Calm

Шаг 1 : Механическая разгрузка и среда (0–1 минута)

- Откройте окно: Обеспечьте приток свежего прохладного воздуха. Легкий температурный контраст сигнализирует нервной системе о смене обстановки и включает адаптационные регуляторные процессы.

- Освободите тело: Расстегните воротник, снимите тесную одежду или ремень. Тело должно быть физически свободно для глубокого диафрагмального дыхания.

- Примите позу заземления: Сядьте на стул или кресло, выпрямите спину, чтобы раскрыть грудную клетку. Обязательно поставьте обе стопы плоско на пол — прямой физический контакт с землей или полом помогает сбалансировать нервную систему.

Шаг 2:

Физиологический сброс через «Рефлекс ныряльщика» (1–2 минуты)

- Холодная вода на лицо: Это самый быстрый научно доказанный способ принудительно снизить пульс. Умывание или погружение лица в холодную воду стимулирует холодовые рецепторы тройничного нерва (особенно вокруг глаз, лба и носа).

- Механизм действия: Этот сигнал мгновенно передается в ствол мозга и активирует блуждающий нерв, который командует сердцу резко замедлить ритм (брадикардия) и успокаивает систему.

- Выполнение: Налейте в таз холодную воду (или сделайте примочку с холодной водой). Задержите дыхание на комфортное время (без натуживания) и опустите лицо в воду на 10–15 секунд. Вынырнув, сделайте длинный, медленный выдох носом.

Шаг 3:

Вагусное дыхание и гидратация (2–5 минут)

- Вода: Выпейте несколько мелких глотков теплой воды. Это расслабляет гладкую мускулатуру желудка и дополнительно подает блуждающему нерву сигнал о безопасности

- Физиологический вздох: Сделайте два коротких, быстрых вдоха подряд (до полногорасширения легких), а затем один длинный, медленный выдох. Этот естественный паттерн дыхания моментально снижает активность симпатической системы.

- Удлиненный выдох: Перейдите на ритм, где выдох длится дольше вдоха (например: вдох на 4 секунды, выдох на 6–8 секунд). Именно удлиненный выдох активирует парасимпатическую нервную систему и стабилизирует частоту сердечных сокращений.

Шаг 4:

Когнитивное прерывание мыслей (Метод 5-4-3-2-1) (5–7 минут) Чтобы остановить зацикливание на предмете спора (руминацию), нужно принудительно загрузить рабочую память мозга новой сенсорнойинформацией. Выполняйте строго по порядку:

- Найдите глазами и назовите вслух 5 предметов вокруг вас (например, узор на стене, дерево за окном, ручка).

- Почувствуйте физически и назовите 4 ощущения (текстура одежды, температура воздуха, пол под ногами).

- Услышьте и назовите 3 звука (шум кондиционера, звук машин, ваше дыхание).

- Зафиксируйте 2 запаха (если их нет в комнате, просто вспомните знакомый аромат кофе или свежей травы).

Шаг 5:

Сенсорная изоляция (7–10 минут)

- Приглушите свет: Закройте шторы или выключите яркое верхнее освещение. Снижение визуальной стимуляции дает телу сигнал безопасности

- Звукоизоляция: Наденьте наушники с шумоподавлением. Включите спокойную, монотонную музыку, которая способствует парасимпатической активности.

- Сенсорный вес: Если возможно, укройтесь утяжеленным одеялом — глубокое давление на тело напрямую активирует парасимпатическую нервную систему и помогает расслабить ум.