

ТЕХНИКИ СОВЛАДАНИЯ С ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОМ



Техники переключения внимания



1. Концентрация внимания на внешнем объекте

Чем он занят?

Как выглядит?



Во что одет?

Куда может идти?



Техники переключения внимания

2. Вычислительные операции



Обратный
счет от 100
до 0.



100, 95, 90, 85...



Техники переключения внимания

3. Приятные ритуалы и традиции



Чтение книги

Рисование



Чашка кофе в
тишине




Настольные игры



Техники переключения внимания



4. Ограничение негативных факторов

-  Чтение новостей
-  Просмотр соцсетей
-  Нересурсное общение
и др.



Техники переключения внимания



5. Выделение времени для переживания



- ✓ Разрешите себе думать о тревожной ситуации 20мин. в день.
- ✓ Побудьте со своими чувствами
- ✓ При возникновении мыслей обещайте себе вернуться к ним на следующий день



Техники переключения внимания

6. Приятные воспоминания



Что вы делали?

Что вас окружало?



Что вы
чувствовали?

Кто был рядом?



Техники переключения внимания

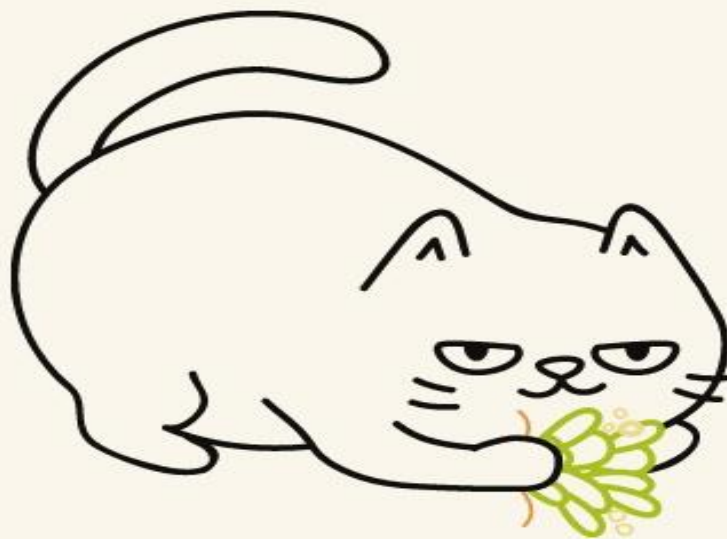


7. Физическая нагрузка

Утренняя зарядка

Спорт

Прогулка



Уборка



Техники переключения внимания



8. Разговор с близким или психологом

При озвучивании наших мыслей зачастую ситуация становится менее тревожной



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ !

