

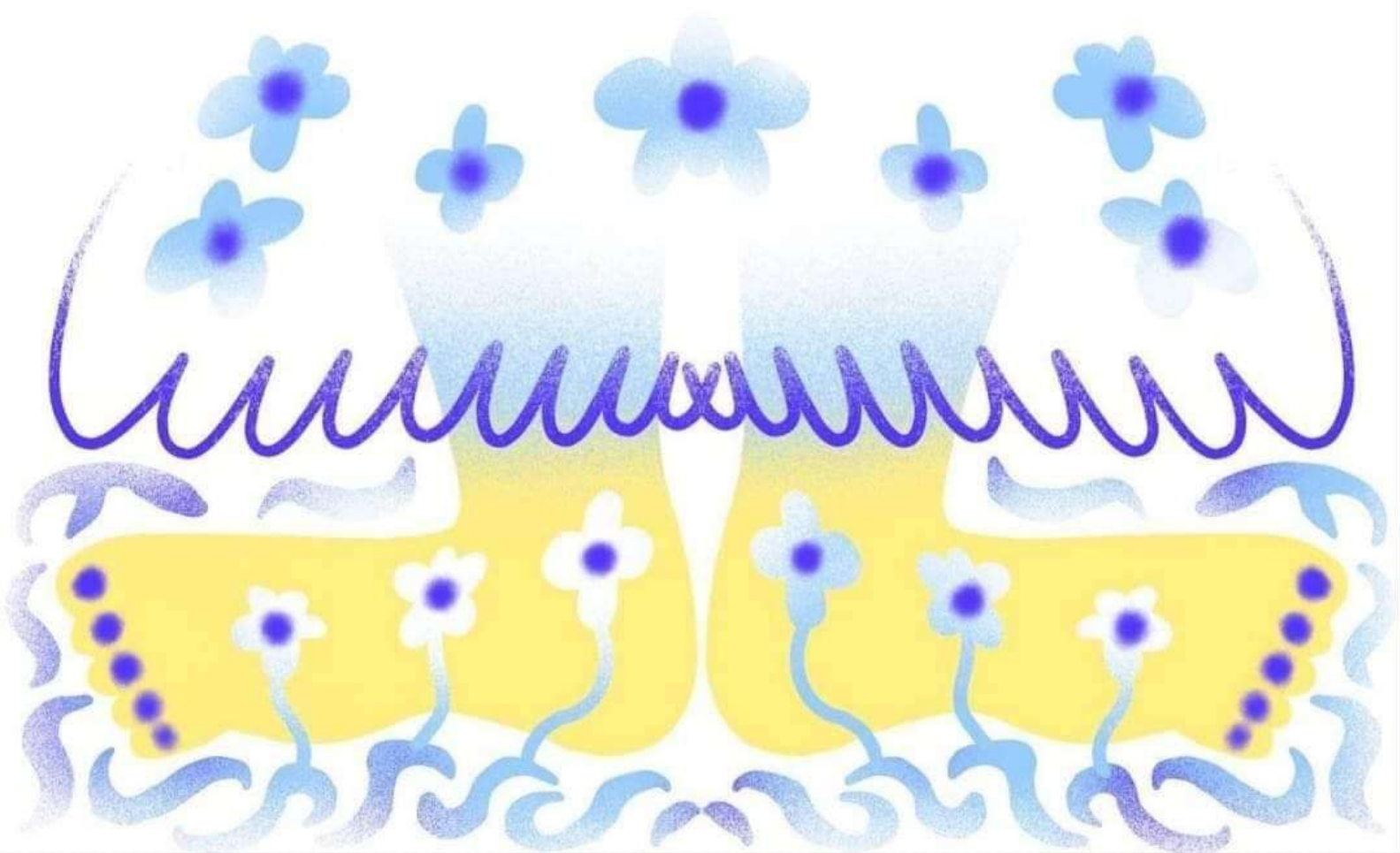
# Що може підтримати, коли зовсім погано?



