

Код доступа к себе:

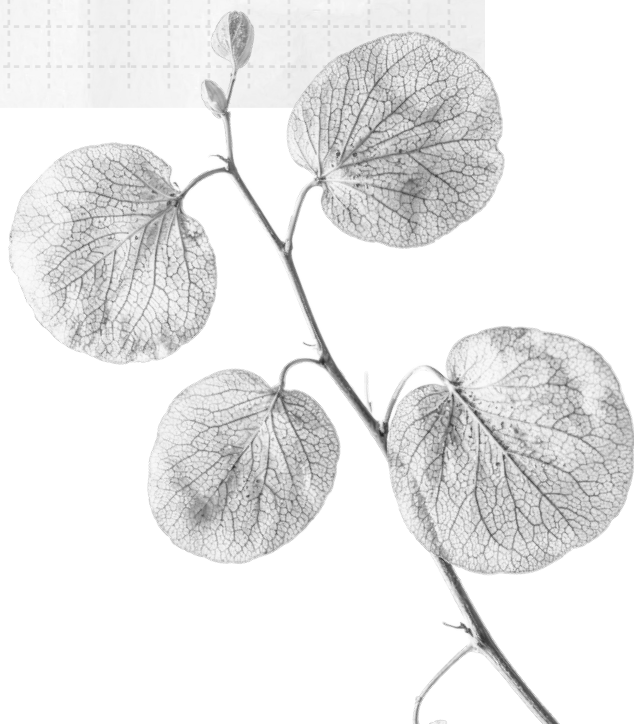
*как взять
под контроль эмоции,
энергию и внимание*



Техники саморегуляции

полезны в самых разных ситуациях: когда вас захлёстывают сильные эмоции (гнев, паника), когда необходимо сосредоточиться на сложной задаче, при столкновении с провокациями или конфликтами, а также для профилактики выгорания и поддержания внутреннего баланса в повседневной жизни.

Вот конкретные техники эмоциональной саморегуляции, которые помогут вернуть вас к себе.



Техника №1: «5-4-3-2-1»

Вернитесь в «здесь и сейчас»

Когда тревога или паника накатывают внезапно, как волна, ваше сознание застревает в водовороте негативных мыслей о будущем или прошлом. В этот момент самый мощный якорь — это вернуть себя в настоящий момент. Здесь поможет техника «5-4-3-2-1».

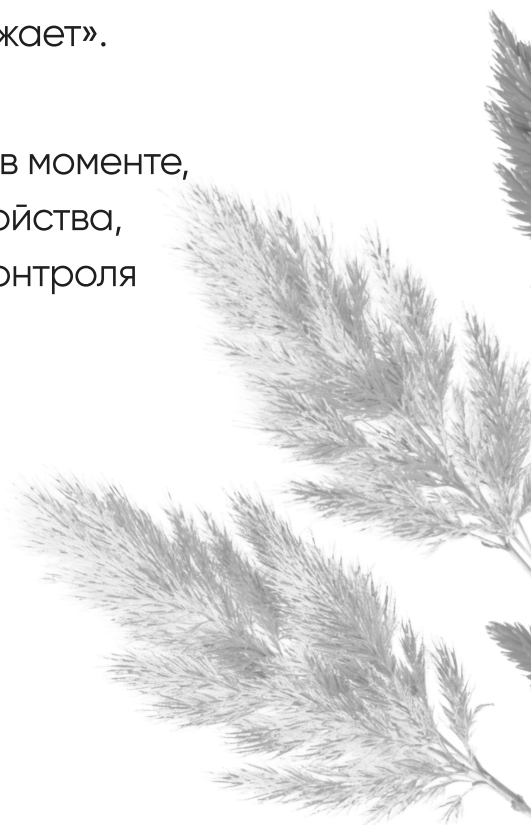
Когда тревога или паника накатывают внезапно, как волна, ваше сознание застревает в водовороте негативных мыслей о будущем или прошлом. В этот момент самый мощный якорь — это вернуть себя в настоящий момент. Здесь поможет техника «5-4-3-2-1».

Цель техники — экстренно переключить фокус внимания с хаотичных тревожных мыслей и внутренних переживаний на объективную реальность вокруг вас используя пять чувств.

Тревога — это зачастую реакция на воображаемую, а не реальную угрозу. Направляя внимание на реальные сигналы от органов чувств (зрение, осязание, слух), вы самостоятельно даёте мозгу понять: «Прямо здесь и сейчас мне ничто не угрожает».

