

# Простые техники самопомощи в периоды стресса

Иллюстрированное пособие



## Обращение автора

Как-то в марте 2022 года три психолога организовали благотворительную встречу. Это был практический мастер-класс по оказанию самопомощи в период стресса. Среди этих трех была и я - клинический психолог, член ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии Ева Егорова.



После встречи я думала о том, что у многих людей сейчас нет ни сил, ни ресурсов, ни денег искать способы как помочь себе. А стресс есть. И тревога есть. Нехорошо. Надо что-то придумать.

Так появилось это пособие. Мне было важно сделать его понятным и удобным для всех читателей. Пользоваться пособием легко:

- сохраняйте на телефон
- пересылайте друзьям
- распечатывайте на принтере
- дарите клиентам

А на последней странице вас ждет бонус: ссылка на скачивание специальных карточек-шпаргалок. Буду рада вашей обратной связи.

Telegram: [@EvaEgorova](https://t.me/EvaEgorova)

TenChat и другие соцсети: [@evaegorov](https://www.instagram.com/evaegorov)

B17: [https://www.b17.ru/eva\\_egorova/](https://www.b17.ru/eva_egorova/)

Над картинками старалась [@katyazzzama](https://www.instagram.com/katyazzzama),

а в ответе за приятный дизайн [@AnnDemian](https://www.instagram.com/AnnDemian).

Ну и без Марши Линехан, Френсин Шапиро, Леонида Венгера не обошлось. Это мэтры и учителя. Их техники тоже здесь.

# МЕКСИКАНСКИЙ ПРОТОКОЛ EMDR



**EMDR - это метод переработки, переживаний с помощью движения глаз и билатеральной стимуляции (это когда стимулируются оба полушария мозга).**

Метод научный. Объясняется довольно просто: во время движений глазами и стимуляции обеих полушарий мозга с помощью телесных движений, наши переживания перерабатываются и перестают доставлять нам беспокойство.

Естественным образом это происходит во сне. Но мы можем самостоятельно запускать этот процесс и во время бодрствования.

Техника безопасности для самостоятельного исполнения простая:

- отсутствие болезней глаз, не позволяющих делать движения глазами
- отсутствие перенесенного недавно инсульта
- отсутствие психиатрических диагнозов
- дееспособность

Что нам потребуется:

- руки
- глаза
- удобная поза
- лист бумаги и пишущие средства

**Сядьте удобно. Сделайте 4 очень глубоких вдоха и выдоха.**

**Вспомните переживание, которое вызывает сильные эмоции.**

Чем сфокусированнее будет переживание, тем эффективнее удастся с ним поработать.

Например, переживание «у меня неприятности на работе» довольно просторное. Нужно сузить фокус на чем-то более конкретном. «Начальник сегодня сообщил мне об увольнении, я испытала ужас и тревогу» - вот это то, что подходит!

**Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 квадрата. Пронумеруйте каждый квадрат: «1», «2», «3», «4».**

Погрузитесь в переживание насколько это возможно и нарисуйте и/или напишите в квадрате «1» образ или символ, который ассоциируется с этим переживанием. Это может быть все, что угодно. От каракулей и слов до понятных рисунков и целых фраз.



**Делайте это не на оценку. Просто рисуйте и пишите то, что придет в голову.**

Затем напишите эмоцию, которую испытываете, глядя на этот рисунок и погружаясь в это переживание. И оцените силу эмоции от 1 до 10, где «0» - полное отсутствие эмоции, а «10» - самая высокая ее интенсивность.

Сядьте, как удобно, держите голову прямо. Наметьте глазами самую левую точку и самую правую точку направления взгляда. Например, слева будет картина на стене, а справа - дверь.

Если вы носите очки, вам повезло, самая левая точка будет на левой части оправы, а правая - на правой.

Скрестите руки на груди в виде «бабочки» - левая рука на правом плече, правая рука на левом.



## **Начинаем!**



Двигайте глазами влево и вправо попеременно, оставаясь на каждой стороне примерно полсекунды. Голова не двигается.

В это время попеременно похлопывайте свои плечи скрещенными руками.

Левая рука - правое плечо - «хлоп», правая рука - левое плечо - «хлоп».

Делать это синхронно с глазами совсем не обязательно.

