

#ДелоТела

#Питание

#Психология

ТЕХНИКА 5-4-3-2-1

спасение от переедания и заедания стресса

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



DeloTela

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.

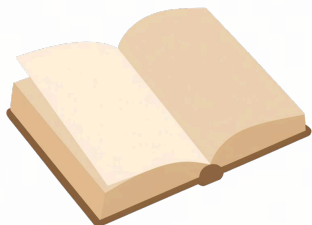
Всего 1-2 минуты практики:

- ✓ 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



кружка

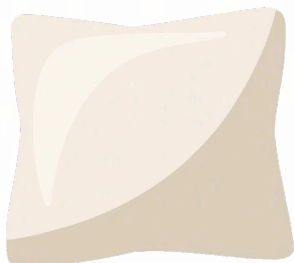


кактус
(не трогаем!)

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

ПОТРОГАЙТЕ

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



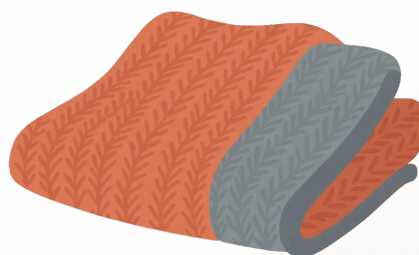
подушка
мягкая



стол
фактурный



кружка
гладкая



плед
теплый



кактус
(не трогаем!)

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

ПОСЛУШАЙТЕ

Сконцентрируйтесь на **трёх звуках** вокруг



шум
улицы



тикание
часов



или попищьте
уточкой



свой
вдох

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.