Это позволяет:

- снять остроту стресса или панической атаки в моменте,
- замедлить бег мыслей, прервать цикл беспокойства,
- успокоить нервную систему, вернув чувство контроля над ситуацией.



Как выполнять

Действуйте по шагам, мысленно или вслух называя каждый пункт. Не просто перечисляйте, а старайтесь действительно ощутить каждый объект.

- 5 вещей, которые вы ВИДИТЕ. Внимательно осмотритесь вокруг. Найдите и назовите про себя пять предметов выбранного цвета. Пример: «Я вижу белую клавиатуру, белую лампу, белый лист бумаги на столе, белую рамку для фото, белую розетку на стене» — конкретика и детализация усиливают эффект.
- 4 вещи, которые вы ОЩУЩАЕТЕ (тактильно). Переключитесь на осязание. Прислушайтесь к ощущениям вашего тела в контакте с окружающим миром. Пример: «Я чувствую прохладную поверхность стола под ладонями, мягкую ткань свитера на плечах, упругость стула под собой, шершавость обложки книги под пальцами».
- 3 звука, которые вы СЛЫШИТЕ. Прислушайтесь к звуковому фону, как ближнему, так и дальнему. Пример: «Я слышу гул компьютера, тиканье часов на стене, шум машин за окном».
- 2 запаха, которые вы ЧУВСТВУЕТЕ. Это может быть самый сложный шаг, особенно в обычном помещении. Не напрягайтесь, если запахи неочевидны. Можно вспомнить приятные ароматы. Пример: «Я чувствую лёгкий запах кофе из чашки, аромат цветка в вазе или «Я вспоминаю запах свежескошенной травы и хвои в лесу».
- 1 вещь, которая вам НРАВИТСЯ в себе. Этот финальный шаг мягко переводит фокус с внешнего мира на внутренние, позитивные ресурсы. Это важно для завершения успокаивающей техники. Пример: «Мне нравится моя настойчивость» или «Мне нравится моя способность заботиться о близких».

Практический совет

Потренируйте эту технику в спокойной обстановке несколько раз. Тогда в момент настоящего стресса ваш мозг уже будет знать, что делать, и вам будет гораздо легче её применить.



Техника №2: «Дыхание по квадрату» *Экстренная перезагрузка за 60 секунд*

«Дыхание по квадрату» работает на глубоком, физиологическом уровне. Это ваш карманный инструмент для мгновенного снижения стрессовой реакции тела и восстановления контроля над ситуацией. Когда эмоции зашкаливают, именно дыхание — тот самый рычаг, с помощью которого вы можете вернуть себя в реальность.

Цель техники — быстро успокоить нервную систему и физиологические реакции тела, вызванные стрессом или паникой. Эффективность «квадратного дыхания» основана на прямом воздействии дыхательного ритма на вашу вегетативную нервную систему. Это достигается за счёт:

- снижения частоты сердечных сокращений (пульса) с помощью сознательного контроля концентрации кислорода и углекислого газа в крови. Это помогает стабилизировать газообмен организма,
- активации парасимпатической нервной системы — отдела нашей вегетативной нервной системы, который отвечает за расслабление, отдых и восстановление ресурсов (так называемая реакция «отдохни и переваривай»),
- снижения уровня кортизола (гормона стресса) в крови за счёт переключения с реакции «бей или беги».



Как выполнять

Красота этой техники в её простоте и геометрической чёткости. Понадобится только ваше внимание.

- Мысленно нарисуйте перед собой квадрат. Это может
- быть реальный объект (окно, картина, монитор) или просто воображаемая фигура.
- Двигайтесь взглядом или мысленно по сторонам этого квадрата, синхронизируя движение с дыханием:
 - a. Вдох (4 счёта). Перемещайтесь взглядом по левой стороне квадрата снизу вверх. Медленно и глубоко вдыхайте на счёт 1-2-3-4.
 - b. Задержка (4 счёта). Перемещайтесь по верхней стороне квадрата слева направо. Задержите дыхание с наполненными лёгкими на счёт 1-2-3-4.
 - c. Выдох (4 счёта): Перемещайтесь по правой стороне квадрата сверху вниз. Медленно и плавно выдыхайте на счёт 1-2-3-4. Старайтесь выдохнуть весь воздух.
 - d. Задержка (4 счёта): Перемещайтесь по нижней стороне квадрата справа налево. Задержите дыхание с пустыми лёгкими на счёт 1-2-3-4.
- Это один полный цикл. Повторите этот маршрут вокруг квадрата от 3 до 5 раз (то есть выполните 4-5 полных дыхательных цикла). Если схема 4-4-4-4 кажется вам слишком сложной или вызывает дискомфорт, начните с более короткого ритма, например, 3-3-3-3. Ключевой принцип — равная продолжительность всех четырёх фаз.

