



## ТЕХНИКА ОЦЕНКИ ЭМОЦИЙ «ГРАДУСНИК»

Регулярно оценивайте уровень своего стресса, как будто измеряя температуру. Записывайте свои ощущения в дневник, отмечая, какие события или мысли вызывают негативные эмоции. Фиксация данных поможет вам отследить закономерности и научиться предотвращать «срывы».

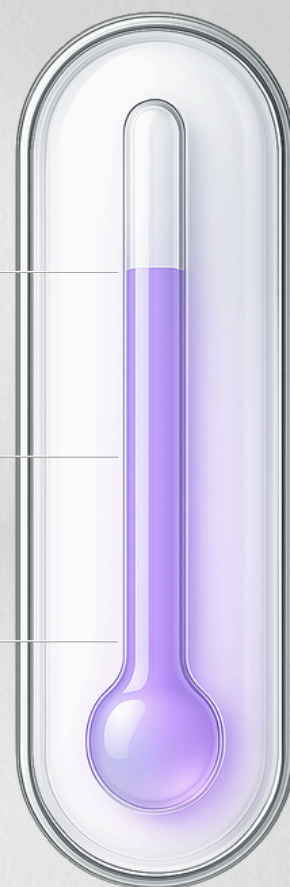
### Инструкция:

- Назовите свое переживание: страх, злость, усталость. Это может быть что угодно, если оно вас беспокоит.
- Представьте себе шкалу 1-10 и оцените силу своей эмоции. Например, если вы испытываете тревогу, то 1 — это фоновое, едва заметное ощущение, а 10 — полностью охватывающий вас приступ паники.

8-10

5-7

0-4



### Что делать дальше, подскажут «градусы»:

- 0-4 — с такими переживаниями вы можете справиться в моменте
- 5-7 — могут потребоваться дополнительные ресурсы, такие как поддержка близких или техники самопомощи
- 8-10 — лучше обратиться за профессиональной помощью