

**ПОМОЩЬ**  **РЯДОМ.рф**

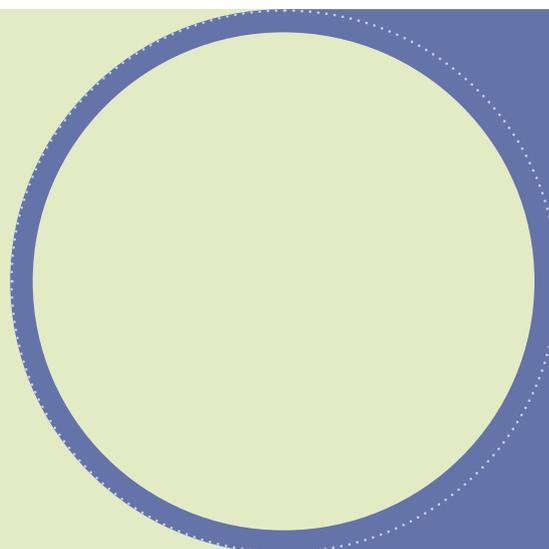
психологическая помощь подросткам

онлайн анонимно бесплатно

# ТЕТРАДЬ САМОПОМОЩИ

ПО СОВЛАДАНИЮ  
С ТРЕВОГОЙ  
И СТРЕССОМ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Подготовили специалисты службы  
психологической онлайн-помощи подросткам  
ПомощьРядом.рф



## СОДЕРЖАНИЕ

Как может помочь тебе этот тетрадь?	1
Что такое тревога?	2
Что такое стресс?	4
Способы самопомощи	5
Дышим правильно	6
Управляем эмоциями	7
Управляем мысли	10
Ищем то, что подвластно контролю	12
Техники заземления	14
Активно двигаемся	15
Общие рекомендации	16
Помощь специалистов	17

# КАК МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ ЭТА ТЕТРАДЬ?

Ты живешь в эпоху глобальных перемен. Пандемия коронвируса, мировые кризисы... К этому добавляется непростой подростковый возраст. Ты растешь и развиваешься физически и ментально бурными темпами. А еще есть школа, отношения с родными, друзьями и сверстниками, подготовка к поступлению в вуз. Эмоции могут захлестывать от «все плохо» до «все супер» постождню.

Чтобы помочь тебе справиться с тревогой и стрессом, специалисты службы психологической онлайн-помощи подросткам ПомощьРядом.рф (МОО «Врачи детям») подготовили тетрадь с помощью. Здесь собраны способы, которые позволяют расслабиться, найти опору для себя в трудных ситуациях. Эти техники доступны для самостоятельного использования. Если у тебя возникнут сложности с их выполнением, посоветуйся с родителями или взрослыми, которым доверяешь.

## Как пользоваться тетрадью

В некоторых ее разделах размещены практические упражнения. «Я же не в школе! Сколько можно уже задний?!» – возможно, подумаешь ты. Дело в том, что для того, чтобы что-то изменить в своем поведении, нужно тренироваться. Примерно так, как это делают спортсмены или те, кто посещает фитнес-клубы. Только они упорно совершенствуют собственное тело, тебе предлагается поработать над навыками совладания с тревогой и стрессом.

Упражнения в тетради с помощью помогут освоить и закрепить материалы. Прочитай инструкцию и попробуй выполнить задание. Для удобства приведены таблицы, которые ты можешь заполнить в этом файле. Или распечатай страницы с таблицами, либо перерисуй примеры на листы бумаги.

Надеемся, что тетрадь станет твоим помощником, который всегда под рукой. Желаем тебе успехов и побольше радостных событий, встреч и впечатлений в твоей жизни!

С теплом и заботой,  
коллектив МОО «Врачи детям»

## ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?

Тревога «доставляет» нам, как и другие эмоции, в наследство от далеких предков. В древние времена человек ежедневно рисковал собой. Слишком много было опасностей в окружающей среде. Тогда еще никто не умел толком лечить от ран и болезней. Отсутствовали ресурсы для проживания людей в мире и согласии. Добыть себе пропитание – задача посложнее, чем таблица умножения. А уж построить безопасное жилище без технически продвинутых инструментов и специальных материалов...

Человеческий мозг устроен так, чтобы поскорее вычислить угрозу и успешно ей противостоять. Эмоции являются базовыми и необходимы для выживания. В том числе – чтобы запустить реакцию «бей, беги или замри», способную справиться с надвигающейся опасностью. Прежде чем мы разумом осознаем угрозу, мозг успевает на основе элементарных сигналов собрать информацию, обработать ее и отреагировать в виде той или иной эмоции и соответствующей реакции.