## Самое главное!

**Во время этих движений погружайтесь в свое переживание, мысленно описывайте себе все, что тогда случилось;** все действия, эмоции, реакции, детали.

Делайте это не переставая во время всего процесса переработки.

Не забывайте дышать!

Один цикл - примерно минута-две.

Затем делаем паузу.

Один глубокий вдох и один глубокий выдох.

И начинаем заново.

Сделайте 5 таких циклов.

Затем в квадрате «2», нарисуйте образ, символ и/или слова, которые приходят в голову, когда вы думаете о том самом событии. Запишите интенсивность эмоции, которую вы зафиксировали ранее.



**Продолжайте переработку.**

**Еще 5 циклов по 1-2 минуты. Глаза «вправо-влево», руки бабочкой «хлоп-хлоп».**

Снова пауза.

Теперь заполните **квадрат «3»** по такому же принципу, как и «1» и «2».

Продолжайте еще **5 циклов**. Думайте только о том же переживании.

Если мысли уходят в другое русло, возвращайте их в то самое событие, которое перерабатываете.

Затем заполните **квадрат «4»**

Перед тем как сделать последний подход задайте себе вопрос **«Что поможет мне справиться с этим?»**



И снова продолжаем. 5 циклов.

**По окончании делаем 4 глубоких вдоха и выдоха, замечаем свое состояние и интенсивность эмоций.**

Если есть возможность, отдохните какое-то время, можно даже поспать.

И выпейте сладкий чай, проделанная работа забирает много энергии.

Если между циклами переработки или после нее вы заметили такие ощущения, как боль в глазах, тошнота и головокружение - это нормально. И не является показанием к остановке работы.

Однако, если вы не уверены, нет ли у вас физических противопоказаний - проконсультируйтесь, пожалуйста, с врачом.

**Важно! Этот метод не является полной заменой психо и/или фармакотерапии!**

## «МОКРЫЙ ЩЕНОК»

Техника помогает активировать тело и снизить интенсивность неприятных эмоций.

Отлично подходит для семейной практики.

Встаньте на пол в удобной обуви или босиком. Представьте, что вы самый хорошенький щенок на свете.

Вы умеете плавать, прыгать и бегать.

И как раз только что вышли из воды.

А еще вы умеете просто первоклассно отряхиваться, да так, что даже полотенце не понадобится!



**Начинайте отряхиваться. Трясите ногами, руками, попой, головой, туловищем.** Трясите как следует, ни одной капельки не должно остаться! Можно прыгать, можно стряхивать «капли» сначала в одну сторону, потом в другую, можно делать это быстро-быстро или сначала быстро, потом медленно. Подключите фантазию и импровизируйте. А если вам захочется произнести какие-либо звуки, это будет просто отлично!

Не стесняйтесь.

**Вы сейчас не просто изображаете щенка, а помогаете активации парасимпатической системе, высвобождаете кортизол и адреналин и движетесь самыми большими шагами к возвращению себе расслабления и спокойствия.**

# СТРЯХИВАНИЕ ПЫЛИ

Можно совместить с техникой «Мокрый щенок», а можно проводить как самостоятельную технику.

Во время стресса нас так сильно переполняют эмоции, что порой мы теряем связь с самой главной опорой - нашим телом.

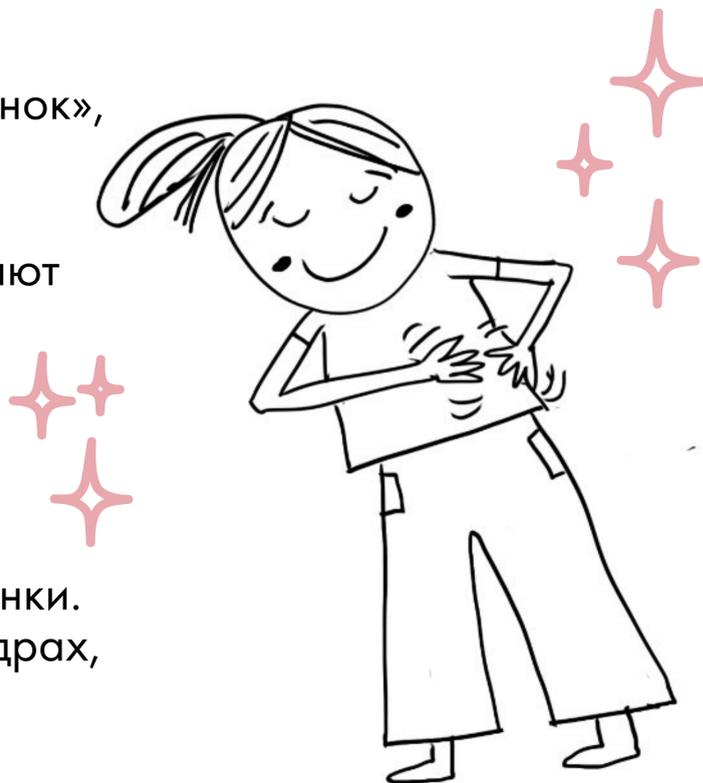
**Возвращая эту опору, мы возвращаем себе спокойствие и собственную силу.**

