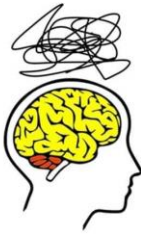


# 1. ДУМКИ

Інформація: Наталія Бабя, психолог КНТТ І АСТ



якщо сильно тривога, страх, панічні атаки, хвилювання

**Помічаю думки,** які приходять як незвані гості, як автоматична реакція тривожного мозку.  
**Але думка це лише думка.**  
Не факт. Не істина.  
Не точний прогноз гадальки.  
Насправді **я не знаю як буде.**

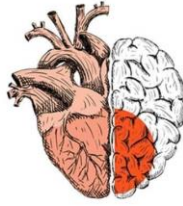
Я не контролюю, чи думки придуть, але я **обираю чи їм вжити** та дискутувати, і я контролюю свій фокус уваги.  
Думки проводять, **реалістичні?**  
В стресовому стані скоріше за все - ні.  
Думки **помічні?**  
Допомагають заспокоїтись?  
Чи перетворюються на дію? Ні!  
Отже, це лише думки. Неправдиві і некорисні.  
Радіо російської пропаганди.

**Дистанція:**  
«Ось і прийшла думка, що...». **Спостерігаю. Не в'їмаю думки.**  
Ще просто думки. Як прийшли, так і пішли.  
**Ці думки означають,** що мені зараз складно, що тіло виснажене, що в мене планка тривоги.  
**Спочатку подбаю про себе, потім подумую** про проблему, яка запустила хвилювання.

Повертаю **увагу** на своє тіло та простір, в фізичне тут і зараз.

# 2. ЕМОЦІЯ

Інформація: Наталія Бабя, психолог КНТТ І АСТ



якщо сильно тривога, страх, панічні атаки, хвилювання

**помічаю**  
**визнаю**  
**називаю**  
**приймаю**  
**дозволяю** собі відчувати емоцію

Я відчуваю страх.  
Тривогу.  
Хвилювання.  
Розгубленість.

Це просто емоція, **автоматична реакція тіла** на складну життєву ситуацію чи на тривогу виснаження.  
**Це стресова реакція виживання вбій/біжця.**  
Як прийшла емоція - так і піде.  
Я можу це **втримати**.  
**Емоція не є небезпечною.** Це просто відчуття.

Я не контролюю, чи прийде емоція, але я **впливаю на те, як я дбаю про себе,** коли вона приходить.

**Що є ще,** крім цієї емоції?  
Даю простір для всіх відчуттів.  
Я не дорівнюю жодному з них повністю.

**Спочатку я дбаю про себе,** підвищую почуття безпеки, а потім спробую впоратись з проблемою.  
**Тривога корисна, коли стас дію** і допомагає підготуватись до можливої небезпеки.

# 3. ТІЛО

Інформація: Наталія Бабя, психолог КНТТ І АСТ



якщо сильно тривога, страх, панічні атаки, хвилювання

**помічаю**  
**спостерігаю**  
що відбувається в моєму тілі.

Де тискло? Де напружилось?  
Де болить, де зашкіпило?  
Де гаряче, де холодно?  
Щось тремтить, чи щось безсиле?  
Як дихання, як серцебиття?

Спостерігаю без осуду,  
а **з цікавістю** та емпатією.

**Що я можу зробити для себе?**  
Роблю це зараз:  
помасажувати, порухати,  
стиснути і розслабити, пом'яти,  
розправити і пом'якшити,  
покласти більш повільно і глибоко,  
пройтись по кімнаті,  
оторнутися пледиком чи вмитися,  
прикласти долоню до місця, де болить,  
випити води чи заворити чаю.

Дою нервовій системі  
**досвід турботи, безпеки, фізичного руху.**  
Не думками, а діями переконаю її:  
насправді зараз я в безпеці,  
я не жертва, я щось можу.

Повертаюся в **фізичне тут і зараз,**  
де моя найбільша сфера контролю.

