

# 5-4-3-2-1

## Упражнение

Это упражнение на расслабление может помочь при перегрузке, размышлении и беспокойстве, страхе и панике, при воспоминаниями и оно также может помочь лучше засыпать.

### Вот как работает это упражнение:

Это упражнение направлено на сосредоточение внимания на окрестности с использованием нескольких органов чувств. В результате внимание больше не сосредоточено только на собственных мыслях и чувствах. Иногда это отдаление необходимо, чтобы освободиться от тревожных или обременительных мыслей и остановить неприятные ощущения.



### Сначала ...

Устройтесь поудобнее и держите глаза открытыми. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов



### Упражнение:

Теперь сконцентрируйтесь на своем окружении и произнесите вслух или про себя...

**5** вещей, которые вы **видите**  
(напр., окно, лампа,...)



**5** вещей, которые вы **слышите**  
(напр., птица, музыка,...)



**5** вещей, которые вы **чувствуете**  
(напр., свежий воздух, очки,...)



Теперь повторите это с четырьмя вещами, которые вы видите, слышите и чувствуете; 3 вещами, которые вы видите, слышите и чувствуете и так далее

**5 - 4 - 3 - 2 - 1**

Это нормально, если вы одни и те же вещи называете несколько раз

#### контакт проекта NEDA:

FEM (девушки/женщины): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Тел.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (девушки/женщины) & MEN (мальчики/мужчины): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;

FEM Süd: Тел.: +43 1 60 191 5201; MEN: Тел.: +43 1 60 191 5454

www.fem.at