💡 Практична порада психолога

Світлана Книш, *психологиня групи кризового реагування «Ментальна варта»*
«Коли емоції переповнюють, а зосередитися на думках важко, спочатку допоможіть собі повернути увагу в точку "тут і зараз". У цьому допоможе техніка сенсорного заземлення "5–4–3"»

5 - знайдіть очима 5 предметів навколо себе;

4 - торкніться 4 різних поверхонь і зверніть увагу на їхню текстуру (тепла, шорстка, холодна);

3 - прислухайтеся та назвіть 3 звуки, які чуєте просто зараз.

Завершіть вправу кількома спокійними вдихами та повільними видихами.