————→ [Видеоинструкция](#)



Практический совет

Используйте эту технику до или во время событий, которые заведомо вызывают у вас напряжение, — перед публичным выступлением, сложным разговором, в момент получения неприятных известий или когда не можете уснуть из-за перевозбуждения.



Техника №3: «Стоп-кадр»

Как стать режиссером своих эмоций

Представьте, что вы смотрите напряжённый фильм, где главный герой (а это вы) вот-вот поддастся гневу, примет решение в панике или скажет что-то обидное под влиянием эмоций. Что произойдёт, если вы нажмёте на паузу? Сюжет заморозится, а у вас появится момент тишины и выбора.

Техника «Стоп-кадр» — это и есть ваш личный пульт дистанционного управления, который позволяет не быть заложником сценария, написанного миндалевидным телом мозга (амигдалой).

Цель техники — создать психологическую паузу между триггером (провокацией) и вашей привычной, часто импульсивной реакцией. Эта пауза позволяет выйти из автоматического режима («реакция-стимул»), включить осознанное мышление и принять взвешенное решение.



Как выполнять

Применяйте эту технику шаг за шагом, как только почувствуете, что эмоция вот-вот выйдет из-под контроля.

1. «СТОП!». Первый и самый важный шаг — вовремя заметить, что эмоциональная волна начинает подниматься. Это может быть сжатые кулаки, учащённое сердцебиение, горящие щёки, хаотичный поток мыслей. Внутренне скомандуйте себе: «Стоп!». Можно мысленно представить красный сигнал светофора или значок паузы на видео.
2. «КАДР». Представьте, что вы ставите фильм своей жизни на паузу. Мысленно заморозьте ситуацию, как будто всё вокруг остановилось. Эта секундная остановка — ваш главный ресурс для перехвата контроля.
3. «НАЗОВИТЕ». Произнесите про себя или шёпотом: «Сейчас я злюсь», «Я чувствую сильную тревогу», «Меня охватывает обида». Простое вербальное обозначение переводит переживание из лимбической системы в зоны коры головного мозга, отвечающие за речь и анализ.
4. «ДЫШИТЕ». Сделайте три глубоких, осознанных вдоха и выдоха. Не пропускайте этот шаг! Дыхание — это мост между психикой и телом. Глубокие вдохи и, что важнее, медленные выдохи помогут снизить физиологическое возбуждение и остудить пыл.
5. «ПОДУМАЙТЕ». Задайте себе вопрос: «Что я могу сделать с этим прямо сейчас?». Сфокусируйтесь на небольших, конкретных и реалистичных действиях в рамках текущего момента. Примеры:
 - При гневe: «Я могу выйти из комнаты на минуту, чтобы остыть».
 - При тревоге: «Я могу записать тревожную мысль на бумагу».
 - При обиде: «Я могу отложить этот разговор до завтра, когда успокоюсь».

—————→ [Видеоинструкция](#)



Практический совет

Тренируйте этот навык в нестрессовых ситуациях. Попробуйте применить «Стоп-кадр», когда слегка раздражены в пробке или немного заволновались из-за рабочей задачи. Нарабатыв мышечную память в спокойной обстановке, вы сможете применять технику эффективно и в настоящей буре эмоций.



Техника №4: «Заземление через опору»

Вернитесь в свое тело и почувствуйте стабильность

Во время сильного эмоционального напряжения мы теряем связь с физическим телом, погружаясь в хаос мыслей.

Техника «Заземления через опору» — это не метафора, а прямое физическое действие, которое помогает «вернуться» в тело и восстановить утраченное чувство стабильности и безопасности. Это самый простой и телесный способ напомнить себе: «Я здесь, я на твёрдой поверхности, я в безопасности».