Представьте, что вы заметили на себе пылинки. Вот они, на руках, на ногах. Вот еще на бедрах, на спине, даже на голове!

Начинайте активно стряхивать пыль.

Используйте похлопывающие движения. Хлопайте себя с головы до ног. Стряхивайте хорошенько! **Хлопки, резкие поглаживания, тряска - избавляемся от воображаемой пыли.**

И возвращаем телу ощущения, чувствительность и силу.



# СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА



**Универсальная техника, помогающая вернуть свое тело себе.**

Часто при стрессе и тревоге мы теряем связь с собственным телом, что воспринимается психикой как показатель опасности. И это явление будет не только усиливать стресс, но и являться самостоятельным стрессором.

Возвращения себе своего тела помогает собрать разобранную систему «мысли-чувства-тело» обратно и сообщить психике, что вы в порядке, опасности нет, вы выжили, вы живы.

Сядьте удобно, поставив обе ноги на пол. Закройте глаза и обратите свое внимание на дыхание.

Просто наблюдайте за своим дыханием «вдох-выдох».

Направьте свой внутренний взор на свое тело.

С интересом и любопытством заметьте свое тело. Его положение в пространстве, позу, напряжение или расслабление.

**Сделайте столько глубоких вдохов и выдохов, сколько потребуется для того, чтобы сфокусироваться на своем теле.**

Заметьте свои стопы.

Мысленно скажите «это мои стопы».

Обратите внимание на пальцы правой ноги и на пальцы левой ноги.

Удерживайте внимание на каждом пальце, проговаривая про себя «это мой первый палец правой ноги, это мой второй палец правой ноги и т.д».

Затем медленно перемещайте внимание на кожу стоп, заметьте ощущения от соприкосновения с полом.

Заметьте, отличаются ли ощущения в левой ноге от ощущений в правой ноге.

Очень хорошо.

**Продолжайте медленно перемещать внимание по телу: сначала лодыжки, затем икры, голени, колени.**

Проговаривайте про себя названия частей тела.

**Попробуйте спросить себя: «Что я чувствую в этой части тела?»**

Заметьте свое дыхание, просто наблюдайте, что дышите.

Вдох-выдох. Вдох-выдох.

Продолжайте перемещать внутреннее внимание выше, называя части своего тела «это мое правое бедро, это мое левое бедро».

Попробуйте почувствовать ощущения в тех частях тела, где сейчас находится ваше внимание.

Замечайте любые ощущения, просто называя их и позволяя им происходить.



**Медленно перемещайте своим вниманием по всем частям тела снизу вверх, как бы сканируя их:** замечайте ощущения, называйте части тела. Таз, нижняя часть живота, живот, спина, грудная клетка, ладони, кисти рук, предплечья, плечи, шея, рот, нос, уши, глаза, макушка головы.



**Замечайте все ощущения, которые можете заметить.**

Старайтесь замечать свое дыхание и просто присутствовать там, где сейчас находитесь.

**Не волнуйтесь, если ваш разум отвлекается от объекта внимания или вы начинаете думать о чем-то еще.**

Мягко верните свой разум к части тела, которой вы достигли.

Вам, возможно придется делать это несколько раз.

Не критикуйте и не оценивайте это. Это происходит почти со всеми.

**Возвращение от мыслей к процессу - важный элемент практики.**

**Сделайте столько глубоких вдохов и выдохов, сколько потребуется для того, чтобы сфокусироваться на своем теле.**

Заметьте свои стопы.