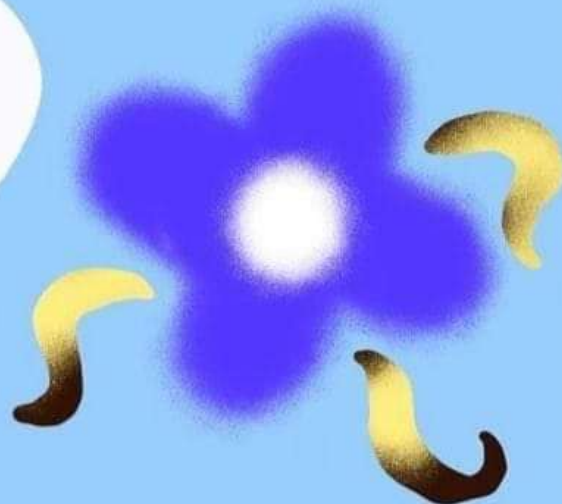
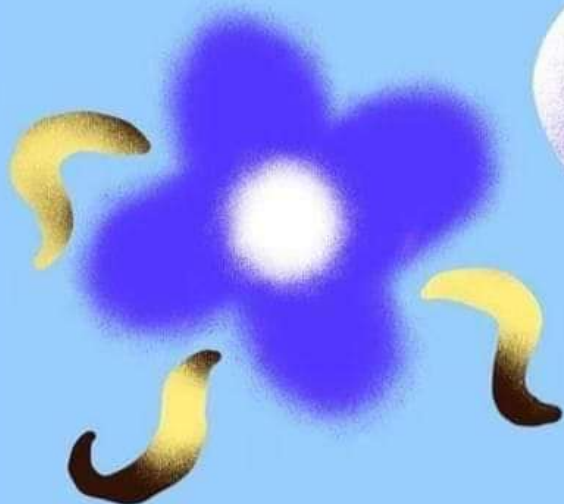
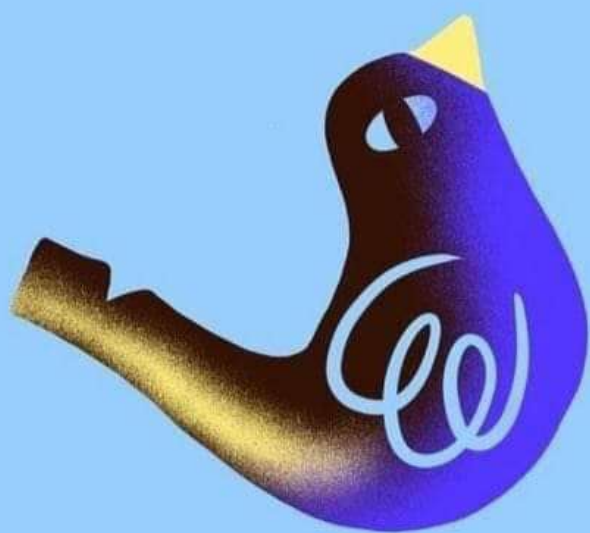
**1. Усвідомлене дихання. На рахунок 1-5 – вдих, ніби ви нюхаєте прекрасну квітку чи запах моря, на 1-2 – затримати дихання, на 1-5 – видих через рот, ніби ви задмухуєте свічку.**



