

ТЕХНИКА 5-4-3-2-1

спасение от переедания и заедания стресса

Когнитивно-поведенческая практика для возвращения в момент "здесь и сейчас"



ПОЧЕМУ МЫ ЕДИМ БЕЗ ГОЛОДА?

Часто мы едим не от голода, а **от тревоги**.

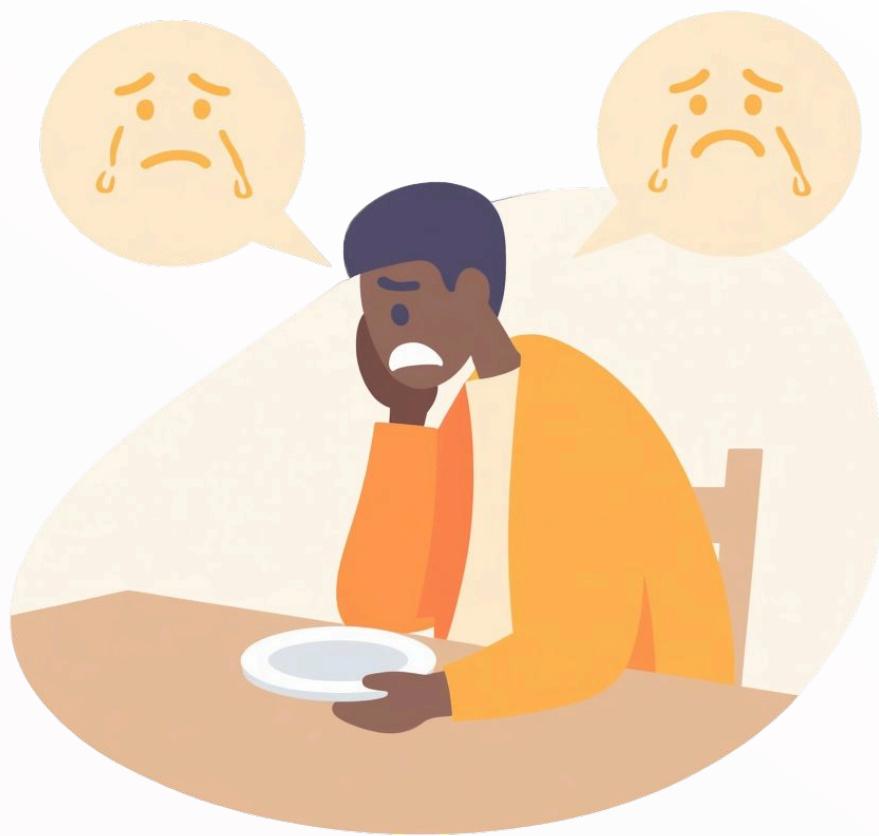
Вы уже поужинали, калораж соблюден, но внутри **беспокойство**:

"А вдруг не наемся?"

"А вдруг завтра не хватит сил?"

Мозг ищет **способ** снизить дискомфорт и находит его **в еде**.

Но есть другой путь ...



ЧТО ТАКОЕ 5-4-3-2-1?

Это инструмент из когнитивно-поведенческой терапии.

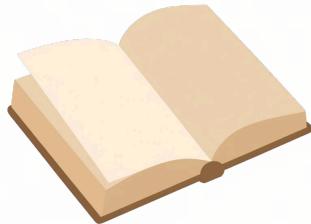
Всего 1-2 минуты практики:

- ✓ Возвращают мозг «в тело»
- ✓ Снижают уровень тревожности
- ✓ Ослабляют желание заедать стресс

Техника работает не только с **перееданием**,
но и с **тревогой** и **паникой** в моменте.

ПОСМОТРИТЕ

Найдите **пять** предметов вокруг и **назовите** их про себя



книга



стул



свеча



куружка

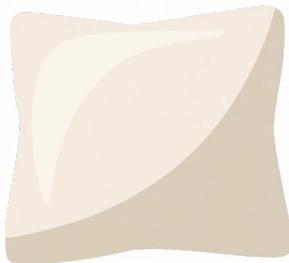


кактус
(не трогаем!)

