

Барт Давлетгараев

АПТЕЧКА ДЛЯ ТЕЛА



18+

Барт Давлетгараев

АПТЕЧКА ДЛЯ ТЕЛА

«Автор»

2026

Давлетгараев Б. Д.

АПТЕЧКА ДЛЯ ТЕЛА / Б. Д. Давлетгараев — «Автор», 2026

Бывает так, что привычный мир штормит, мысли крутятся по бесконечному кругу, а тело сковывает тяжелое напряжение. В такие моменты бесполезно читать сложные теоретические трактаты — нужна простая, осязаемая опора. Полный чек-лист «Аптечка для тела» — это уникальный сборник из 30 лаконичных страниц-рецептов, созданный специально для экспресс-помощи в повседневной жизни. Здесь нет сложной медицинской терминологии, клинических диагнозов и заумных теорий. Книга позиционируется исключительно как практическое руководство по бытовой саморегуляции. Каждая глава — это понятная метафора, объясняющая суть проблемы, и пошаговый алгоритм действий, занимающий от 10 секунд до 5 минут. Эта книга — ваш личный, карманный ручной тормоз для суеты, который поможет вернуть контроль над собственной жизнью прямо здесь и сейчас.

© Давлетгараев Б. Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Накрывает	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Барт Давлетгараев

АПТЕЧКА ДЛЯ ТЕЛА

Введение

Как пользоваться этой книгой

Каждый из нас хотя бы раз оказывался в ситуации, когда эмоции бьют через край, мысли хаотично крутятся по кругу, а тело сковывает напряжение. В такие моменты бесполезно читать длинные теоретические лекции о природе стресса. Мозгу нужна четкая, понятная и мгновенная инструкция.

Эта книга — ваша личная «Аптечка для тела». Она создана не для пассивного чтения, а для немедленного действия. Внутри вы найдете **30 практических страниц-рецептов**, от экстренных мер при панических атаках до техник защиты от ежедневного бытового хаоса и токсичных контактов.

Правило использования простое:

Определите проблему: загляните в оглавление и выберите ситуацию, которая точнее всего описывает ваше текущее состояние.

Сделайте микро-шаг: откройте нужную страницу и просто выполните то, что там написано, без лишних размышлений и подготовки.

Почувствуйте эффект: верните себе контроль над телом, мыслями и ситуацией.

Держите эту книгу под рукой — на смартфоне или рабочем столе, — чтобы в любой непонятной ситуации у вас всегда был готовый план действий.

Важный дисклеймер (Предупреждение)

ВНИМАНИЕ: Настоящая книга является сборником бытовых, психологических и поведенческих техник саморегуляции. Она носит исключительно информационный и ознакомительный характер. Данное издание **не является медицинским справочником**, учебником или пособием по психотерапии. Описанные методы предназначены для здоровых людей, столкнувшихся с временным повседневным стрессом, усталостью или суетой. Данные техники не могут заменить профессиональную медицинскую, психиатрическую или психотерапевтическую помощь. Если вы испытываете длительные, глубокие или клинические проблемы со здоровьем, сном или психоэмоциональным состоянием, настоятельно рекомендуем обратиться к квалифицированному специалисту.

Глава 1

Накрывает паника: метод «Заземления»

Что происходит: Воздуха будто не хватает, сердце бешено стучит в груди, ладони потеют, а мысли летят на бешеной скорости. Кажется, что прямо сейчас произойдет что-то ужасное или вы теряете контроль над собой.

Почему это работает: Это не безумие, это обычная физиология. Ваш мозг по ошибке выбросил в кровь ведро адреналина — так, будто на вас напал дикий зверь. Но вы сидите в комнате, офисе или транспорте, бежать некуда. Мозг застрял в страшных мыслях. Чтобы остановить этот процесс, нужно насильно вернуть его из «страшного будущего» в безопасное «настоящее».

Микро-шаг прямо сейчас: Сделайте медленный, длинный выдох через рот, словно дуете на горячий чай. Осмотритесь вокруг себя. Найдите и назовите (можно про себя):

5 предметов, которые вы видите (например: синяя ручка, окно, кроссовок, чашка, стул).

4 вещи, которые вы можете физически почувствовать (ощутите жесткий пол под подошвами, ткань джинсов на бедрах, холодный стол ладонью, воротник куртки на шее).

3 звука, которые доносятся до вас (гул машины за окном, тиканье часов, чьи-то шаги или голоса).

2 запаха, которые вы можете уловить (запах бумаги, кофе, мыла, духов).

1 вкус (сделайте глоток воды или просто почувствуйте вкус во рту).

Эффект: Перегружая органы чувств реальными сигналами, вы забираете у мозга энергию, которую он тратил на панику. Нервная система понимает: «Я в безопасности, вокруг обычные вещи». Пульс за

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.