Мысленно скажите «это мои стопы».

Обратите внимание на пальцы правой ноги и на пальцы левой ноги.

Удерживайте внимание на каждом пальце, проговаривая про себя «это мой первый палец правой ноги, это мой второй палец правой ноги и т.д».

Затем медленно перемещайте внимание на кожу стоп, заметьте ощущения от соприкосновения с полом.

Заметьте, отличаются ли ощущения в левой ноге от ощущений в правой ноге.

Очень хорошо.

**Продолжайте медленно перемещать внимание по телу: сначала лодыжки, затем икры, голени, колени.**

Проговаривайте про себя названия частей тела.

**Попробуйте спросить себя: «Что я чувствую в этой части тела?»**

Заметьте свое дыхание, просто наблюдайте, что дышите.

Вдох-выдох. Вдох-выдох.

Продолжайте перемещать внутреннее внимание выше, называя части своего тела «это мое правое бедро, это мое левое бедро».

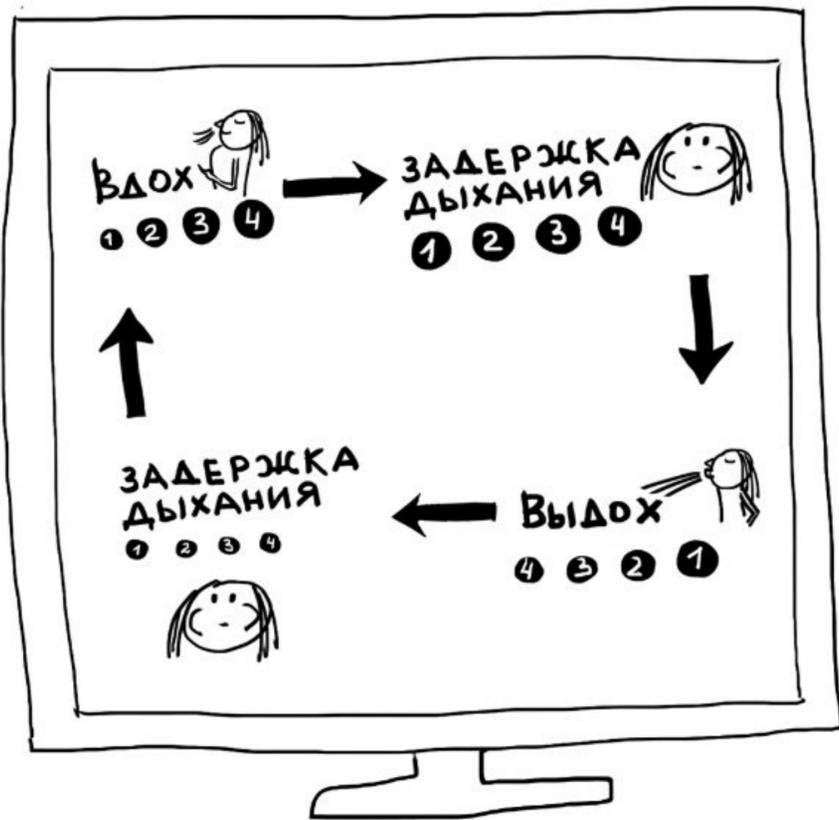
Попробуйте почувствовать ощущения в тех частях тела, где сейчас находится ваше внимание.

Замечайте любые ощущения, просто называя их и позволяя им происходить.

Когда вы полностью просканируете свое тело, зафиксируйтесь какое-то время на своем дыхании и произнесите про себя несколько раз эту фразу:  
«Я здесь. Я жива. Я дышу. У меня есть тело».



# ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ



Найдите в пространстве что-то квадратное или напоминающее квадрат: окно дома, мысок ботинка, плитку на полу, карман рюкзака, собственный ноготь.

Зафиксируйте взгляд на одном из углов квадрата.

Далее вы будете делать вдох, одновременно считая до четырёх, задерживать дыхание, одновременно считая до четырёх и делать выдох, одновременно считая до четырех.

## Важно!

1-2-3-4

Проговаривать про себя четко и ритмично: РАЗ-ДВА-ТРИ-ЧЕТЫРЕ. Держать весь фокус внимания только на счете и фокусировать взгляд только на углах квадрата. Голова и шея не двигаются, двигаются только глаза. Это помогает переработке эмоций.