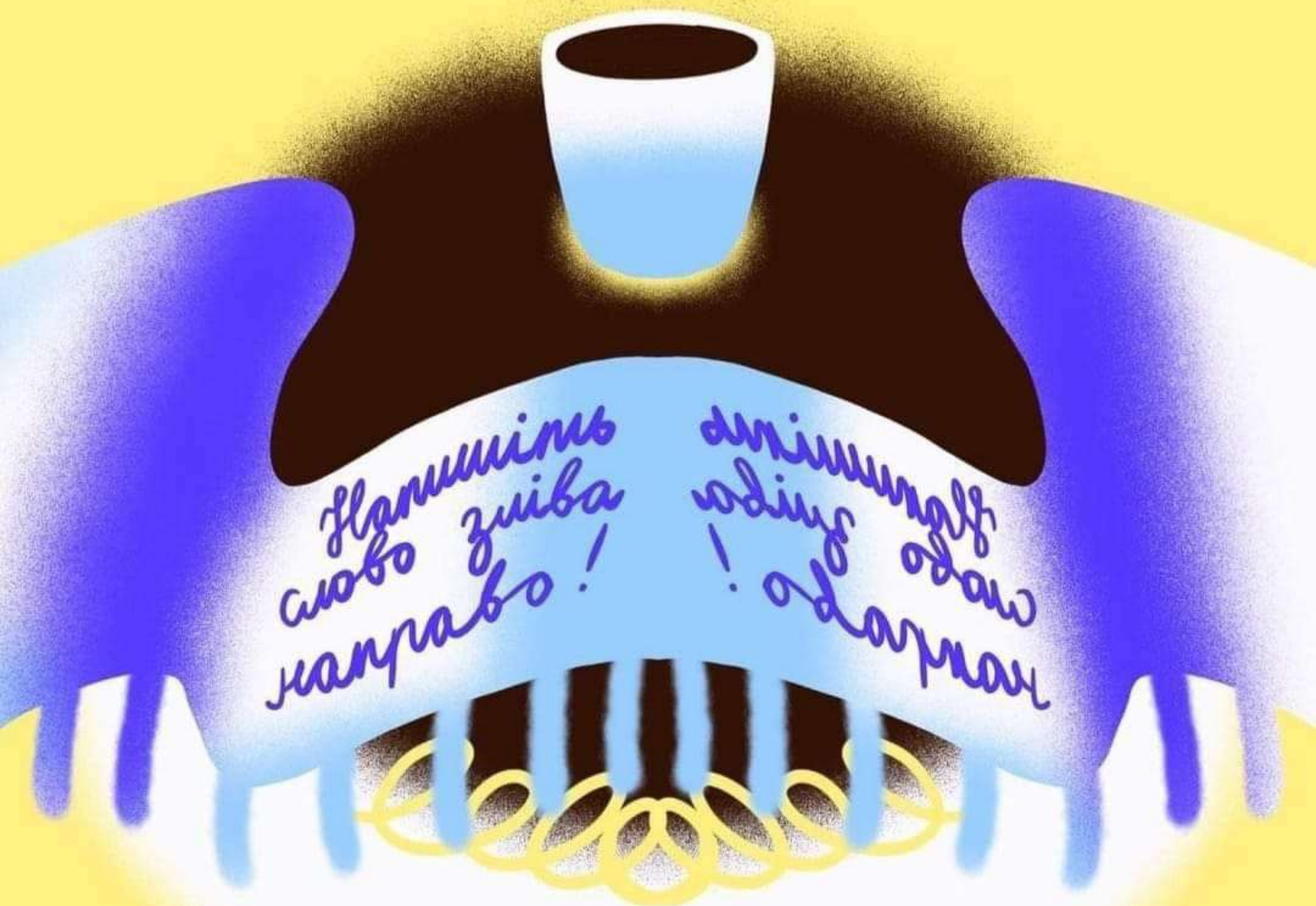
**2. Масаж стоп. Досить інтенсивно, але не боляче розминаєте стопи, приділяючи увагу пальцям, кожному суглобчику, добре масажуєте п'ятку. Якщо є можливість, розітріть стопу вологою серветкою або зробіть контрастний душ ніг. Потім станьте і відчуйте, як ви спираєтесь на стопи.**



