

# Техника заземления «5-4-3-2-1»

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ

Когда тревога или паника накрывают с головой, заземление помогает вернуться в настоящий момент — туда, где вы в безопасности. Перед началом сделайте глубокий вдох и медленный выдох.

### 1. Найдите глазами 5 предметов

- ✓ Осмотритесь вокруг и мысленно или вслух назовите пять вещей, которые вы видите.
- ✓ Постарайтесь заметить их детали: цвет, форму, текстуру (например: чашка, цветок, ручка).

### 2. Потрогайте 4 вещи

- ✓ Включите осязание. Дотроньтесь до четырёх разных текстур, которые находятся рядом с вами.
- ✓ Сфокусируйтесь на ощущениях в пальцах (например: шершавый стол, прохлада металла, мягкая ткань).

### 3. Услышьте 3 звука

- ✓ Прислушайтесь к пространству. Какие три звука доносятся до вас прямо сейчас?
- ✓ Просто зафиксируйте их наличие (например: тиканье часов, шум машин, гул холодильника).

### 4. Почувствуйте 2 запаха

- ✓ Вдохните воздух полной грудью. Постарайтесь уловить два аромата рядом.
- ✓ Это может быть запах кофе, мыла, крема для рук или просто естественный запах комнаты.

### 5. Почувствуйте 1 вкус

- ✓ Сфокусируйтесь на ощущениях во рту. Это окончательно вернет вас в телесность.
- ✓ Сделайте глоток воды, съешьте мятную конфету или просто обратите внимание на послевкусие.

Вы в безопасности. ☎ 8 (39042) 6-00-09 | АНО СС «Оптимa» | [sayanoptima.ru](http://sayanoptima.ru)