

# Как справляться со стрессом: простые техники для родителей

Дыхательные, письменные и релаксационные практики, которые помогут вам выдержать этот путь. Эти техники созданы для родителей детей с онкологическими заболеваниями — для вас, кто каждый день находит силы быть рядом.



# Почему родителям важно уметь справляться со стрессом

## Хронический стресс истощает

- Ухудшается сон, память и концентрация
- Падает иммунитет, накапливается усталость
- Нарастают тревога, раздражительность, чувство вины
- Снижается способность поддерживать ребёнка

## Но стрессом можно управлять

Для этого не нужно много времени — **2–5 минут несколько раз в день** уже дают ощутимый эффект.

Задача — не убрать стресс полностью (это невозможно), а **снизить его интенсивность** и научиться быстро восстанавливаться. Вы не обязаны быть сильными всегда. Вы обязаны беречь себя.



# Три группы техник — работают по-разному

Каждая группа воздействует на свой уровень стресса. Вместе они дают комплексную поддержку телу и психике.

## Дыхательные

**Как действуют:** Быстро снижают физиологические реакции — сердцебиение, давление, мышечное напряжение.

**Когда применять:** В моменты паники, бессонницы, перед разговором с врачом.

## Письменные


**Как действуют:** Помогают выгрузить хаос из головы, снизить навязчивые мысли, структурировать переживания.

**Когда применять:** Вечером, когда голова переполнена, или при чувстве вины и беспомощности.

## Релаксационные

**Как действуют:** Снимают мышечные зажимы, успокаивают нервную систему, улучшают сон.

**Когда применять:** Перед сном, после тяжёлого дня, при головных болях.

 Все техники бесплатны, не имеют побочных эффектов и не требуют специальной подготовки.

# «Квадратное дыхание»

Самая известная и эффективная техника для быстрого успокоения. Используется спецназом и врачами скорой помощи.

1

Вдох через нос

4 секунды — медленно, глубоко, рука на животе

2

Задержка дыхания

4 секунды — спокойно удерживаем

3

Выдох через рот

4 секунды — плавно, без напряжения

4

Пауза после выдоха

4 секунды — затем повторить 5–10 раз

## Эффект

Снижается частота сердечных сокращений, уходит паника, проясняется голова.

## Когда особенно помогает

- Перед кабинетом врача
- Ночью при бессоннице
- При внезапном приступе тревоги

📌 Если кружится голова — уберите задержки и просто дышите в ритме 4/4.

# «Успокаивающее дыхание с удлинённым выдохом»

Выдох активирует парасимпатическую нервную систему — режим «отдых и восстановление». Это физиология: длинный выдох буквально переключает ваше тело в состояние покоя.

## Как делать

- Вдох носом — 2–3 секунды
- Выдох ртом — 6–8 секунд (вдвое длиннее вдоха)
- Пауза 2 секунды после выдоха
- Повторить 10–15 раз

**Вариант со счётом:** на вдохе — «раз-два», на выдохе — «раз-два-три-четыре-пять-шесть».

## Когда помогает

При головной боли от напряжения, при раздражении, когда хочется крикнуть. Сделайте **6 таких дыханий** — и уровень гнева заметно снижается.

## Противопоказания

Отсутствуют. Можно делать в любом месте и в любое время — в палате, в коридоре, в машине.

## «Квадратное дыхание для двоих»

Вы можете делать это упражнение **вместе с ребёнком** — оно успокаивает обоих и укрепляет вашу связь в самые трудные моменты.

### Как делать

Сядьте напротив, положите руки друг другу на плечи или соедините ладони. Взрослый ведёт: «Сейчас мы дышим вместе. Вдох — раз, два, три, четыре. Задержка — раз, два, три, четыре. Выдох — раз, два, три, четыре. Задержка — раз, два, три, четыре». Повторите 3–5 раз.

### Для маленького ребёнка

Рисуйте в воздухе квадрат пальцем — на каждой стороне свой этап дыхания. Это превращает упражнение в игру и помогает малышу сосредоточиться.

### Польза для обоих

Снижает тревогу, даёт чувство безопасности, помогает отвлечься от болезненных процедур и ощутить близость друг с другом.