В ходе эволюции человеческой структуры мозг менялся. Но тем не менее, которая отвечает за оценку степени различных ситуаций, осталась почти неизменной. Он сильно влияет на нас до сих пор.



Тревога возникает в ответ на будущую реальную или воображаемую угрозу. Это эмоция, при которой человеку сложно понять, что именно его беспокоит, чего же он боится. У тревоги нет конкретного предмета, в отличие от страха. «У меня предчувствие, будто что-то должно случиться» – это про тревогу. «Боюсь провалиться экзамен по физике» – про страх. Точнее, так: тревога – беспредметный страх.

Когда есть понимание, в чем состоит опасность, легче предпринять целенаправленные действия. При тревоге активность отлична, словно блуждание в темноте в поисках неизвестного. Вот почему **полезно «перевести» тревогу в страх. Перейти из области неопределенности туда, где появляется определенность.** Этому посвящены предложенные в тетради с помощью способы и методы.

## Выделяют здоровую (адаптивную) и нездоровую (патологическую) тревогу.

**Здоровая тревога** – нормальное явление. С ней сталкиваются все люди. Она помогает мобилизовать силы в организме, чтобы справиться с тем, что вызывает тревогу. Адаптивная тревога длится недолго, не особо мешает и помогает сделать то, что нужно, и проходит, когда ситуация благополучно разрешается. На смену чувству беспомощности приходит уверенность в себе и своих силах.

«Приступы» **нездоровой тревоги** более интенсивные и длительные. Они случаются все чаще и чаще, способны перерастать в паническую атаку. Угрозы собственной безопасности обычно воображаемые. Мысленно предполагаемой «катастрофы» чрезмерно преувеличены. Патологическая тревога истощает организм, негативно влияет на качество жизни: провоцирует трудности в учебе, общении и др.



**ВАЖНО:** приведенные в тетради способы с помощью подходят лишь для совладения со здоровой тревогой.

Такие  
признаки  
как:

- × быстрая утомляемость, хроническая усталость
- × трудности с концентрацией внимания
- × паника, рвотодушие к тому, что произошло раньше
- × повышенная плаксивость
- × нарушения аппетита: его отсутствие или переизбыток
- × расстройства сна: бессонница или постоянная сонливость
- × категорическое нежелание общаться с окружающими, стремление «закрываться в раковине»
- × навязчивые мысли и действия
- × снижение качества гигиены, уход за собой
- × злоупотребление психоактивными веществами
- × рискованные для здоровья и жизни поступки, причинение себе вред

и прочие подобные симптомы **на протяжении более двух недель подряд** – повод задумать о необходимости обратиться к врачу-терапевту или врачу-неврологу в районной поликлинике. Попроси родителей сопроводить туда. С 15 лет ты имеешь право самостоятельно записаться и прийти на прием.

Если ты наблюдаешь у себя физические симптомы нездоровья (тошнота, головокружение, нарушения дыхания, напряжение мышц, боли в животе и т.д.), немедленно сообщи о них родителям или взрослым из ближайшего окружения, которым доверяешь. Такие проявления могут быть как частью тревоги, так и сугубо внутренними сбоями в организме.

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Слово «**stress**» переводится как «нагрузка, давление». Стресс – это напряжение, которое:

- возникает в ответ на непривычные обстоятельства (новья трудная задача; например, переезд в другой город)
- побуждает приспособиться к изменившимся условиям существования



Когда человек сталкивается с неблагоприятными факторами-стрессорами из внешней или внутренней среды, он стремится адаптироваться к ним, вернуться в состояние баланса. Организм мобилизует все свои ресурсы – физические и психические.

## Виды стрессоров

### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

некомфортная температура, повышенная физическая нагрузка, боль, шум, голод, жажда и т.д.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

информационная перегрузка, сильные эмоции и др.

*Стресс – это реакция не только на неприятные события. Долгожданное первое свидание с человеком, который нравится, поступление в вуз мечты тоже может вызвать нешуточную нагрузку на психофизиологическое здоровье.*

## Стресс бывает

### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ (ЭУСТРЕСС)

**Эустресс** – полезный мотивирующий стресс. Человек ощущает, что готов к вызову, его работоспособность возрастает. Он может «горы свернуть».

### ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ (ДИСТРЕСС)

**Дистресс** – противоположность эустрессу. Проявляется в истощении организма и проблемах со здоровьем, потому что никак не адаптируется к стрессорам.

