**Техники самопомощи в борьбе с беспокойством, страхом и стрессом**

1. *Дыхательные техники*Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Сделайте очень медленный вдох через нос. Заметьте как прохладный воздух, проникает в ваши ноздри и достигает стенки горла. Представьте, что ваша трахея – это стеклянная трубочка, которая ведет к животу. Заметьте, как ваш живот расширяется во время медленного вдоха. Заметьте, как теплый воздух конденсируется на стенках стеклянной трубочки при выдохе. Расслабьте вашу челюсть, выдыхая ртом, и заметьте, как теплый воздух испаряется, проходя по языку и небу. Повторите несколько раз и заметьте, как усиливаются приятные ощущения.
2. *Техника «Объятие бабочки»*Скрестите руки на груди так, чтобы правая кисть легла на левое плечо, а левая – на правое. Начните медленные поочередные постукивания. Прислушивайтесь к внутренним ощущениям, при возникновении дискомфорта прекратите упражнение. Техника используется как для усиления позитивных ощущений и безопасного места, а также для релаксации после переживания стресса или при беспокойстве.
3. *Банка с краской*Если при работе с беспокоящим воспоминанием трудно вернуться в нейтральное состояние, предлагается представить, что это воспоминание лежит на поверхности открытого контейнера с краской. Вы можете представить себе, как размешиваете краску, тем самым растворяя в ней негативное воспоминание.
4. *Разгиб*Исходное положение: лежа, сидя, стоя или в теплой просторной ванной. Глубоко вздохнуть и на глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног. И задержать на вдохе это состояние тела какое-то время. А затем выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз.
5. *Техника «4/7/8»*Сядьте ровно, руки положите на колени. Взгляд должен быть рассеянным, без фокусировки либо глаза можно совсем закрыть. Сосредоточьтесь на дыхании: вдох следует делать через нос, выдох – через рот. При выдохе кончик языка должен касаться бугорка верхнего неба возле верхних зубов.
Техника дыхания: Делайте глубокий вдох, мысленно считая до 4-х. Наполняйте легкие, начиная с нижних отделов (живота). Задержите дыхание, считая до 7. Сделайте медленный выдох через рот, отсчитывая 8 секунд. На выдохе «выпускайте» все ваши тревоги и волнения. Сделайте небольшую паузу перед следующим вдохом. Повторите для начала 10–12 раз. В течение дня делайте упражнения несколько раз по 25–30 подходов.

[Психологическая служба МГППУ – студентам: что нужно знать о тревоге и стрессе и как справиться с симптомами в чрезвычайных ситуациях](https://mgppu.ru/resources/images/faculties/%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%BC%20%D0%9F%D0%A1%20%D0%9C%D0%93%D0%9F%D0%9F%D0%A3.pdf)

[Техники самопомощи от СтудМедиа МГППУ](https://vk.com/studentmgppu?z=photo-82830771_457251969%2Fwall-82830771_11049)