# «Поток сознания» (Morning Pages)

10 минут неструктурированного письма — без правил, без цензуры, без оценки. Просто позвольте мыслям вылиться на бумагу.

**1** Возьмите лист и поставьте таймер на 10 минут

Бумажный блокнот предпочтительнее телефона — экран отвлекает.

**2** Пишите всё, не останавливаясь и не исправляя

Если не знаете, что писать — пишите «я не знаю, что писать» — и поток сам вернётся.

**3** Не перечитывайте сразу

Можно выбросить или сжечь — это не дневник для потомков, это инструмент разгрузки.

## Эффект

Разгрузка головы, снижение навязчивых мыслей, выход подавленных эмоций на поверхность — туда, где с ними можно работать.

## Когда делать

Утром, до начала дня. Или вечером, если мысли не дают уснуть. Если очень тяжело — начните с **3 минут**.

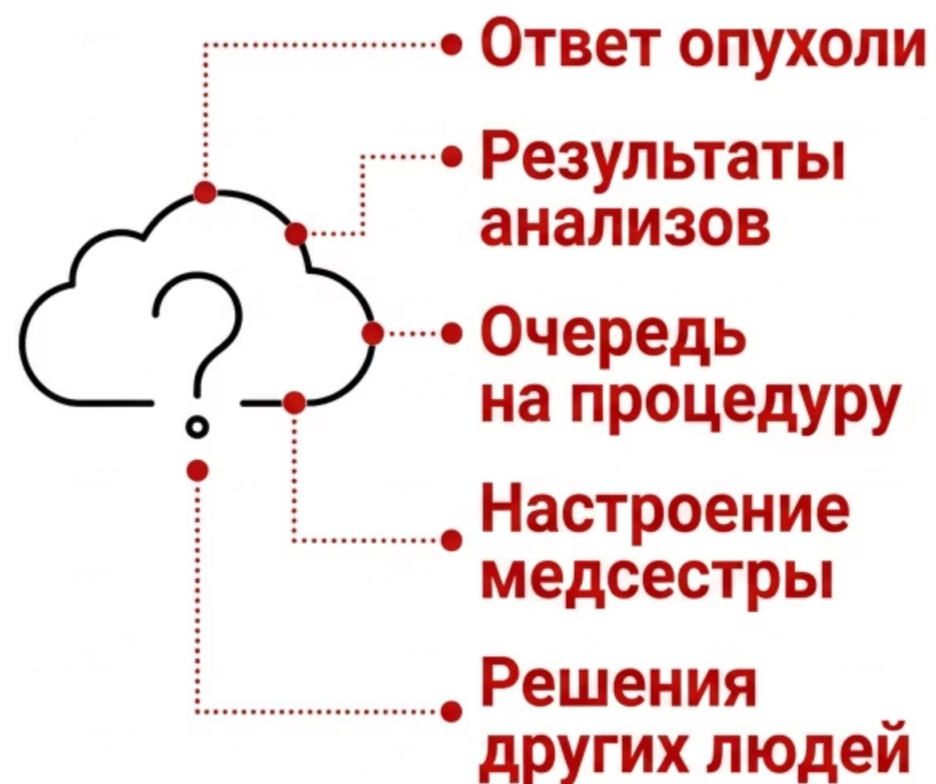
# «Список контролируемого и неконтролируемого»

Большая часть стресса возникает от попыток контролировать то, что нам неподвластно: рецидив, действия врачей, реакцию ребёнка. Эта техника возвращает фокус на то, что действительно в ваших руках.

## Я МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ



## Я НЕ МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ



Разделите лист пополам. Заполните обе колонки. Затем перечитайте **левую колонку** и сосредоточьтесь только на этих действиях. Эффект: возвращает чувство агентивности — ощущение, что вы *делаете*, а не просто страдаете.

# «Письмо себе из будущего»

Эта техника помогает снизить чувство вины и беспомощности — особенно в моменты, когда кажется, что вы сделали что-то не так.

## Как делать

Напишите письмо от имени себя **через 5 лет после окончания лечения**. Опишите: что вы пережили, с чем справились, что чувствовали тогда — и что чувствуете сейчас.

## Обязательные фразы

«Я сделал всё, что мог». «Я имел право бояться и злиться». «Я люблю себя и своего ребёнка». Эти слова — не ложь, это правда, которую трудно услышать в моменте боли.

