

Перша психологічна допомога

Заземлення під час стресу «5-4-3-2-1» за допомогою органів чуття ми можемо впоратися з тривогою, відчути себе «тут і зараз», зосередившись на своєму тілі, спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибоких вдихів, затримуємо повітря на кілька секунд, далі повільно видихаємо за допомогою зору знаходимо

5 речей які можемо побачити навколо нас, роздивляючись які, отримуємо задоволення (квіти, сонечко, рідні, чашка тощо); навколо нас є речі: чашка, телефон, яблуко, книжка тощо; беручи по черзі

4 речі, відчуваємо їх у руках та проговорюємо вголос те, що відчуваємо (наприклад: чашка – тепла, прозора, кругла, гладенька), також можуть бути домашні улюбленці; намагаємося почути

3 звуки, на які ми раніше не звертали увагу (власне дихання, муркотіння котика, розмови дітей в іншій кімнаті тощо); за допомогою нюху намагаємося відчути приємний

2 запахи: кави, ароматного чаю, повітря тощо; відчути себе «тут і зараз» допоможе також проговорювання вголос відчуттів

1 смаку (кислий, соковите, свіжа), інколи спробуємо просто воду, продукт (лимон, яблуко, хліб...).