Цель техники — создать физическое ощущение стабильности и безопасности, чтобы снизить интенсивность тревоги или паники. Это достигается за счёт:

- переключения внимания с внутренних катастрофических мыслей на конкретные телесные ощущения,
- активации проприоцептивной системы (ощущения положения тела в пространстве). Это оказывает успокаивающий, организующий эффект на нервную систему, схожий с эффектом объятий или утяжелённого одеяла,
- создания чувства «заземлённости» — буквально, через контакт с опорой, что противоречит ощущению потери контроля.

Прикосновение к разным поверхностям (стол, стена, чашка) даёт мозгу новые, нейтральные тактильные стимулы, которые вытесняют из фокуса внимания внутреннее напряжение.



Как выполнять

Эту технику можно выполнять стоя или сидя, практически в любой обстановке — в офисе, в транспорте, дома.

- Найдите опору. Если вы стоите: встаньте, расставив ноги на ширине плеч для устойчивости. Если вы сидите: сядьте прямо, почувствуйте, как стопы всей поверхностью соприкасаются с полом, а бёдра и спина — с сиденьем стула.
- Сосредоточьтесь на стопах. Перенесите вес тела на стопы. Почувствуйте, как они всей поверхностью соприкасаются с полом. Ощутите твёрдость и надёжность поверхности под ногами. Мысленно задайте себе вопросы: чувствуете ли вы прохладу или тепло от пола? Какая текстура у поверхности? Она гладкая, шершавая, мягкая? Чувствуете ли вы тяжесть своего тела, распределённую между двумя стопами?
- Усиьте контакт (опционально, но эффективно). Чтобы усилить эффект, создайте дополнительную точку опоры:
 - прижмите ладони к столу или стене. Почувствуйте прохладу или шероховатость поверхности. Ощутите, как ваши руки становятся еще одним «якорем», соединяющим вас с реальностью.
 - обхватите руками чашку с тёплым чаем. Сконцентрируйтесь на теплоте и весе чашки в ваших ладонях.
- Осознайте тяжесть тела. Закройте глаза, если это комфортно, и обратите внимание на ощущение веса вашего тела. Почувствуйте, как сила тяжести надёжно удерживает вас на опоре. Мысленно произнесите:
«Я стою на твёрдом полу. Мои ноги — моя опора.
Я в безопасности прямо здесь и сейчас».

————→ [Видеоинструкция](#)



Практический совет

Используйте эту технику в ситуациях, когда тревога сопровождается головокружением, ощущением нереальности происходящего или когда вы чувствуете, что «зависли» в тревожных мыслях. Это ваш быстрый способ «вернуться в своё тело» и обрести точку опоры, прежде чем принимать решения или продолжать деятельность.



Техника №5: «Аффирмации поддержки» *Станьте себе лучшим другом в тяжёлый момент*

Когда накатывает череда неприятных событий, наш внутренний критик часто выходит на первый план, шепча: «Ты не справишься», «Всё идёт наперекосяк», «Это катастрофа». Эти мысли подпитывают панику, создавая порочный круг.

Техника «Аффирмации поддержки» призвана переломить этот внутренний диалог. Это не о самовнушении или магическом мышлении, а о сознательном выборе стать для себя опорой и поддержкой, которую мы иногда ждём от других. Это замена автоматической негативной мысли на осознанную, сострадательную фразу.

Цель техники — сознательно изменить разрушительный внутренний диалог на поддерживающий, чтобы разорвать цикл тревожных мыслей. Это помогает:

- снизить интенсивность негативных эмоций: тревоги, паники, беспомощности,
- сместить фокус с катастрофизации будущего на текущий момент и свои ресурсы,
- активировать состояние заботы о себе (self-compassion), которое является мощным антидотом для стресса.

