

# Рабочий Лист Навыков Копинга

Выберите практические навыки, которые можно использовать при нарастании стресса, тревоги или сильных эмоций.

## ТЕЛО

- Медленное дыхание в течение двух минут
- Расслабление по одной группе мышц
- Медленно пить холодную воду
- Ходьба, растяжка или снятие напряжения

## РАЗУМ

- Назвать чувство, не осуждая его
- Проверить, является ли мысль фактом
- Сосредоточиться на одной детали настоящего момента
- Использовать более доброе внутреннее высказывание

## ДЕЙСТВИЕ

- Убрать одну небольшую зону
- Начать простую задачу на пять минут
- Написать короткую запись в дневнике
- Спланировать следующий реалистичный шаг

## СВЯЗЬ

- Написать поддерживающему человеку
- Сидеть рядом с близким человеком или питомцем
- Попросить практическую помощь
- Поделиться одним честным предложением

## УСПОКОЕНИЕ

- Слушать ровные успокаивающие звуки
- Использовать тёплый напиток или одеяло
- Заметить приятный запах
- Посмотреть на умиротворяющее изображение



## МОИ ТОП-5 НАВЫКОВ КОПИНГА

Выберите пять навыков из меню или напишите свои, чтобы иметь готовый план до нарастания давления.

НАВЫК 1

НАВЫК 2

НАВЫК 3

НАВЫК 4

НАВЫК 5