## Стадии стресса

- 1. Реакция тревоги, мобилизация ресурсов.** Запускаются физиологические процессы: сердце бьется быстрее, дыхание становится более частым, мышцы напрягаются, органы чувств (зрение, слух и др.) обостряются, выделяются адреналин и кортизол, и т.д.
- 2. Сопротивление.** Организм активно противодействует стрессорам, хотя острота реакции понемножку снижается.
- 3. Истощение (дистресс).** Возникает тогда, когда запасы сил исчерпаны. У каждого из нас свои индивидуальные

## Подытожим:

Стресс – комплекс реакций на стрессоры; то, как мы переживаем напряжение и справляемся с ним.

Тревога – эмоция, сопровождающая стресс. Но можно испытывать тревогу, не будучи в стрессе.



Теперь ты знаешь больше о том, что такое тревога и стресс.

Пора перейти к практическим действиям.



# ДЫШИМ ПРАВИЛЬНО

**Дышать – значит жить. Дышать грамотно – значит жить так, чтобы наше тело и разум находились в гармонии.**

Дыхательные занятия успокаивают, позволяя вновь мыслить ясно и рационально. Они основаны на чередовании циклов «вдох-выдох». Это помогает наладить систему кровообращения, сердечный ритм.



Попробуй в моменты тревоги и стресс дышать определенным образом. Сделай несколько подходов. Возможно, понадобится некоторое время, чтобы расслабиться. Если почувствуешь выраженный дискомфорт – сразу же прекрати дыхательные упражнения, дыши как обычно.

## УПРАЖНЕНИЕ «КЛАССИЧЕСКОЕ»

- медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимally «надулся» живот; дыши именно им, не грудью – положи руку на живот, чтобы контролировать его
- затем задержи дыхание на несколько секунд
- неторопливый выдох через приоткрытый рот так, чтобы из легких вышел весь воздух; выдох длится примерно в два раза дольше, чем вдох

*Количество повторов: 10 циклов (вдох-задержка-выдох) в течение 1-3 подходов. Между подходами делай перерывы.*

## УПРАЖНЕНИЕ «ГРЕЙПФРУТ»

Представь, что у тебя внутри, в области пупка, находится шар размером с грейпфрут.

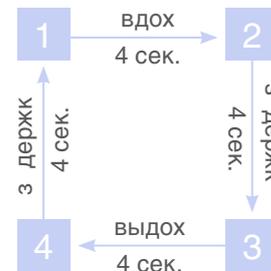
«Надувай» его с помощью дыхания. Медленно вдыхай носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе. Затем так же неспешно выдыхай через рот. Можно выполнять по принципу классического дыхания.

## УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ»

Каждый цикл состоит из четырех этапов:

- вдох в течение четырех секунд
- задержи дыхание на четыре секунды
- выдох в течение четырех секунд
- задержи дыхание на четыре секунды

Чтобы овладеть этой методикой, даже незнакомая тебе подойдет квадрат. Нарисуй его или представь воображении. Подойдут также «квадратные» предметы в поле зрения – окно, картина, плитка на полу, экран телевизора и проч.



- Посмотри в верхний левый угол квадрата (цифра 1). Сделай вдох в течение четырех секунд (веди мысленный отсчет)
- Во время вдоха на четыре счета переведи взгляд в сторону верхнего правого угла (цифра 2). Задержи дыхание на четыре секунды
- Во время задержки дыхания на четыре счета переведи взгляд в сторону нижнего правого угла (цифра 3). Сделай выдох на четыре секунды
- Во время выдоха на четыре счета переведи взгляд в сторону нижнего левого угла (цифра 4). Задержи дыхание на четыре секунды

*Количество повторов: 10-20 циклов (вдох-задержка-выдох-задержка) в течение 1-2 подходов. Между подходами делай перерывы. Можешь постепенно увеличивать количество секунд – максимум до 20 – при прохождении каждого из этапов.*

# УПРАВЛЯЕМ ЭМОЦИЯМИ

Чтобы освоить способы совладения с тревогой и стрессом, полезно вести дневник чувств и мыслей. Он позволяет:

- выплеснуть переживания
- снизить их интенсивность
- увидеть, когда, как и почему возникает тревога
- выбрать эффективные способы управления своим состоянием



Желательно записывать в дневник регулярно. Например, каждый день или после столкновения с сильной эмоцией.

**Вспомни о главном «секрете» тревоги:** человек ее ощущает, но не осознает; не понимает, откуда он взялся и о чем хочет ему подсказать.

