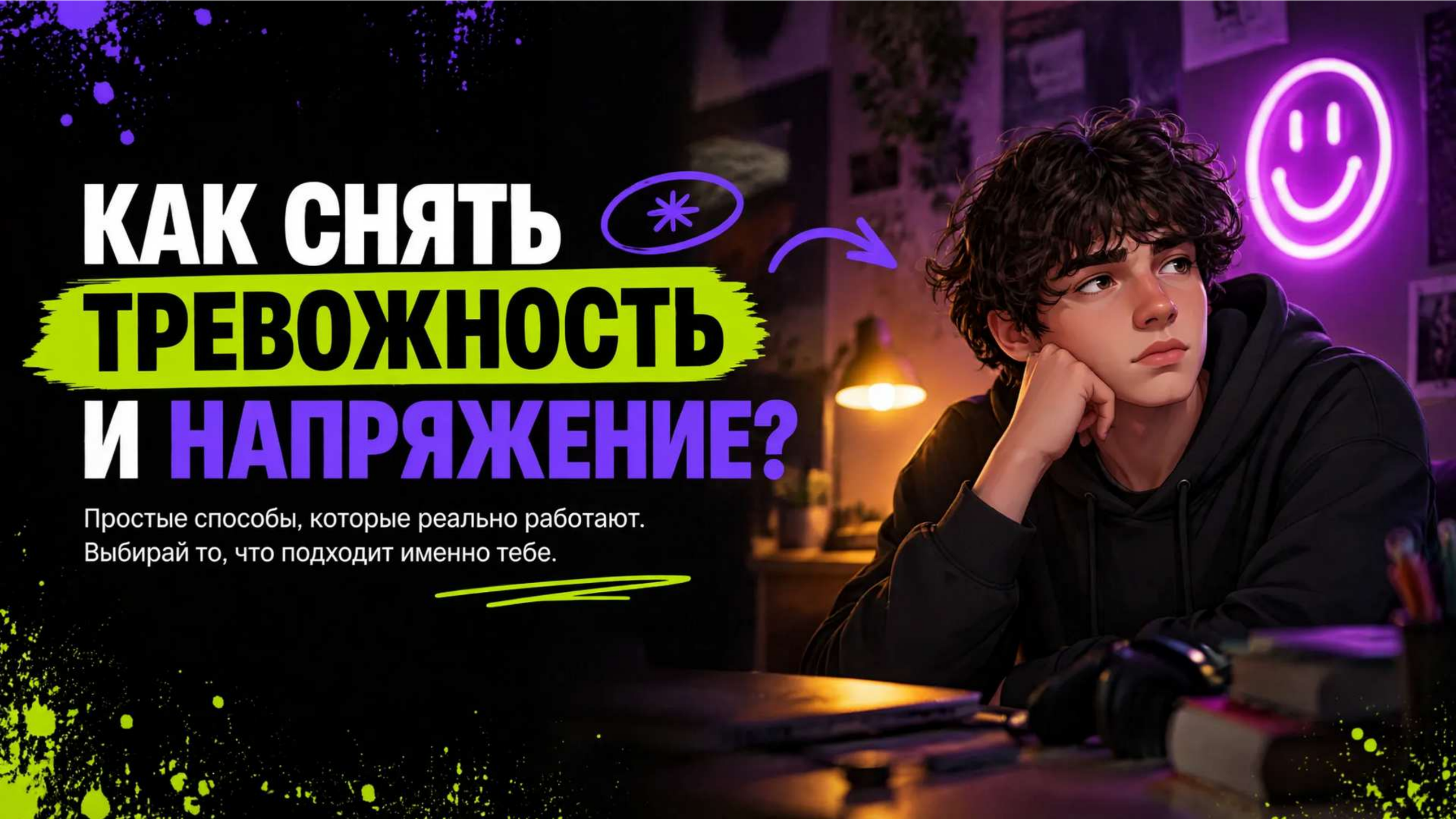
КАК СНЯТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ И НАПРЯЖЕНИЕ?

Простые способы, которые реально работают.
Выбирай то, что подходит именно тебе.



ТЫ НЕ ОДИН.
ВОТ ЦИФРЫ.

70–80%
подростков испытывают тревогу
хотя бы раз в неделю

Пиковый уровень тревожности
у подростков — **13–17 лет**

Основные триггеры:
экзамены, соцсети, конфликты,
неопределённость будущего

Тревога ≠ слабый характер.
Это биологическая реакция,
а не личная неудача



“Тревога — это не сигнал, что с тобой что-то не так.
Это сигнал, что твой мозг слишком старается тебя защитить.”

