

# Дышите, не дышите!

## Техники снижения стресса



### Техника «Метод 4-7-8»

**Техника выполнения:** сделайте глубокий вдох через нос на счет четыре. Затем задержите дыхание на семь секунд. Медленно выдыхайте через рот на счет восемь. Повторите четыре раза. Постепенно увеличивайте повторения.

Упражнение помогает снизить уровень тревоги, замедлить сердечный ритм и улучшить концентрацию внимания.

### Техника «Когерентное дыхание»

Когерентное дыхание — это техника спокойного и ровного дыхания, при которой вдох и выдох одинаковы по длительности.

**Техника выполнения:** найдите удобное место и примите комфортное положение. Медленно вдохните через нос, затем плавно выдохните через рот, стараясь делать вдох и выдох одинаковыми по времени. Дышите без резких пауз и напряжения, примерно 4–6 секунд на вдох и столько же на выдох. Продолжайте так хотя бы 5 минут. Если почувствуете головокружение или дискомфорт, уменьшите длительность вдоха и выдоха, например, до 4 секунд.

Когерентное дыхание помогает быстро сбалансировать нервную систему.



## Техника «5-4-3-2-1»

Техника помогает быстро снизить уровень тревоги и стресса.

**Техника выполнения:** медленно оглянитесь вокруг себя и найдите 5 предметов. Назовите их вслух или про себя. Затем обратите внимание на 4 вещи, к которым можно прикоснуться. Потрогайте их, ощутите, какие они на ощупь — теплые или холодные, жесткие или мягкие. После этого прислушайтесь к 3 звукам вокруг себя. Осознайте и проговорите их. Потом найдите 2 запаха, которые чувствуете рядом, и в конце сосредоточьтесь на 1 вкусе. Для этого можно выпить воды или съесть конфету. Выполняйте упражнение спокойно и не спеша. Если не получается пройти все шаги полностью, сосредоточьтесь только на том, что доступно вам на данный момент.

Эта техника помогает вернуть внимание в настоящий момент и немного успокоиться.

## Техника «крылья бабочки»

**Техника выполнения:** скрестите руки на груди так, чтобы руки легли на плечи. Начните поочередно ритмично и мягко похлопывать себя по плечам. Представьте, что ваши руки – это крылья бабочки. Темп может быть любым. Старайтесь дышать так, чтобы ваш выдох был в 2 раза длиннее, чем вдох. Например, сделайте вдох на 3 секунды, а выдох на 6 секунд. Выполняем упражнение около 2-3 минут. Можно сделать перерыв, затем сделать упражнение еще несколько раз.