# 4. ПРОСТІР

Інформація: Наталія Бабя, психолог КНТТ І АСТ



якщо сильно тривога, страх, панічні атаки, хвилювання

**5 сенсорних відчуттів**  
**орієнтування**  
**увага зовні**

Якого кольору стіна?  
Який звук я чую?  
Що на дотик я відчуваю?  
Якня запах?  
Смак?  
Що тут є безпечним? Що небезпечним?  
Хто тут є безпечним? Хто небезпечним?

Повертаю собі відчуття реальності та відчуття безпеки, комфорту.  
Відчуваю, що стою ногами на підлозі,  
це моя найперша опора.

**5 ресурсних сенсорних відчуттів**  
На що б мені зараз хотілось подивитись?  
Що хотілось би попохити?  
Посмакувати? Поторкатися? Послухати?  
Щось доступне, безкоштовне, пасивне,  
**Зробити це.**

# 5. ДІЯ

Інформація: Наталія Бабя, психолог КНТТ І АСТ



якщо сильно тривога, страх, панічні атаки, хвилювання

**Аналіз проблемної ситуації,**  
яко мені хвилює: **які є конкретні факти?**

**На що в цій ситуації я впливаю?**  
Чи є щось, що я можу зробити з того,  
на що впливаю, прямо зараз?  
Що мені важливо?  
Яке має посланне завдання зараз?  
**Роблю це.** Навіть маленьке.  
**Довіряю собі:** я спробую впоратись.  
А решту планую чи пролікую і відкладаю.

**На що в цій ситуації я не впливаю?**  
Приймаю реальність, я так є.  
**Приймаю своє безсилля і невідомість.**  
Сумую/зляю про це. Підтримую себе.  
Виражаю сум'язість/страх в здоровий спосіб.  
Розділяю емоції з тим, кому довіряю.  
Опираюся на **контакт.** Запитую про підтримку.  
Там де має безсилля - є чиясь сила.  
**Довіряю іншому,** природі, часу й простору.

Нагадую собі, що я жива людина,  
не ідеальна і не всезнаюча,  
але я роблю все, що можу, там де я є.

**Фокус на тут і зараз.**  
**Як я можу покращити сьогоднішній день?**  
Що я можу зробити для себе,  
щоб були сили для іншого?

**Більше тримаю фокус уваги**  
на тому, на що впливаю, і роблю це.

Метод п'яти пальців – це техніка самоаналізу, яка призначена для підбиття підсумків та розбору виконаних завдань за день/тиждень/місяць.  
Щоб проаналізувати день, що минув, пропонуємо подивитись на пальці однієї з рук та згадати події сьогоднішнього дня з самого ранку.  
А пригадати, що важливого сталося, допоможуть наступні питання

#### **Мізинець – «Думки/Ментальна сфера»:**

Які знання та досвід я сьогодні здобув/здобула?  
Які цікаві ідеї з'явилися?  
Що важливого почув/ла від інших?  
Як це можна застосувати в моєму житті?  
Напиши 1–3 цікавих думок-знахідок.

#### **Безіменний – «Близькі/Оточення»:**

З ким із близьких/друзів сьогодні вдалось побути в контакті?  
Чим цей контакт був цінним для мене сьогодні?  
Що додав в мій день?

#### **Середній - «Стан душі/мої емоції»:**

Яким сьогодні був мій настрій, загальний емоційний стан?  
Що мене потішило, викликало радість?  
А що навпаки викликало тривогу/засмутило?  
У якому я настрої зараз?

#### **Вказівний - «Дії»:**

Що доброго/корисного я зробив/ла за сьогоднішній день?  
Кому і в чому зміг/ла допомогти? А хто мені допоміг?  
До яких моїх цілей наблизили мої сьогоднішні дії?

#### **Великий – «Тіло»:**

Що доброго/приємного я зробив/зробила для свого тіла та здоров'я сьогодні?  
Як я харчувалась/харчувався?  
Яким було моє фізичне навантаження?

#### **Кулак - «Концентрація на найближчих цілях/цінностях»:**

Що я сьогодні зробив/зробила, щоб наблизитись до своїх цілей?  
Яким буде мій наступний крок?

*Цю практику можеш застосовувати як для аналізу дня, так і для аналізу тижня/місяця.*

ТЕХНІКА «5 ПАЛЬЦІВ»: ПІДСУМКИ ДНЯ