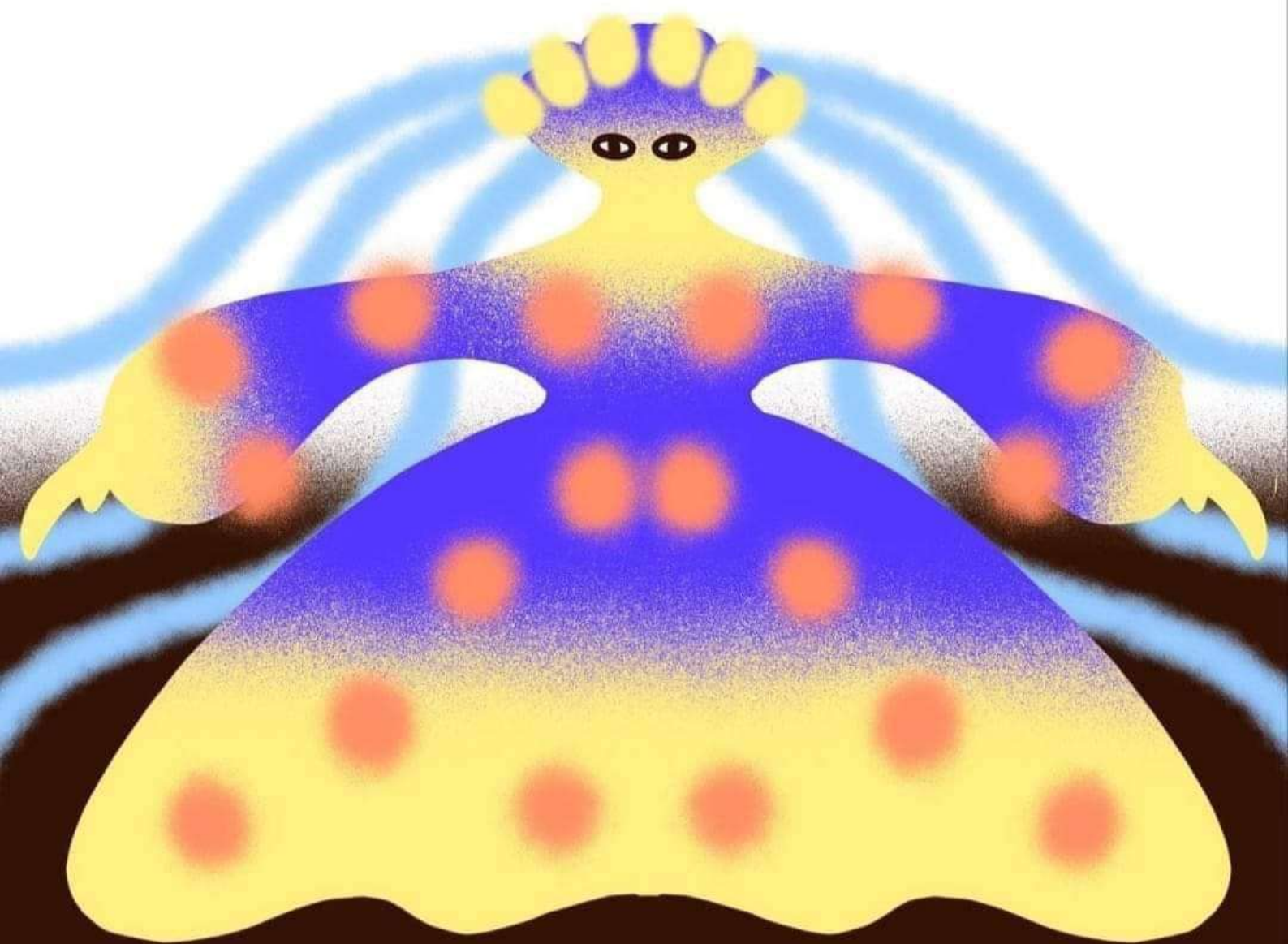
**3. Назвіть уголос (якщо немає можливості про себе): 5 речей коло вас, 5 звуків, які ви чуєте, 5 тілесних відчуттів, наприклад, від одягу, взуття, холоду, тепла, знайдіть щось синє, червоне, зелене поруч.**



**4. Спробуйте завантажити мозок складними завданнями: напишіть лівою рукою слова задом наперед, порахуйте через 3, порозв'язуйте головоломки.**



**5. Поплескайте себе легенько по всьому тілу — від рук до ніг. Потопайте ногами.**



**6. Розкажіть про те, що відбувається з вами, комусь поруч за такою схемою: з чого все почалося, що саме трапилось, чим скінчилося.**

