

Эффективные техники работы с тревогой

Наверняка у вас тоже бывает, что терпение на нуле? Всё раздражает, дела наваливаются или мысли и внутри закипает злость, тревога, паника? Уже хочется сорваться, но. Других беспокоить не хочется. Что же делать?

Давайте попробуем решить это с помощью техники ТИРР (в русской версии — ТРУД). Она применяется для быстрого снижения слишком сильных эмоций и профилактики импульсивных поступков, которые совсем не помогают реально, но научили отвлекать.

ТИРР (ТРУД) — это четыре простых шага:

1. Температура – опусти лицо в холодную воду или подставь запястья под струю. Это активирует "режим торможения" и помогает телу успокоиться.
2. Резкая нагрузка – сделай 10 приседаний, пробеги на месте. Физическая активность снижает уровень стресса.
3. Управляемое дыхание – вдох на 4 секунды, выдох на 6. Это сигнал мозгу: «Всё в порядке, успокаиваемся».
4. Динамическое расслабление – напряги мышцы на несколько секунд, а затем резко расслабь. Контраст ощущений помогает снять напряжение.

Этот метод реально спасает, когда эмоции накрывают волной. Попробуйте!

#психология #DBT #техникаТРУД

--