Уметь распознать то, что чувствуешь сейчас, – первый шаг к управлению собственными эмоциями и поведением в целом. Ориентируясь на эмоциональные сигналы, ты сможешь своевременно подобрать подходящий способ самосодействия.

Существуют  
**ЧЕТЫРЕ**  
базовые эмоции:



страх



гнев



печаль



радость

У каждой – несколько вариантов, в зависимости от интенсивности проявления (низкая-средняя-высокая).

Например, рассмотрим градации страха: беспокойство > тревога > ужас

## ТАБЛИЦА ЭМОЦИЙ \*

СТРАХ			
	Опасение Беспокойство	Страх Тревога	Паника Ужас
ГНЕВ			
	Недовольство Раздражение	Досада Гнев	Неприятность Ярость
ПЕЧАЛЬ			
	Разстройство Грусть	Печаль Уныние	Горе Апатия
РАДОСТЬ			
Спокойствие	Удовольствие Радость	Веселье Восторг	Эйфория

\* Источник: тренинговая компания EQuator



## УПРАЖНЕНИЕ «РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ»

Потренируйся распознать эмоции, которые возникают у тебя при стрессе. Вспомни и опиши ситуации, из-за которых ты переживал(а) в последнее время. Опиши их несколькими словами – только факты. Например, участие в спектакле месяц назад. Или неожиданно низкая оценка контрольную по химии на прошлой неделе. Ситуация обязательно должна быть неприятной. Люди испытывают стресс и при радостных событиях.

Попробуй зафиксировать ощущения и мысли, которые были в каждой ситуации:

**Телесные ощущения:**

особое внимание удели им. Порой их легче отследить у себя, чем иные признаки.

Припомни, что происходило в твоей голове, груди, животе, ногах, руках и др.

**Мысли:**

о чем ты думал(а) в тот момент?

**Действия:**

что ты делал(а) в тот момент или что тебе хотелось сделать?

**Длительность и интенсивность:**

как долго длилось эмоциональное возбуждение, и сколько оно выдержано?

Сопоставь эти проявления с эмоцией, которой, по твоему мнению, они наиболее близки. Для подсказки воспользуйся таблицей эмоций.

Ситуация	Ощущения в теле	Мысли
<b>ПРИМЕР</b> двойка за контрольную по химии	<b>ПРИМЕР</b> комок в горле, подступают слезы, учащенное дыхание, дрожь в теле	<b>ПРИМЕР</b> родители меня наказуют, все пропало, будет низкая оценка
Действия	Интенсивность и длительность эмоции	Какой эмоции соответствуют
<b>ПРИМЕР</b> пытюсь не заплакать (кусю губы); грызу ногти; хочется спрятаться и никого не видеть	<b>ПРИМЕР</b> высокая интенсивность, длилось около 40 минут	<b>ПРИМЕР</b> испуг, страх

## УПРАЖНЕНИЕ «СОВЛАДАНИЕ С ЭМОЦИЯМИ»

Его цель для тебя – подобрать способы совладания с эмоциями в зависимости от их интенсивности.

Перечисли в риты б зовых эмоций. Для подсказки воспользуйся т блицей эмоций. Например, легкая степень стр х – беспокойство, н иболее выр женн я – уж с.

Выпиши для каждого в рит типы ситу ций, когда ты обычно пережив ешь подобную эмоцию. Приведи примеры.

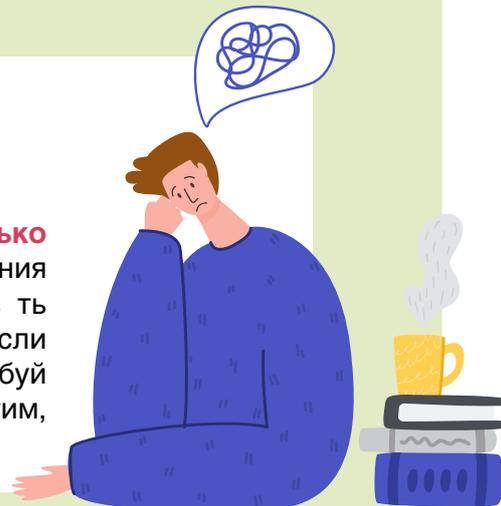
З тем н пиши, к к ты обычно спр вляешься со стрессом, когд испытыв ешь определенную эмоцию.

