёт ли он звуки – какие? Каков он на вкус?

**ДРУГИЕ СПОСОБЫ** для быстрого переключения внимания:

- найти в комнате 9 предметов белого цвета
- посчитать от 100 до 1
- вспомнить 5 фильмов про животных

**Или придумай свои задания.**



# АКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

- Движения помогают:**
- ✓ высвободить напряжение без вреда себе и окружающим
  - ✓ сфокусироваться на настоящем моменте

## ТЕХНИКИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ ДЛЯ ТЕЛА

- 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

### **Подручные средства:**

*Сжимать и разжимать в руках мячик, комок пластилина, камушек*

*Порвать на мелкие клочки газеты, тетради, блокноты*

*Побить кулаком в подушку*



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Поднимись и спустись по лестнице
- Поприседай
- Бегай
- Прыгай
- Танцуй

*Выполняй физкультурную зарядку, посещай спортивные секции или фитнес-клуб.*

## ПРОГУЛКИ

Гуляй на природе среди приятных пейзажей.  
Мысли упорядочиваются, настроение улучшается.

## ЗАБОТА О ТЕЛЕ

- Прими душ или ванну с ароматными средствами: пеной, гелем, мылом и т.д.
- Сделай массаж там, где напряжены мышцы



# ОЙ, БОЮСЬ, БОЮСЬ!

Тебя буквально трясет от переживаний?

В помощь – **упражнение для расслабления**

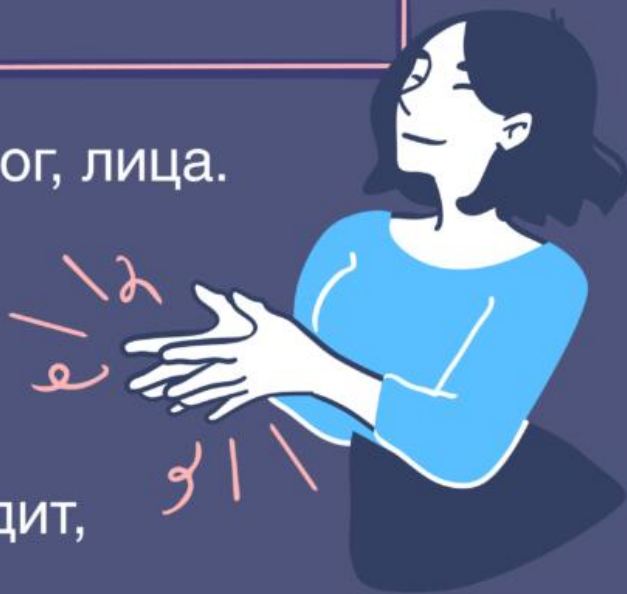
## «ОЙ, БОЮСЬ, БОЮСЬ!»

Сильно напряги мышцы рук, ног, лица.

Потряси всем телом будто бы в порыве жуткого испуга минимум 30 секунд.

Если нервная дрожь не проходит, повтори еще раз или больше.

Спрячься в укромном месте – подальше от окружающих.



# ДНЕВНИК ПОЗИТИВА

Он тренирует **навык отслеживания позитивных моментов** в разных ситуациях, включая тревожные и стрессовые. Веди его регулярно – ежедневно или раз в несколько дней.



## ОТМЕЧАЙ В ДНЕВНИКЕ:

- ✓ свои успехи, достижения
- ✓ все то хорошее, что случилось с тобой в течение дня/недели/месяца

*Это не только масштабные события вроде победы в городском конкурсе.*

### **Записывай любые детали:**

- теплая солнечная погода
- душевный комплимент
- поход в кино с друзьями
- четверка за контрольную работу
- вместо ожидаемой тройки и т.д.





# БЕРЕГИ СЕБЯ

ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО

#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ