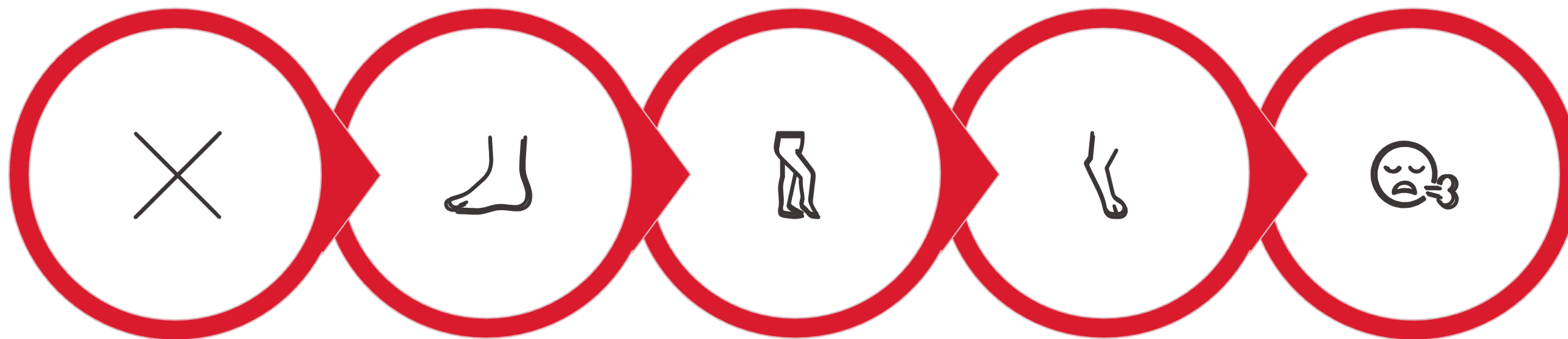
## Когда и как завершить

Делайте в момент острого чувства вины. Письмо можно сохранить или сжечь — как ритуал отпускания. Оба варианта помогают.

📄 Эффект: снижает самокритику, переводит вас из позиции «виноватого» в позицию «выжившего, который справился».

# «Сканирование тела» (10 минут)

Помогает при бессоннице, мышечном напряжении и головных болях. Можно делать лёжа или сидя с прямой спиной — в палате, дома, даже в очереди.



Закрой глаза

Стопы

Ноги и живот

Руки и шея

Дыхание

На каждую зону тела уделяйте 30–60 секунд. Не пытайтесь ничего изменить — просто замечайте ощущения с любопытством. Если засыпаете во время практики — отлично. При бессоннице это и есть цель.

# «Безопасное место» — визуализация

Используется при тревожных мыслях, панике и навязчивых образах. Ваш внутренний ресурс — место, где всегда безопасно.

01

---

Закройте глаза, дышите спокойно

Почувствуйте опору под собой — стул, кровать, пол.

02

---

Представьте безопасное место

Реальное или вымышленное: лес, пляж, бабушкина кухня, любое место, где вам хорошо.

03

---

Наполните его деталями

Цвета, звуки, запахи, температура воздуха, ветер на коже.

04

---

Побудьте там 2–5 минут

Почувствуйте, как тело расслабляется с каждым выдохом.

05

---

Вернитесь плавно

Глубокий вдох — откройте глаза. Если визуализация не получается — смотрите на фото спокойного места и дышите.

# Как встроить практики в жизнь

→ Не нужно делать всё сразу

Выберите **одну технику**, которая отозвалась — и начните с неё.

→ Начните с малого

2 минуты дыхания утром или вечером. Этого достаточно для начала.

→ Привяжите практику к действию

«Когда мою руки — делаю 3 квадратных дыхания». «Перед сном — 5 минут сканирования тела».

→ Разрешите себе «плохие» дни

Не получилось успокоиться — ничего страшного. Попробуйте завтра. Результат накапливается, как мышца.

→ Если стресс мешает жить — обратитесь к психологу

Техники не заменяют терапию при депрессии или ПТСР. Просить о помощи — это сила, не слабость.

Забота о себе — не эгоизм. Только восстановленный родитель может быть настоящей опорой для своего ребёнка.