

ПРАВИЛО 3-3-3

В рамках недели психологи предлагаем вам познакомиться с техникой «Правило 3-3-3» — это простой способ быстро справиться с паническими атаками, тревожностью или сильным стрессом.

Она помогает вернуть контроль над своими мыслями и успокоиться через концентрацию внимания на окружающем мире. Вот как она работает:

✅ Назвать три вещи, которые вы видите

Посмотрите вокруг себя и назовите три предмета, которые находятся рядом: стул, книга, цветок и т.п. Это поможет переключить внимание с внутренних переживаний на внешние объекты.

✅ Назвать три звука, которые вы слышите.

Слушайте внимательно и определите три разных звука, доносящихся извне: шум улицы, тиканье часов, голоса людей. Этот этап позволяет сосредоточиться на слуховых ощущениях и отвлечься от тревожных мыслей.

✅ Коснуться трех частей тела.

Легко коснитесь тремя пальцами трёх различных частей своего тела (например, колено, плечо, лоб). Физическое взаимодействие с телом способствует заземлению и возвращает ощущение реальности.

Эта техника помогает снизить уровень стресса, возвращая человека в настоящее время и пространство, отвлекая его от навязчивых тревог.