ЧТО ТЫ ПОЛУЧИШЬ ПОСЛЕ ЭТОЙ ПРЕЗЕНТАЦИИ



1. **Понимание механизма —** почему тело «взрывается» при стрессе (адреналин, кортизол, симпатическая нервная система)
2. **4 техники «аварийного тормоза» —** от дыхания до перенастройки мыслей
3. **Умение отличать обычный стресс** от тревожного расстройства
4. **Простое правило:** что делать в первые 60 секунд, когда накрывает

Цель — не «перестать тревожиться», а не дать тревоге управлять тобой.



ЧТО ПРОИСХОДИТ В ТВОЁМ ТЕЛЕ, КОГДА ТРЕВОЖНО

Мозг включает «красную тревогу» (амигдала) → тело переходит в режим «бей или беги»:

Что происходит	Как чувствуешь
Выброс адреналина и кортизола	Сердце колотится, жар
Мышцы напрягаются	Жёсткие плечи, сжатая челюсть
Дыхание учащается и становится поверхностным	«Не хватает воздуха»
Кровь уходит от ЖКТ к мышцам	Ком в горле, тошнота
Префронтальная кора (логика) «отключается»	Мысли хаотичные, «зациклился»

Ключевой инсайт:

тело реагирует как на реальную угрозу (хищник), так и на экзамен. Оно не отличает предмет угрозы, поэтому и реагирует одинаково бурно.

4 ТЕХНИКИ: КАК «ВЫКЛЮЧИТЬ» ТРЕВОГУ ЗА 60 СЕКУНД

МАЛЕНЬКИЕ ДЕЙСТВИЯ — БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА



1 **Техника 1**

ДЫХАНИЕ

Два коротких вдоха носом + один длинный выдох ртом, 3–5 раз:

Убирает пик адреналина быстрее, чем «дыши в бумажный пакет».



2 **Техника 2**

ЗАЗЕМЛЕНИЕ 5-4-3-2-1

Назови вслух: **5** вещей, которые видишь → **4**, которые чувствуешь на ощупь → **3** звука → **2** запаха → **1** вкус.

Переключает мозг с «внутреннего шума» на внешнюю реальность.



3 **Техника 3**

ПРОИЗНЕСИ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ

Скажи «Я сейчас в тревоге, это реакция моего тела, а не реальная опасность».

Имя для эмоции снижает активность амигдалы на 50%.

Я СЕЙЧАС В ТРЕВОГЕ, ЭТО РЕАКЦИЯ МОЕГО ТЕЛА, А НЕ РЕАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ.

4 **Техника 4**

СТИМУЛЯЦИЯ ХОЛОДОМ

Холодная вода на лицо / кубик льда в ладони - активирует рефлекс» — замедляет пульс за 10–15 секунд.



Техника 5 —

ПЕРЕНАСТРОЙКА МЫСЛИ (когда есть время)



Алгоритм «Стоп → Проверка → Перевод»:

1 Стоп.

Запиши мысль:

«Я провалю экзамен и всё будет плохо»

2 Проверка.

Спроси себя:

— Есть ли доказательство, что это случится?

— Что бы я сказал другу с такой же мыслью?

— Какое худшее реалистичное (не фантастическое) следствие?

3 Перевод.

Замени на:

«Это будет нелёгко, но я готовился. Даже если не идеально — это не конец света, а один день»

Техника 6 —

Тело: движение и прогрессивная релаксация



Если тело зажатое → разожги его:

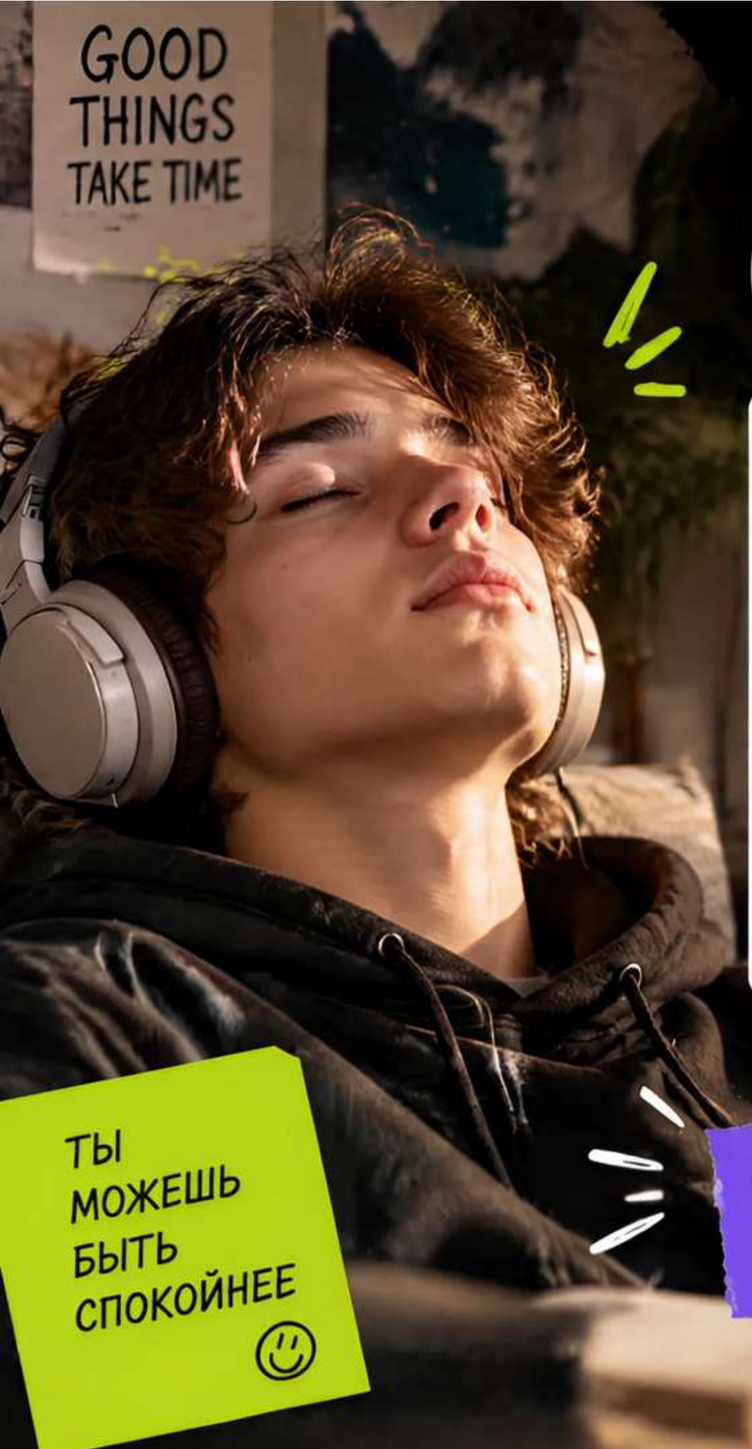
- 2 минуты быстрой ходьбы / прыжков / бега на месте (сжигает лишний адреналин)
- Разомни челюсть, плечи, кисти — именно там «живёт» стресс

Прогрессивная релаксация (перед сном):

Напряги икры на 5 сек → отпусти.
Бёдра → отпусти. Руки → отпусти.
Лицо → отпусти.

Каждое «отпусти» даёт сигнал мозгу: «угрозы нет, можно расслабиться».

Важно: не пытайся «расслабиться силой воли».
Расслабление — следствие, а не команда. Тело само отпустит, если дать ему повод.



ПОПРОБУЙ ПРЯМО СЕЙЧАС (30 СЕКУНД)

1



Закрыть глаза.
Погасить экран
(если есть).

2



Два коротких
вдоха носом:
тсс-с... тсс-с...

3



Один длинный
выдох ртом:
аааах
(как гасишь свечу)