И, н конец, в последней гр фе ук жи способы совл д ния с эмоцией, которые стоит опробов ть в следующий р з. О них ты зн ешь из этой тетр ди с мопомощи. Выполни их несколько р з н пр ктике, потренируйся. Т к ты подберешь н иболее эффективные. Дополняй эту гр фу по мере того, к к тебе появляется больше информ ции о р зличных нтистрессовых техник х.

Эмоция	Когда встречается (типы ситуаций)
<p><b>ПРИМЕР</b> беспокойство</p>	<p><b>ПРИМЕР</b> незнакомая обстановка, люди например: мое выступление в спектакле перед множеством новых людей на городском конкурсе школьных театров в прошлом месяце</p>
Что я обычно делаю, чтобы справиться	Что я могу сделать в следующий раз
<p><b>ПРИМЕР</b> в целом: старюсь ни с кем не разговаривать первым(ой), отключив юсь пример с выступлением в спектакле: миллион раз проговорю свой текст; грызу ногти; ем много сладкого</p>	<p><b>ПРИМЕР</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• нормализовать дыхание – использовать технику «Грейпфрут»</li> <li>• сделать небольшую энергичную зарядку</li> <li>• представить худший сценарий развития ситуации и что делать в том случае</li> </ul>

# НАПРАВЛЯЕМ МЫСЛИ

При анализе тревожных мыслей важно осознать, что они – **только мысли, а не реальность**. Приобретая навыки появления неприятностей, о которых ты думаешь. Не учишься рассматривать не только плохие, но и хорошие варианты развития событий. Если тебе сложно увидеть ситуацию в позитивном ключе, попробуй взглянуть на нее глазами героя из книги или фильма. Карлсон – великолепный источник оптимизма!



Обрати внимание на такие словесные конструкции преувеличения угрозы, как «все», «всегда», «никогда», «никому», «вечно». Например: «Я никогда не добьюсь успеха», «Я – вечный лузер», «Никому не понравятся мои идеи». Привычка использовать обобщающие слова родом из прошлого опыта неудач. Два-три раза – это не закономерность.

Прислушиваясь к эмоциям, которые сопровождают твои тревожные мысли. Если связь «мысль-эмоция» вызывает слишком неприятные ощущения, то, как считают психологи, это может говорить об ошибках мышления. Те же обобщения, фиксация негатива, рассмотрение очень узкого спектра вариантов, вера в свое умение предвидеть будущее и проч. Попробуй критически переосмыслить подобные мысли и переформулировать их.



**ПОМНИ:** твои мысли существуют в воображении. Это не то, что уже случилось. Возможно, этого никогда и не произойдет.

## УПРАЖНЕНИЕ «АЛГОРИТМ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ МЫСЛЯМИ»

1. Опиши ситуацию, которая выглядит для тебя тревожной

---

---

---

---

---

2. Перечисли тревожные мысли, которые возникают в связи с этой ситуацией

---

---

---

---

---



3. Приведи доказательства того, что эти мысли – верны.

Расположи мысли от наиболее близких, по твоему мнению, к реальности до наименее

---



---



---



---

4. Напиши, на какие из пунктов, у которых, по твоему мнению, есть высокие шансы случиться в действительности, ты можешь повлиять (изменить к лучшему)

---



---



---



---

5. Подготовь план действий: что будешь делать при наилучшем и наихудшем вариантах развития событий

---



---



---



---

6. Попробуй найти и записать мысли, которые успокаивают и дарят надежду на положительный результат. Или представь, что мог бы сказать тебе человек, которого ты уважаешь, либо любимый персонаж книги/фильма

---



---



---



---



**Рекомендуем тебе завести «Дневник позитива», где ты будешь отмечать:**

- свои успехи, достижения
- все то хорошее, что случилось с тобой в течение дня/недели/месяца

Это не только масштабные события вроде первого места на Всероссийской олимпиаде по компьютерным технологиям. Обращай внимание на детали: теплая солнечная погода, друг сказал приятные слова, семейный поход на тренировки, четверка по русскому языку вместо ожидаемой тройки.

