



## Дихальні техніки для зменшення тривожності

### Що таке заземлення?

Заземлення — це метод, який допомагає повернути увагу до теперішнього моменту, особливо під час тривоги, паніки або стресу. Це спосіб переключити фокус із нав'язливих думок на реальні відчуття тіла та навколишнього середовища.

### Як працює техніка 5-4-3-2-1?

Ця вправа використовує п'ять органів чуття, щоб допомогти вам «заземлитися» в теперішньому моменті:

1. **5 речей, які ви бачите**

Огляньтеся навколо і назвіть п'ять предметів, які ви бачите. Це можуть бути будь-які об'єкти: лампа, картина, книга, чашка, рослина.

2. **4 речі, які ви відчуваєте на дотик**

Зосередьтеся на чотирьох фізичних відчуттях. Наприклад, дотик одягу до шкіри, температура повітря, текстура стільця під вами або відчуття підлоги під ногами.

3. **3 речі, які ви чуєте**

Прислухайтесь до трьох звуків навколо вас. Це можуть бути звуки вулиці, шум комп'ютера, спів птахів або будь-які інші звуки, які ви зазвичай не помічаєте.

4. **2 речі, які ви відчуваєте на запах**

Зверніть увагу на два запахи навколо. Це може бути аромат кави, запах парфумів або свіжого повітря.

5. **1 річ, яку ви можете скуштувати**

Зосередьтеся на одному смаку. Це може бути смак жувальної гумки, кави або навіть простої води.

## Коли використовувати цю техніку?

Техніка 5-4-3-2-1 особливо корисна в наступних ситуаціях:

- Під час відчуття тривоги або паніки
- Перед важливими подіями або виступами
- У моменти стресу або емоційного перенапруження
- Коли потрібно швидко повернутися до реальності після флешбеків або нав'язливих думок

## Поради для ефективного виконання

- Знайдіть тихе та безпечне місце для практики
- Дихайте повільно та глибоко під час виконання вправи
- Не поспішайте; дайте собі час на кожен етап
- Практикуйте техніку регулярно, щоб вона стала звичкою

## Висновок

Техніка заземлення 5-4-3-2-1 — це простий, але ефективний спосіб впоратися з тривогою та стресом. Вона допомагає перенаправити увагу на теперішній момент, використовуючи ваші органи чуття. Регулярна практика цієї техніки може покращити ваше емоційне самопочуття та здатність справлятися з труднощами.