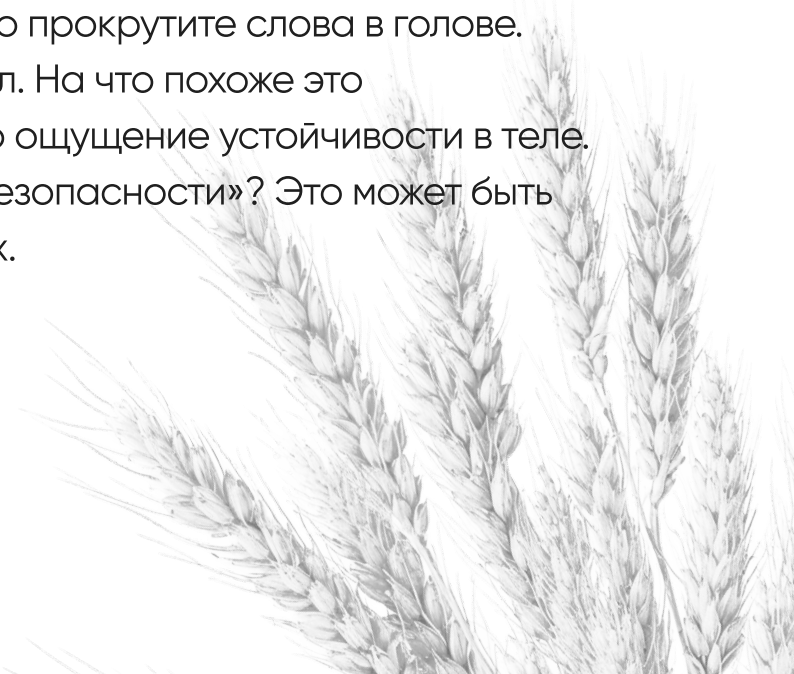


Как выполнять

Ключ к эффективности аффирмаций — не бездумное повторение, а искреннее ощущение их в момент произнесения.

- Распознайте негативный диалог. Первым делом заметьте, что в вашей голове звучит тревожный или критикующий монолог. Это может быть фраза вроде «Я не вынесу этого» или смутное чувство надвигающейся беды. Просто отметьте это.
- Сделайте паузу и выдох. Прервите автоматический поток мыслей. Сделайте один-два глубоких вдоха и выдоха, чтобы создать пространство для нового, осознанного выбора.
- Выберите и произнесите фразу поддержки. Мысленно или тихо вслух произнесите одну из коротких, простых и реалистичных фраз. Важно, чтобы фраза резонировала с вами. Не нужно заставлять себя верить в то, что сейчас не чувствуется. Выберите ту, что кажется наиболее уместной:
 - на фокусе на ресурсах: «Я справляюсь», «У меня есть силы с этим справиться».
 - на временности состояния: «Это временно, и я пройду через это», «Чувства приходят и уходят, это пройдёт».
 - на безопасности в моменте: «Я в безопасности прямо сейчас», «В этот конкретный момент мне ничто не угрожает».
- Прочувствуйте фразу. Не просто прокрутите слова в голове. Постарайтесь ощутить их смысл. На что похоже это «Я справляюсь»? Возможно, это ощущение устойчивости в теле. Что значит «прямо сейчас я в безопасности»? Это может быть чувство расслабления в плечах.

————→ [Видеоинструкция](#)



Практический совет

Не ждите пика тревоги, чтобы применить эту технику. Начните практиковать её в спокойные моменты как ментальную гигиену. Это поможет прожить день с правильной настройкой и усилит эффективность техники в критический момент.

Создайте для себя 2–3 «запасные» фразы, которые вам откликаются. Когда тревога нахлынет, ваш мозг будет уже знаком с этим инструментом, и вам будет легче до него «дотянуться».



Надеемся, что одна из этих техник эмоциональной саморегуляции поможет вам выйти из тревожного состояния в нужный момент и вернуть контроль над эмоциями и мыслями. Берегите себя!

В следующих гайдах разберём техники когнитивной и поведенческой саморегуляции.

Следите за обновлениями в нашем [Telegram-канале](#).



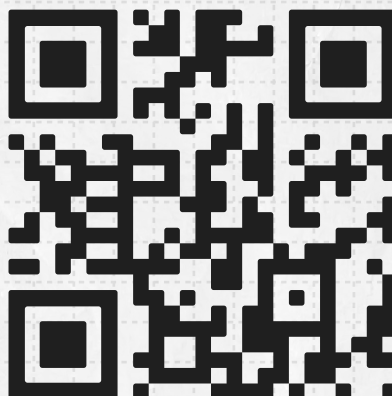
📍 127018, г. Москва, Сущёвский Вал, дом 16,
строение 3

☎ [+7 \(495\) 669-67-19](tel:+74956696719)

✉ info@ht-lab.ru

🌐 ht-lab.ru

📌 t.me/htlab1



Права на использование контента

Это исследование и любая его часть не предназначены для копирования, распространения или тиражирования любыми способами без предварительного письменного разрешения ООО «ЭйчТи Лаб». При ссылке на отчёт упоминание ООО «ЭйчТи Лаб» обязательно.