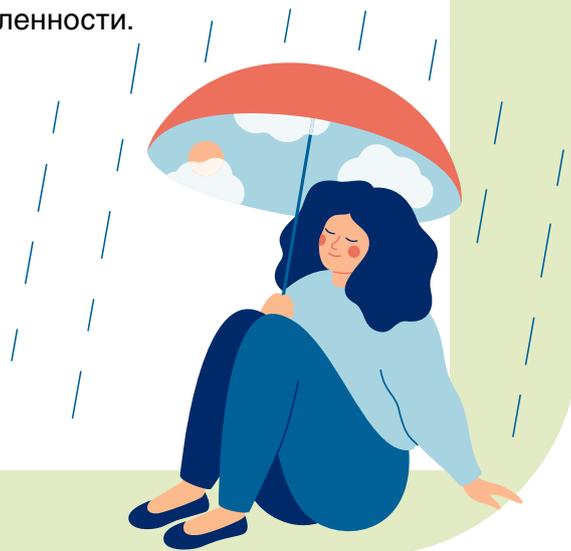
Такой дневник тренирует навык видеть позитивные моменты в разных ситуациях, включая тревожные и стрессовые. Желательно вести его регулярно.

## ИЩЕМ ТО, ЧТО ПОДВЛАСТНО КОНТРОЛЮ

**В стрессовой ситуации ищи то, что тебе по силам контролировать и менять к лучшему.** Ты можешь выбрать, что чувствовать, о чем думать и к каким действовать в тех или иных обстоятельствах. Забота о себе, поиск опоры и поддержки для себя – это тоже про контроль там, где так много неопределенности.

Когда человек не ходит туда, куда способен повлиять, его тревоги и страхи уменьшаются. Он обретает уверенность в себе.

Влияние и изменение ситуации и отношение к ней обязательно должно быть огромным. Пусть это будет что-то небольшое, но действительно то, что поддается контролю. Шаг за шагом постепенно расширяй свое воздействие, чтобы прийти к оптимальному для себя эмоциональному состоянию.



### Как быть с тем, что находится вне нашего контроля?

**Во-первых**, осознать, что не все в мире тебе удастся повлиять. Попытаться принять сей факт. Разрешить себе пережить по этому поводу, горевать из-за утрат и неудач, грустить, печалиться, злиться, бояться. В моменты разумного, когда переживания не разрушают твою личность и не воздействуют негативно на твою жизнь, здоровье и отношения с людьми. Испытывать разные эмоции и чувства – это естественно. Не дели их на «плохие» и «хорошие». Важно их признать, безопасно прожить и отпустить.

**Во-вторых**, найти способы, которые поддержат тебя в ситуациях неопределенности. Развивай навыки совладания с тревогой и стрессом, тренируй их, изучи себя и свои возможности.

### ПРИМЕР

Тебе предстоит участие в городском спортивном соревновании. Груз ответственности довольно посильнее походного рюкзака весом в 8 кг.

Это мероприятие само по себе – вне твоего контроля.

**У тебя нет возможности повлиять на:**

- × перенос или отмену соревнования
- × условия, при которых оно будет проходить
- × стопроцентную гарантию твоей победы
- × подготовленность других участников  
(как бы ты ни старался, чтобы они все ок закончили слезами меня...)

Что тогда остаётся доступным для тебя?

Физическая и психологическая подготовка к соревнованиям:

- ✓ составь график тренировок и придерживайся его, грамотно чередуй с отдыхом
- ✓ веди здоровый образ жизни с полноценным сном и питанием
- ✓ убери из поля зрения отвлекающие от подготовительного процесса факторы
- ✓ общайся с группой поддержки – родными и друзьями
- ✓ найди способы порадовать себя в этот сложный период, которые не скжуются негативно на эффективности подготовки
- ✓ попробуй «поймать» вдохновляющие тебя эмоции – например, гордость от того, что именно тебе доверили защищать честь школы

Ты даже имеешь право отказать от соревнований, если не чувствуешь в себе сил и мотивации. Это твой выбор и он поддается твоему контролю.

## УПРАЖНЕНИЕ

### «ТАБЛИЦА КОНТРОЛЯ»

Эта таблица поможет проанализировать, какие моменты в своей жизни ты можешь контролировать.

1. Опиши ситуацию, опираясь только на факты: скоро школьные выпускные экзамены, родители рзводятся, лучший друг уехал в другой город и т.д.
2. Укажи, что тебя беспокоит в данном событии
3. Сформулируй, что вне твоего контроля
4. В графе «Что я могу контролировать?» выпиши сферы твоего контроля. Например, ты можешь контролировать поиск смысла и мотивации твоего участия в спортивных соревнованиях, тренировочный процесс, способы поощрения своих старания.