4



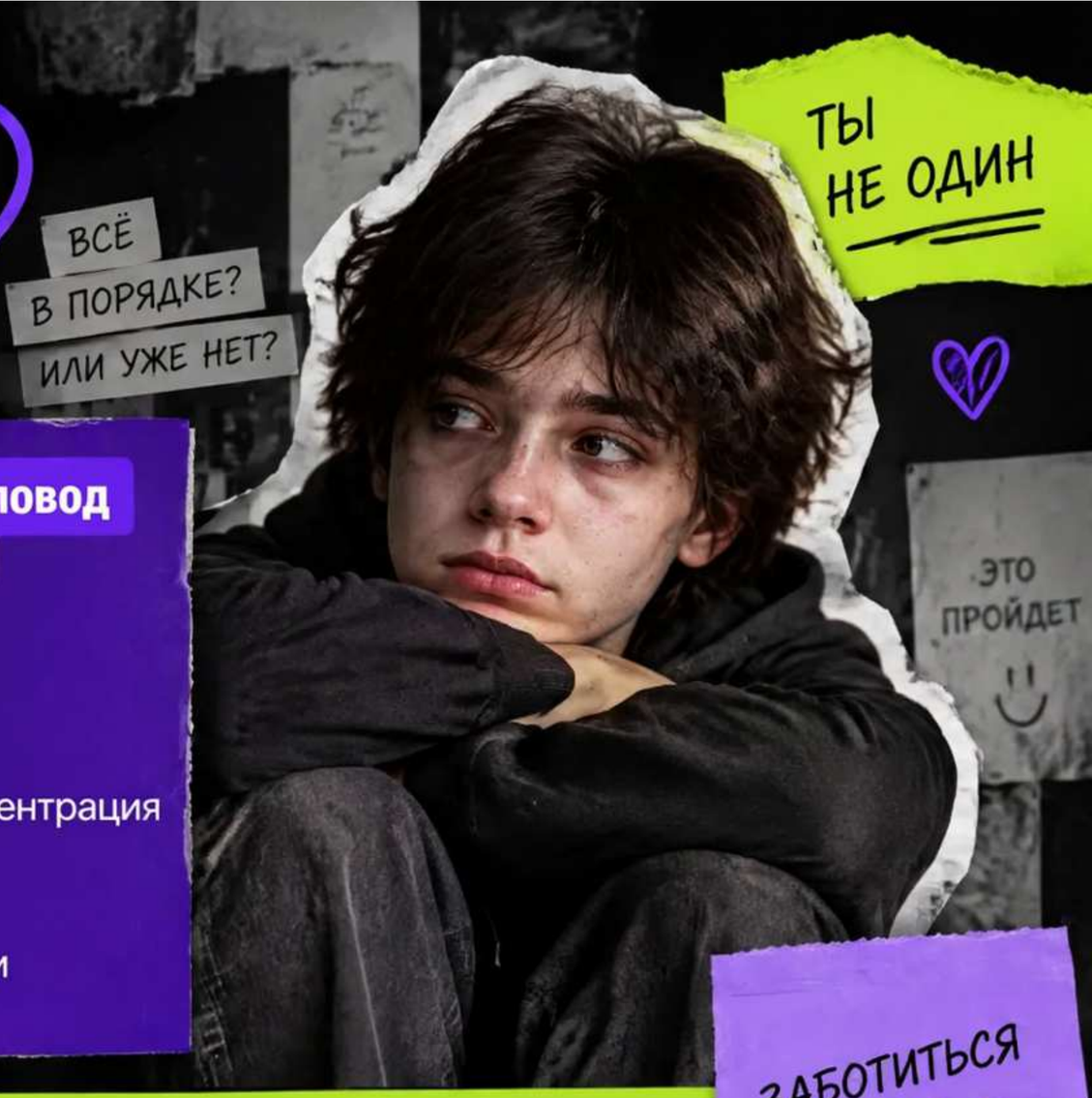
Открой глаза.
Посмотри вокруг.
Назови 3 предмета.

ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ СПОКОЙНЕЕ

Что ты чувствуешь по сравнению с тем, что было минуту назад?

Если стало хотя бы немного спокойнее —
ты только что использовал инструмент,
который работает на уровне нервной системы,
а не «просто позитивно подумал».

КОГДА ЭТО УЖЕ НЕ «ПРОСТО СТРЕСС»



Обычная тревога:

- ✓ Есть конкретный триггер (экзамен, конфликт)
- ✓ Проходит, когда ситуация разрешена
- ✓ Ты справляешься с учёбой/жизнью

Тревожное расстройство — повод обратиться к специалисту:

- ✗ Тревога есть без повода и длится > 2 недель
- ✗ Нарушен сон, аппетит, концентрация более чем на месяц
- ✗ Мысли о самоповреждении

ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ — НОРМАЛЬНО

Телефон доверия для детей и подростков

ЗАПОМНИ 3 ВЕЩИ



1. 

Тревога — это сигнал тела, а не твой характер:

ты не «слабый», у тебя просто гиперактивная система безопасности.

2. 

Тело реагирует быстрее мозга:

поэтому сначала работает тело - дыхание, холод, движение. Мысли — вторым шагом.

3. 

30 секунд — достаточно:

не нужно «решать проблему». Нужно дать телу понять, что угрозы нет, остальное — время.

Тревожность — не ошибка, это дополнение,

которое иногда работает на максимальных оборотах, а твоя задача — не убрать её, а научиться переключать скорости.