Это переключает фокус с тревожных мыслей на реальность. **Смотрите осознанно, замечайте детали.**

ПОТРОГАЙТЕ

Дотроньтесь до **четырёх** предметов и **почувствуйте** их текстуру



подушка
мягкая



стол
фактурный



куружка
гладкая



плед
теплый



кактус
(не трогаем!)

Касание предметов заземляет и возвращает в **«здесь и сейчас»**.

ПОСЛУШАЙТЕ

Сконцентрируйтесь на **трёх звуках** вокруг



тиканье
часов



шум
улицы



свой
вдох



или попишите
уточкой

Важно именно **услышать**,
а не просто назвать звук.

ПОЧУВСТВУЙТЕ ЗАПАХ

Найдите **два** запаха



кофе



ароматная свечка



кактус
(не нюхаем!)

Ароматы быстро **снижают уровень тревоги**.

ПОЧУВСТВУЙТЕ ВКУС

Сосредоточьтесь на **одном вкусе во рту**



мята
после чистки зубов или жвачки



кактус
(не жуем!)

Это НЕ значит, что надо что-то съесть.
Подойдите к задаче творчески!

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ?

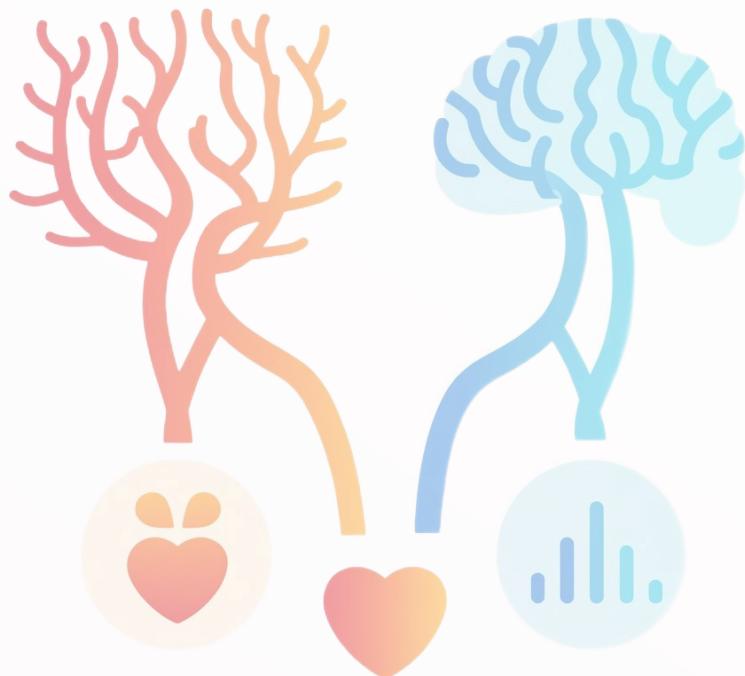
Когда мы тревожимся:

- ✓ Активируется симпатическая нервная система
- ✓ Мозг ищет способ снизить дискомфорт
- ✓ Чаще всего находит — через еду

Техника 5-4-3-2-1:

- ✓ Переключает внимание с мыслей на ощущения
- ✓ Активирует парасимпатическую систему
- ✓ Снижает уровень кортизола

Через пару минут тревога слабеет, **желание хомячить отпускает.**



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ С КАЛОРАЖЕМ?

Вечером, после ужина, приходит мысль:
"Может, ещё печеньку? Ну всего одну..."

1 ШАГ 1: Сделайте **5-4-3-2-1**

2 ШАГ 2: Проверьте себя

Очень часто окажется, что говорит **не голод, а тревога**.

Вода, чай, несколько глубоких вдохов, и **тяга к еде уходит**.

А если голод реальный?

Ешьте **осознанно** и вписывайте перекус в калораж.



ГЛАВНОЕ

Если вам хочется есть, вполне возможно, что это не истинный голод.

Иногда просто нужно снизить тревогу.

Для этого используем 5-4-3-2-1:

✓ 5 предметов

✓ 4 касания

✓ 3 звука

✓ 2 запаха

✓ 1 вкус

1-2 минуты = спокойствие



НА СВЯЗИ!

Если есть вопрос
или нужна поддержка,
присоединяйся!
Мы с радостью ответим.