## Начинаем!

**Первый угол квадрата** - взгляд фиксирует первый угол квадрата.

Вдох (раз-два-три-четыре).

**Второй угол квадрата** - взгляд фиксирует второй угол квадрата.

Задержка дыхания (раз-два -три-четыре).

**Третий угол квадрата** - взгляд фиксирует третий угол квадрата.

Выдох (раз-два-три-четыре).

**Четвертый угол квадрата** - взгляд фиксирует четвертый угол квадрата.

Задержка дыхания (раз-два-три-четыре).

Повторять не меньше 5 минут.

# ЧЕТЫРЕ КРАСКИ



ВОЗЬМИТЕ КИСТЬ И КРАСКИ И НАРИСУЙТЕ НА ЛИСТЕ СВОЮ НЕПРИЯТНУЮ ЭМОЦИЮ ИЛИ ПЕРЕЖИВАНИЕ.



А ТЕПЕРЬ ВОЗЬМИТЕ НОВЫЙ ЛИСТ ТОГО ЖЕ РАЗМЕРА И МАКСИМАЛЬНО СКОПИРУЙТЕ ПЕРВЫЙ РИСУНОК. Но! Используя только эти 4 краски: **ЗЕЛЕНУЮ** **ГОЛУБУЮ** **ЖЕЛТУЮ** **ОРАНЖЕВУЮ**

**Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем разноцветными красками свою неприятную эмоцию или переживание. Пусть это будет образ, который придет вам в голову.**

Помните, что рисовать «на оценку» противопоказано, рисуем так, как рисуется, а не так, как красиво. Выразите на бумаге все, что у вас внутри.

Когда рисунок будет закончен, возьмите новый лист такого же размера и максимально точно скопируйте ваш рисунок. Нарисуйте то же самое.

Но!

Используя только эти четыре краски: зеленую, голубую, желтую, оранжевую.

Заметьте, что в ваших эмоциях поменялось.



# ПОШАГОВОЕ ОСОЗНАНИЕ ОЩУЩЕНИЙ

Сделайте аудиозапись этих вопросов. Запишите свой голос и между вопросами сделайте паузы в 10-20 секунд, чтобы иметь время на осознание ответов. Примите удобное положение, включите свою аудиозапись и закройте глаза.

**Пошаговое осознание ощущений помогает остановить мыслительный поток, вернуться в реальность и расслабиться.**



- 1 Ощутите как воздух входит в ноздри и выходит из них.
- 2 Попробуйте ощутить расстояние между глазами.
- 3 Попробуйте ощутить как поднимается и опускается грудная клетка во время дыхания
- 4 Ощутите прикосновение ткани к своему телу.
- 5 Попробуйте представить как вы плывете на облаке.
- 6 Представьте как солнечные лучи касаются вашего лица.
- 7 Попробуйте ощутить как ступни наступают на теплый песок
- 8 Заметьте ощущения в левой руке и ощущения в правой руке.
- 9 Ощутите температуру воздуха вокруг вас.
- 10 Представьте как ваши руки касаются чего-то мягкого
- 11 Заметьте положение пальцев на ступнях ваших ног.
- 12 Представьте как снежинки падают на ваше лицо
- 13 Можете представить себе что-то, что находится очень далеко?
- 14 Можете представить себе что-то, что находится совсем близко к вам?
- 15 Попробуйте ощутить как это - оказаться под уютным одеялом.
- 16 Представьте, что вдыхаете приятный аромат.
- 17 Попробуйте ощутить покалывание в одной из рук.
- 18 Ощутите как ваша макушка тянется вверх.
- 19 Попробуйте ощутить, что одна рука теплее, чем другая.
- 20 Можете представить ощущение воды на руках.
- 21 Попробуйте ощутить как это, когда ваши волосы мокрые.
- 22 Попробуйте представить какой-то приятный вкус во рту.
- 23 Вообразите себе, что на вашей голове шапка.
- 24 Представьте красивый цветок.
- 25 Попробуйте ощутить, как ваши челюсти становятся расслабленными.
- 26 Представьте как это - лениво качаться на волнах.
- 27 Ощутите как будто в комнату тихо входит кошка.
- 28 Попробуйте представить как вдалеке звучит приятная мелодия.
- 29 Попробуйте ощутить только безымянные пальцы ваших рук.
- 30 Заметьте как поднимается ваш живот во время дыхания.