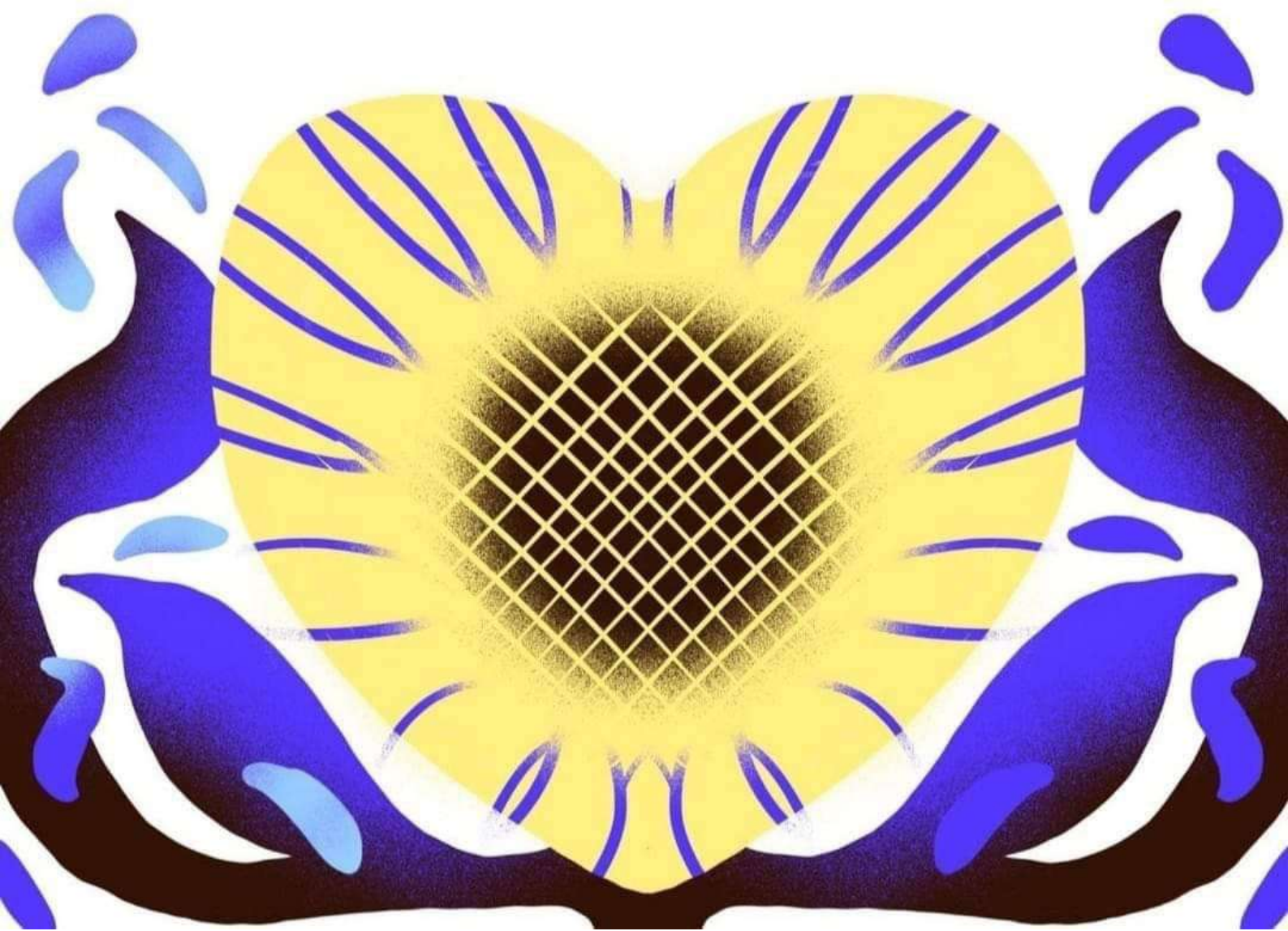


**7. Якщо погано комусь поруч, запропонуйте йому ці прості речі.**

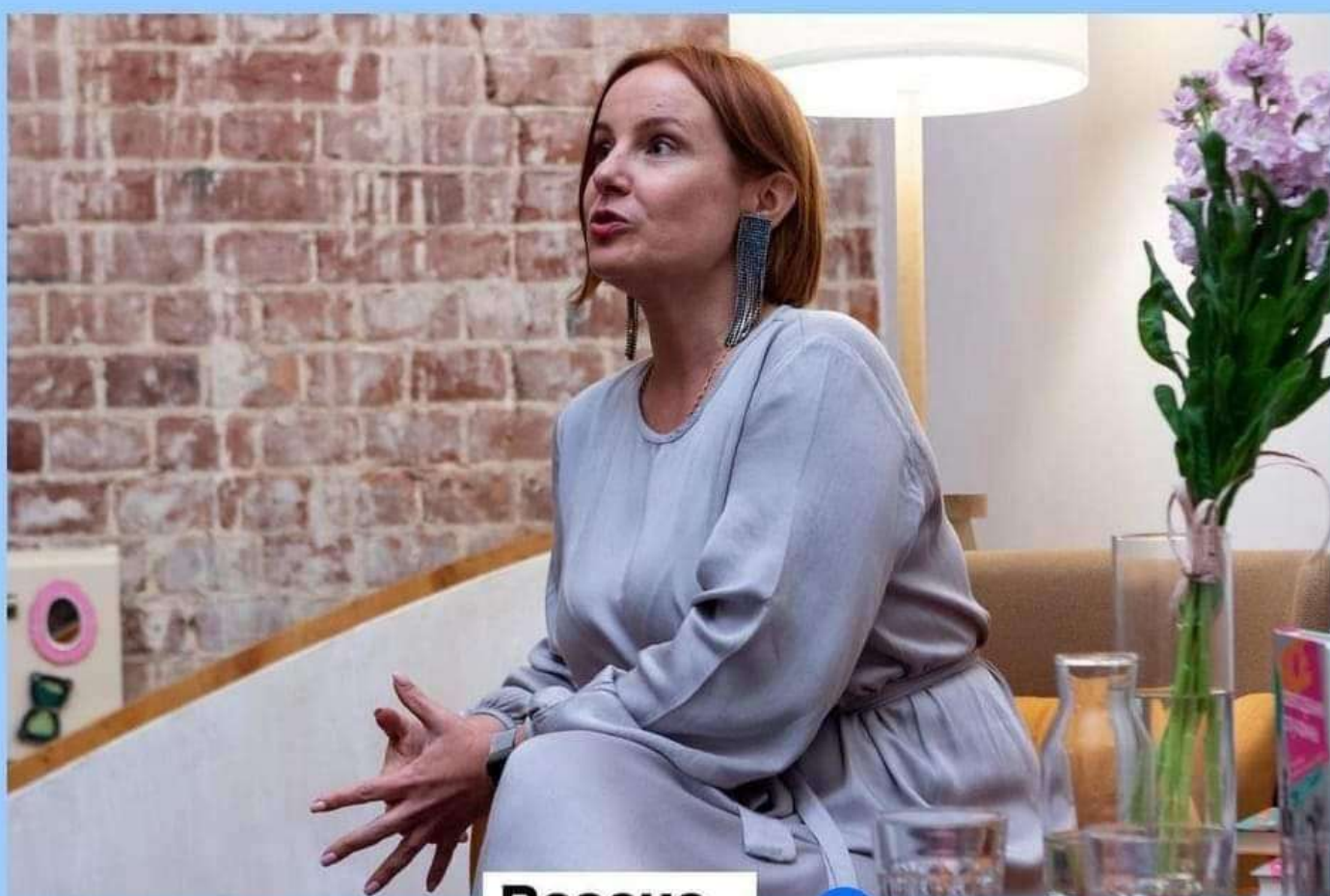




**8. Будь ласка, піклуйтеся  
про себе та рідних.**



# Дякуємо за матеріал Надії, психологині-психотерапевтці Rescue Now



Rescue  
Kharkiv [ua](#)