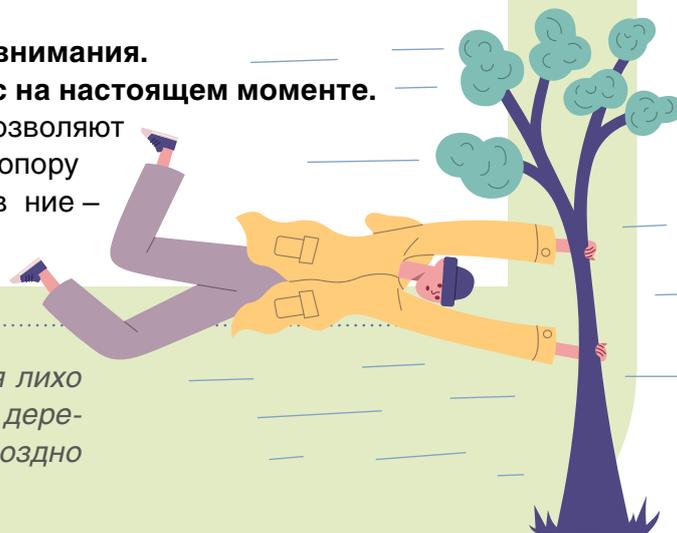
Ситуация	Что меня тревожит?	Что вне моего контроля?	Что я могу контролировать?

## ТЕХНИКИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

**Уменьшить тревогу помогает переключение внимания.**

**Вместо пугающих мыслей о будущем – фокус на настоящем моменте.**

Для этого используй техники заземления. Они позволяют сосредоточиться на «здесь и сейчас», нащупать опору под ногами, «землю». Отсюда их необычное название – «заземление».



*Похоже на то, будто в вихре урагана, который тебя лихо закрутил-завертел, ты вдруг хватаешься за ствол дерева и крепко за него держишься. Ураган рано или поздно умчится дальше, и ты окажешься в безопасности.*

### УПРАЖНЕНИЕ «ПЯТЬ ОРГАНОВ ЧУВСТВ»

Назови вслух или про себя:

- предметы, которые видишь сейчас (зрение)
- звуки, которые слышишь (слух)
- вещи, которых касаешься (осязание)
- запахи, которые вдыхаешь (обоняние)
- вкусы, которые ощущаешь (вкус)

Перечисли по пять или сколько у тебя получится примеров (звуков, вкусов и т.д.) для каждого органа чувств.

Если во время упражнения у тебя нет возможности ощутить, например, запах, вспомни какие-нибудь из них. Мысленно представь их себе.

Это упражнение также подойдет, чтобы исследовать любой предмет. Подробно опиши все, что в нем видишь. Потрогай его – как у него поверхность? Есть ли у него запах – какой? Издает ли он звуки – какие? Можно ли его попробовать на вкус – как он?

**Другие варианты для быстрого переключения внимания:**

- пойти в комнате восемь предметов белого цвета
- посчитать от 100 до 1
- вспомнить пять фильмов про животных

Подобные задания на заземление ты можешь придумать самостоятельно. При необходимости усложняй их. Например, посоревнуйся с собой же на скорость выполнения.

# АКТИВНО ДВИГАЕМСЯ

**Движения положительно влияют на наше тело и психику.**

Они помогают:

- высвободить накопившееся напряжение конструктивно – без вреда себе и окружающим
- переключиться на стоящий момент, «здесь и сейчас»



## ТЕХНИКИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ ДЛЯ ТЕЛА

- Усиленно поморгать
- Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смхнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела
- Интенсивно потереть мочки ушей
- Помассировать виски
- Резко сжать и рожать кулаки
- Пошевелить пальцами рук и ног

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Больше двигаться. Бегать, прыгать, танцевать, подняться и спуститься по лестнице, поприсесть. Выполнить физкультурную зарядку. По возможности заниматься в спортивных секциях или фитнес-клубе.

## ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА

- Сжимать и рожать в руках небольшой мячик, комочек пластилина, кулачки
- Порвать на мелкие клочки старые газеты, тетради, блокноты
- Побить кулаком в подушку(и)

## ПРОГУЛКИ

Гуляй на природе среди приятных пейзажей. Мысли упорядочиваются, настроение улучшается.

## ЗАБОТА О ТЕЛЕ

Прими душ или ванну с ароматными средствами: пеной, гелем, мылом и т.д. Сделай массаж там, где напряжены мышцы.

## УПРАЖНЕНИЕ

### «ОЙ, БОЮСЬ, БОЮСЬ!»»

Тебя буквально «трясет» от переживаний? Тебе в помощь упражнение «Ой, боюсь, боюсь!» Зависит от него название, но эффект оно дает отличный.

