



10 СПОСОБОВ вернуть себе *спокойствие*

Простые техники, которые помогут
снизить тревогу за несколько минут.



ОЛЬГА ЗИНОВЬЕВА

ПСИХОЛОГ



Когда тревога становится слишком сильной, попробуйте один из этих способов для возвращения спокойствия.

1. Холодная вода 💧

Подержите запястья под холодной водой 30–60 секунд или умойтесь. Это помогает нервной системе быстрее выйти из режима тревоги.

2. Дыхание с длинным выдохом 🧘

Вдох → короткий дополнительный вдох → медленный длинный выдох. Повторите 5–10 раз.

3. Метод 5–4–3–2–1 👁️

- 5 предметов, которые видите
- 4 ощущения
- 3 звука
- 2 запаха
- 1 вкус

Так внимание возвращается в настоящий момент.

4. Ладонь на сердце ❤️

Положите руку на грудь или живот на 20–30 секунд и спокойно подышите.



5. Объятие бабочки 🦋

Скрестите руки на груди и поочередно мягко постукивайте ладонями по плечам, сохраняя спокойное дыхание.

Что ещё помогает нервной системе:

6. Дыхание квадратом

4 секунды вдох → 4 задержка → 4 выдох → 4 задержка.

7. Медленное дыхание 🌿

Вдох 5 секунд.

Выдох 5 секунд.

Повторяйте 2–5 минут.

8. Меньше кофе — больше воды ☕

Кофеин способен усиливать тревогу, особенно если вы уже напряжены.

9. Сон — основа спокойствия 🌙

Даже одна ночь недосыпа делает нервную систему более чувствительной к стрессу.

10. Поддержка 💕

Если она сопровождает вас неделями, нарушает сон, работу или отношения — это повод обратиться за помощью. С этим не нужно справляться в одиночку.



Если тревога возвращается снова и снова – она пытается сказать что-то важное.

В терапии мы не только учимся успокаивать тревогу, но и постепенно создаем жизнь, в которой для нее становится все меньше места. А больше места для честности, опоры и радости.

Для записи на сессию/или задать вопрос пиши мне:

Max

Telegram

Подпишись на мои социальные сети — там я регулярно делюсь мыслями и практиками, которые помогают строить жизнь, которая нравится.

Instagram (запрещена в РФ)

VK

Telegram канал

Сайт

Жду новых встреч с тобой!
С теплом,
Ольга Зиновьева

