

Де тривога живе у вашому тілі прямо зараз

За 90 секунд навчитесь знаходити тілесне джерело тривоги — перший крок до контролю над нею.

Тривога — не абстракція "в голові". Вона завжди має конкретне **тілесне** місце: стиснуті груди, крутить живіт, тремтять руки, стиснута щелепа. Поки ви називаєте тривогу тільки словом "тривожно", з нею важко щось зробити — це занадто розмите. Щойно ви знаходите, ДЕ саме вона сидить у тілі, — з'являється перша реальна точка контролю.



Як саме це зробити — покроково

Це не "просто подумайте про тіло". Пройдіть ці кроки буквально, по черзі, не поспішаючи — все заняття займає 30-90 секунд.

- 1. Зупиніться фізично.** Якщо йдете — стійте. Якщо сидите — обіпріться спиною. Тіло має отримати сигнал "зараз можна не діяти, можна просто помічати".
- 2. Заплющте очі або опустіть погляд** — якщо не можете (наприклад, ви на роботі серед людей), просто зафіксуйте погляд в одній точці.
- 3. Пройдіться увагою повільно згори вниз**, затримуючись на кожній зоні 3-4 секунди: чоло → щелепа → шия → плечі → груди → живіт → руки. Не пропускайте зони, навіть якщо здається, що там "нічого немає" — саме ця перевірка і є вправою.
- 4. На кожній зоні задайте собі одне питання:** "стиснуто чи вільно?". Не аналізуйте, чому — просто зафіксуйте факт.

5. **Знайдіть зону з найсильнішим відчуттям** і назвіть його вголос чи подумки одним словом: "стиснуто", "тисне", "тремтить", "порожньо", "гаряче".

ЧОМУ ЦЕ ПРАЦЮЄ

Дослідники UCLA (Lieberman та колеги) показали: коли людина називає емоцію словами — навіть просто подумки, навіть одним словом — активність мигдалеподібного тіла (центру тривоги в мозку) знижується, а префронтальна кора (центр раціонального контролю) активізується. Це називають **"назви, щоб приборкати"** (name it to tame it). Тобто сам факт називання тілесного відчуття словом — це вже не підготовка до регуляції, а перший крок регуляції.

ДІЯ СЬОГОДНІ

Тричі за день зупиніться на 30 секунд і пройдіть повне сканування за 5 кроками вище. Поставте собі 3 нагадування в телефоні, якщо інакше забудете. Нічого більше поки не робіть із відчуттям — тільки помічайте й називайте. Хочете фіксувати результат письмово — таблиця для цього є в окремому робочому зошиті.