

---

## Как заткнуть мозг, когда всё внутри орёт

(экстренные методы при панике, загонах, тревоге)

💡 Простой список того, что реально работает в моменте — проверено лично. Когда мысли крутятся, сердце колотится, а в голове орёт внутренний саботажник — это не время философствовать. Нужно вернуться в тело и в момент.

---

### ❖ 1. Начни петь

Даже если не хочется — пой.

Это переключает дыхание и внимание. Мозг "сбивается", а паника уходит.

Пение — мощный регулятор состояния.

### ❖ 2. Дыхание по квадрату 4-4-4-4

Вдох — 4 секунды

Задержка — 4 секунды

Выдох — 4 секунды

Пауза — 4 секунды

Повтори несколько раз. Это замедляет пульс, снижает тревогу и "глушит" внутренний шум.

### ❖ 3. Сканируй цвета вокруг

Найди глазами 4 предмета разного цвета.

Назови каждый вслух. Это возвращает в "здесь и сейчас", помогает выйти из заикленности.

### ❖ 4. Танцуй — даже если не хочешь

Включи музыку. Просто начни двигаться.

Мозг думает: *"мы веселимся — значит, всё ок"*. А загоны выключаются.

### ❖ 5. Физика > психика

Отожмись. Побей подушку. Побегай.

Тело даёт сигнал: *«мы живы, мы справляемся»*. Мозг догоняет позже.

### ❖ 6. Произнеси вслух: «Я здесь. Со мной всё в порядке»

Большая часть тревоги — это фантазия.

Ты уже здесь. Прямо сейчас.

Вернись в тело. Почувствуй опору. Всё уже не так страшно.

---

❖ Если хочешь не просто тушить пожары, а понять, почему они возникают — приходи на консультацию.

Это не просто разговор. Мы разберём твой запрос, найдём корень и составим маршрут, как выйти из этого внутреннего шума — к себе, в опору и ресурс.

✉ Напиши в личку [https://t.me/Mr\\_Nikto4](https://t.me/Mr_Nikto4) — расскажу подробнее и помогу понять, подойдёт ли тебе мой формат.

Ты не обязан справляться в одиночку.

Иногда достаточно одного разговора, чтобы стало легче дышать.

---