# ССЫЛКА НА СКАЧИВАНИЕ КАРТОЧЕК

## «Мокрый щенок»

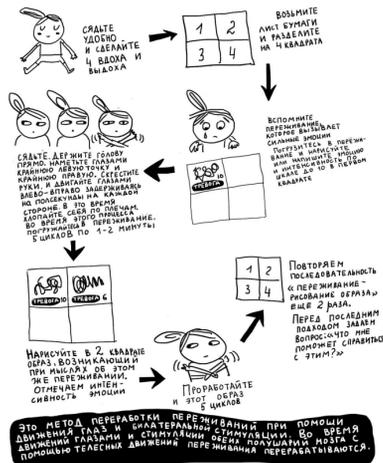


Вы очень хорошенький мокрый щенок. А теперь отряхнитесь полностью. Трясите капли во все стороны. Добавьте звуки.

Вы не просто изображаете щенка, а помогаете активации парасимпатической системы, высвобождаете кортизол и адреналин и двигаетесь к возвращению расслабления.

😊😊😊😊 — ПОДХОДИТ ДЛЯ СЕМЕЙНОЙ ПРАКТИКИ

## МЕКСИКАНСКИЙ ПРОТОКОЛ EMDR



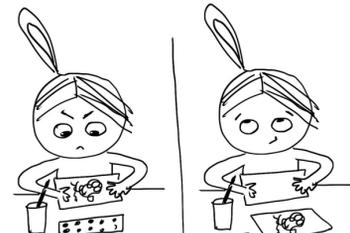
## СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА



Сядьте удобно, закройте глаза и начните проходиться мысленно по каждой части своего тела. Отмечайте особенности, изменения. Коснитесь вниманием каждой части.

Часто при тревоге мы теряем связь с телом, что воспринимается психикой как показатель опасности. Техника поможет вернуть контакт с телом.

## ЧЕТЫРЕ КРАСКИ



Возьмите кисть и краски и нарисуйте на листе свою неприятную эмоцию или переживание.

А теперь возьмите новый лист того же размера и максимально скопируйте первый рисунок. Но! Используйте только эти 4 краски: **ЗЕЛЕНУЮ**, **СИНИЮ**, **ЖЕЛТУЮ**, **ОРАНЖЕВУЮ**.

Заметьте, что в ваших эмоциях поменялось.

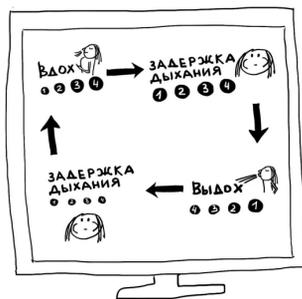
## СТРАХИВАНИЕ ПЫЛИ



Представьте, что вы заметили на себе пылинки. Начните активно стряхивать себя с ног до головы.

Во время стресса нас так сильно переполюют эмоции, что мы теряем связь с главной опорой — с нашим телом. Возвращая эту опору, мы возвращаем себе спокойствие.

## ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ



Найдите взглядом любой предмет напоминающий квадрат. Двигайтесь по нему только глазами. В первом углу вы выдыхаете на 4 счета, во втором — задерживаете дыхание на 4 счета, в третьем — выдыхаете на 4 счета, в 4 снова задерживаете. И так по кругу не менее 5 минут.

## ПОШАГОВОЕ ОСОЗНАНИЕ ОЩУЩЕНИЙ



Сделайте аудиозапись вопросов, оставляя по 10-20 секунд на ответ и осознание. Закройте глаза, включите аудиозапись.

- Ощутите, как воздух входит в ноздри и выходит из них.
- Ощутите, как коснется ваше тело к телу.
- Представьте, как снежинки падают вам на лицо.
- Попробуйте ощутить расстояние между глазами.
- Попробуйте представить, что вы плывете на облаке.
- Вспомните, что на вашей голове шапка.
- Представьте красивый цветок.
- Ощутите как будто в комнату тихо входит кошка.

Пошаговое осознание ощущений помогает остановить мыслительный поток и вернуться в реальность.