

# Помоги себе сам: техники психологической самопомощи

Психолог Единого центра  
сопровождения участников СВО и  
членов их семей Иркутской области  
Горячкина Марина Викторовна



## 2. Техника «Заземление»

### Упражнение «Пять органов чувств»

Назовите вслух или про себя по 5 примеров для каждого органа чувств:

- предметы, которые видите сейчас (зрение)
- звуки, которые слышите (слух)
- вещи, которых касаетесь (осязание)
- запахи, которые вдыхаете (обоняние)
- вкусы, которые ощущаете (вкус)

### Другие варианты для быстрого переключения внимания:

- найти в комнате восемь предметов белого цвета
- посчитать от 100 до 1
- вспомнить пять фильмов про животных



# Упражнение «Взгляд со стороны»

1. Замрите
2. Проговорите вслух: «стоп, что сейчас со мной происходит? Прямо сейчас я испытываю \_\_\_\_\_ (актуальное чувство)»
3. Используйте упражнение «Органы чувств»
4. Задайте себе вопрос: «Как мне следует себя вести сейчас, чтобы это было в моих долговременных интересах?»



# Упражнение «Тазик»

1. Возьмите небольшой тазик и налейте в него холодной воды.
2. Сделайте глубокий вдох и опустите лицо полностью (до линии роста волос) в воду на 20-30 сек



**Удачного дня!**

