

Техника «5-4-3-2-1» — это классическое упражнение по заземлению. Оно помогает быстро «вынырнуть» из тревожных мыслей или паники, переключив внимание с внутреннего хаоса на внешний мир через органы чувств.

Вот как ее выполнять:

1. Зрение: заметьте 5 предметов.

Оглянитесь вокруг и назовите пять вещей, которые вы видите прямо сейчас. Пример: трещина на стене, зеленое растение, синяя ручка, блик света на стекле, ваша собственная рука. Постарайтесь заметить детали, которые обычно упускаете.

2. Осязание: ощутите 4 текстуры.

Почувствуйте четыре вещи, с которыми соприкасается ваше тело. Пример: тяжесть телефона в ладони, мягкость свитера, давление стоп на пол, прохладный воздух на лице. Можно коснуться предметов рядом.

3. Слух: услышьте 3 звука.

Прислушайтесь к окружающему пространству. Назовите три звука. Пример: гул холодильника, шум машин за окном, ваше собственное дыхание или отдаленный щебет птиц.

4. Обоняние: уловите 2 запаха.

Попробуйте различить два запаха. Если в воздухе ничем не пахнет, вспомните любимые ароматы или понюхайте что-то рядом. Пример: запах кофе, парфюм, запах свежести после дождя или просто аромат вашей одежды.

5. Вкус: почувствуйте 1 вкус.

Сосредоточьтесь на одном вкусовом ощущении. Пример: послевкусие от недавней еды, мятная жвачка или просто вкус чистой воды. Если ничего нет — просто представьте вкус дольки лимона.

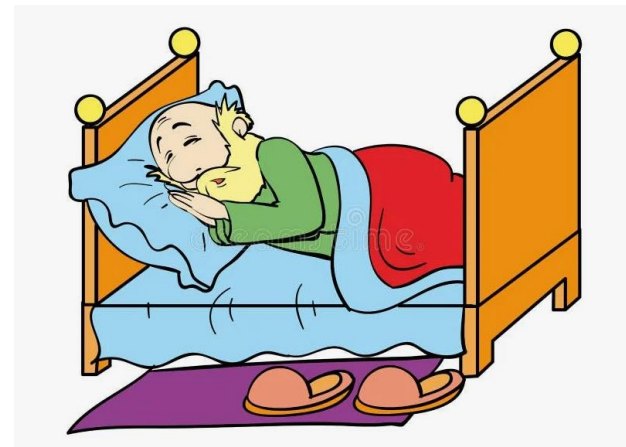


**ГАУСО НСО «Новосибирский областной
геронтологический центр
имени Пятницкого Бориса Петровича»**



Памятка

Как вернуть здоровый режим сна



Памятку составил: психолог Ходоев Т. А.,

соавтор: главный внештатный специалист психотерапевт МЗ НСО
Климова И.Ю.

Телефон: +7 (383) 226-67-43

Адрес: г. Новосибирск, ул. Северная, 3

Проезд: автобус № 5.

Полезные привычки для здорового сна

- Регулярный режим: ложиться и вставать примерно в одно и то же время, желательно не позже 22:00–23:00). Постепенная корректировка графика. Резкие изменения только усилят стресс для организма. Действуйте поэтапно:
 - Начните с фиксированного времени пробуждения.
 - Установите будильник на одно и то же время каждый день (включая выходные) и придерживайтесь его.
 - Корректируйте время отхода ко сну на 15–30 минут ежедневно, пока не достигнете оптимального графика. Например, если привыкли ложиться в 02:00, сначала сдвиньте на 01:30, затем на 01:00 и т. д.
- Комфортная обстановка: проветриваемое помещение с температурой 18–21 °С, темнота, тишина — используйте беруши (восковые или силиконовые) при необходимости. Подберите удобный матрас, подушки и постельное белье из натуральных материалов.
- Ограничение кофеина и алкоголя во второй половине дня.
- Отказ от гаджетов за 30 минут до сна.

Приятные вечерние ритуалы за 1–2 часа до сна:

- теплая ванна с эфирными маслами (лаванда, мята),
- чтение бумажной книги (не с экрана),
- легкая растяжка или йога,
- медитация или дыхательные упражнения,
- травяной чай (ромашка, мята, пустырник),
- ведение дневника для разгрузки ума от дневных забот.

«Дыхание квадратом» (4-4-4-4)

(предполагает выполнение 4–6 циклов подряд за один подход)

«Дыхание квадратом» (или box breathing) — это мощная техника управления стрессом, которую используют психологи, практики майндфулнесс и даже бойцы спецназа («морские котики») для мгновенного обретения контроля над состоянием.

Суть упражнения заключается в разделении дыхательного цикла на 4 равные по времени фазы.

Пошаговая инструкция:

Для начала примите удобную позу (сидя или стоя), расслабьте плечи и сделайте спокойный выдох

- Вдох (4 секунды): медленно и глубоко вдыхайте через нос. Почувствуйте, как воздух сначала наполняет живот, а затем грудную клетку.
- Задержка (4 секунды): удерживайте воздух в легких. Постарайтесь не напрягать при этом горло и плечи — просто «замрите» в комфортной паузе.
- Выдох (4 секунды): плавно и равномерно выпускайте воздух через рот или нос.
- Задержка (4 секунды): оставайтесь с пустыми легкими до следующего вдоха. Это момент максимального покоя.

Визуализация для лучшего эффекта

Чтобы не сбиться с ритма, представьте перед собой квадрат или посмотрите на любой прямоугольный предмет (окно, экран, картину).

- Скользите взглядом вверх по левой стороне — вдох.
- Скользите вправо по верхней стороне — пауза.
- Скользите вниз по правой стороне — выдох.
- Скользите влево по нижней стороне — пауза.

Несмотря на то, что техника в целом считается безопасной, ее применение требует осторожности при наличии определенных состояний. Некоторые противопоказания и состояния, требующие осторожности: неконтролируемая гипертония, тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, черепно-мозговые травмы с повышением внутричерепного давления, эпилепсия, глаукома.