

## Якщо ви виявились «виштовхнутими» за межі вікна толерантності: стабілізація стану

### Зона гіперзбудження:

- **При підвищеній збудливості.** Робити повний вдих та повний повільний видих. Звернути увагу на підйом та спад дихання, коли воно наповнює та спустошує груди та/або живіт.
- **При відчутті люті, гніву:**
  - обійняти себе на 10 секунд, обхопивши себе міцно руками;
  - витягнути руки перед собою, щоб зняти напругу, що накопичилася;
  - струснутися, щоб зняти напругу;
  - випити води, щоб охолодити себе та заспокоїти нерви.
- **При проникненні спогадів.** Звернутися до себе зі словами: «Це лише спогад».
- **При відчутті імпульсу заподіяти біль собі або комусь іншому:**
  - притиснутися до стіни, зосередитись на відчутті заземлення, починаючи з ніг і далі по всьому тілу;
  - сісти на стілець, повністю опустити ноги на підлогу або, стоячи випрямитись, повністю витягнувши хребет. Потім повільне сканування навколишнього оточення, називати об'єкти, що знаходяться в полі зору.
- **При тремтінні.** Робити повільні та легкі вдихи. Не потрібно дихати занадто глибоко. Краще сісти в крісло або на диван і обгорнутися ковдрою. Деякі люди почуваються краще, якщо вони також накривають голову.
- **При прискоренні серцебиття.** Відвернути увагу від області серця, звернути увагу на відчуття в ногах. Звернути увагу на відчуття заземленості і зв'язку з підлогою або землею.

### Зона гіпозбудження:

- **При онімінні.** Злегка стиснути передпліччя протилежними руками. Також підвищити усвідомленість, помічаючи навколишнє оточення за допомогою п'яти органів почуттів. Що ви бачите, чуєте, відчуваєте? Якщо є можливість, спробувати щось на смак.
- **При відчутті «провалювання».** Міцно притиснутися до стіни, повністю витягнути руки, підняти голову та звернути увагу на стопи. Повернути відчуття тіла за допомогою теплої ванни, масажу, ароматичних свічок, смачної їжі.
- **При розриві зв'язку або відчутті деперсоналізації.** Уповільнити темп поточної діяльності. Потім міцно, але лагідно стиснути передпліччя, ікри, стегна, тощо.
- **При відчутті холоду або паніки.** Сісти зручно в крісло або на диван, загорнутись в ковдру. Зосередитись на повному, повільному вдиху, постійно повертаючи свої думки в теперішнє.