Сильно напряги мышцы рук, ног, лица и трясись всем телом, будто бы в порыве жуткого испуга, в течение минимум 30 секунд. Если стресс и нервная дрожь не проходят, повтори еще раз или больше. Спрячься при этом в укромном месте, чтобы не пугать столь непонятным «зрелищем» непосвященных окружающих.



# ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

## Общение

Чще общйся с родными и близкими, особенно когд тебе тревожно или ты н ходишься в стрессе. Многократное проговаривание переживаний приводит к тому, что они постепенно ослабевают. А теплая поддержка воодушевляет и помогает увидеть свет в темноте.

## Временной лимит

Если возможно – установи лимит времени, который ты отведешь на то, чтобы потревожиться. Не позволяй тревоге и стрессу полностью завладеть тобой. Ты не поддаешься им, лишь ограничившись в длительности. Например, ежедневно по часу в день ты прислушиваешься к своим ощущениям, анализируешь их, фиксируешь в дневнике, обсуждаешь с кем-либо. В остальное время спокойно занимаешься делами, увлечениями, встречаешься с друзьями.

## Хобби и интересы

Уделяй время хобби и тому, от чего ты получаешь удовольствие. Чем больше у тебя источников радости, тем выше уровень твоей стрессоустойчивости и способности справляться с напряжением.

## Творчество

Занимайся творчеством: музыкой, танцами, рисованием, лепкой из глины, фотографией. Наслаждайся процессом. Творчество – один из лучших лекарств души и тела.

## Основы безопасности

Попроси родителей научить тебя основам поведения в небезопасных ситуациях или запишись на курсы по навыкам безопасности. Это повысит твою уверенность в себе.

## Информационный фильтр

Установи для себя информационный фильтр. Выбери небольшое количество авторитетных источников новостей. Только те, которые опираются на проверенные факты и не запугивают людей.

Устраивай иногда «инфодетокс»: полностью откажись от посещения соцсетей и интернета, просмотра телевизора.

# ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ



Здесь ты узнаешь, куда обратиться, если тебе нужна психологическая поддержка. Здесь работают психологи-консультанты профессиональных служб помощи подросткам. Эти организации помогают бесплатно и анонимно, хранят твоё обращение в тайне.

Также тут представлены ссылки на бесплатные мобильные приложения с подборкой статей и упражнений по совладению с тревогой и стрессом и контакты служб помощи для подростков.

## Онлайн-службы

### ПомощьРядом.рф

психологическая и информационная помощь подросткам до 18 лет

### ТвояТерритория.онлайн

психологическая помощь подросткам и молодежи до 23 лет

### МыРядом.онлайн

психологическая помощь детям и подросткам

### Propsyteen.ru

клуб онлайн-консультаций для подростков и молодежи

### Teen.VerimTebe.ru

психологическая поддержка людей до 20 лет, столкнувшихся с сексуализированным насилием

### MTD-HELP.ru

онлайн-чат Молодежного телефона доверия

## Телефоны доверия

### 8 (800) 2000 122

Общероссийский телефон доверия для детей и подростков  
БЕСПЛАТНО для жителей РФ

### 8 (800) 500 44 14

горячая линия для подростков, пострадавших от травли (буллинг)  
БЕСПЛАТНО для жителей РФ

### 8 (495) 624 60 61

детский телефон доверия Центр экстренной психологической помощи МГППУ  
БЕСПЛАТНО для жителей Москвы

### 8 (812) 708 40 41

экстренная психологическая помощь подросткам и молодежи при Институте психотерапии и консультирования «Гармония»  
БЕСПЛАТНО для жителей Санкт-Петербурга

### 8 (863) 237 48 48

Молодежный телефон доверия  
БЕСПЛАТНО для жителей Ростовской области

### 8 (343) 385 73 83

номер Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»  
БЕСПЛАТНО для жителей Екатеринбург

### 8 (843) 571 3 571

номер психологического центра «Доверие»  
БЕСПЛАТНО для жителей Казани

### 8 (800) 7000 183

при Центре психолого-социального сопровождения «Индиго»  
БЕСПЛАТНО для жителей Республики Башкортостан

## Приложения, чат-боты

### Помощь рядом SOS

мобильное приложение службы психологической помощи подросткам ПомощьРядом.рф  
доступно в App Store и Google play

### Я могу

мобильное приложение  
доступно в Google play

### Трудно подросткам

чат-бот, доступен в Telegram

# ТЫ НЕ ОДИН ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ

психологическая и информационная помощь подросткам

онлайн

анонимно

бесплатно

●●● БЕРЕГИ СЕБЯ

БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ!



Врачи  
детям



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