













## Паническая атака: техника 5,4,3,2,1

### ШАГ 1:



Назовите пять вещей, которые вы видите вокруг себя.

### ШАГ 2:



Назовите четыре вещи, которые вы можете потрогать.

### ШАГ 3:



Назовите три вещи, которые вы можете услышать.

### ШАГ 4:



Назовите две вещи, запах которых вы чувствуете.

### ШАГ 5:



Назовите то, что вы можете попробовать.



