

ЛЕГКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ПРОПИСИ
САМОТЕРАПИИ

**СТОП
ПАНИКА**

Прописи для экстренной
помощи при стрессе,
переживаниях и тревожности

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.9
ББК 88
С81

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

С81 **Стоп-паника.** Прописи для экстренной помощи при стрессе, переживаниях и тревожности / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 48 с. — (Прописи самотерапии).

ISBN 978-5-17-188058-3

Когда тревога накрывает, логика отступает — тело готовится к воображаемой угрозе. В такой момент требуются простые и точные инструменты, возвращающие контроль над состоянием.

«Стоп-паника» — прописи для экстренной самопомощи, основанные на когнитивно-поведенческой терапии (КПТ): непрерывное письмо переключает мозг с эмоционального хаоса на моторику и тактильные ощущения. Вы прописываете фразы-якоря, выполняете упражнения на заземление, заполняете страницы ритмичными линиями и геометрическими фигурами. Каждая строка снижает уровень адреналина, выравнивает дыхание и возвращает внимание в настоящий момент.

Прописи разделены на три блока под разную интенсивность переживаний. Откройте на нужной странице, возьмите ручку и начните писать.

Инструмент для тех, кто предпочитает не игнорировать, а останавливать тревогу в моменте — конкретные действия и возвращение спокойствия через простое движение руки по бумаге.

Ваше спокойствие — в ваших руках!

УДК 159.9
ББК 88

Издание для досуга / Бос уақытқа арналған басылым



СТОП-ПАНИКА.
Прописи для экстренной помощи
при стрессе, переживаниях и тревожности

Дизайн обложки: Елена Дуванова.

Подписано в печать 04.05.2026. Формат 70×90/16.
Гарнитура Circe Rounded. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 3,51. Тираж экз. Заказ .

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. 1, 7 этаж
Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru Интернет-магазин: www.chitai-gorod.ru

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

ISBN 978-5-17-188058-3

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ВСТУПЛЕНИЕ

Когда накрывает паника, мозг переходит в режим «бей или беги». Логика отключается, тело готовится к опасности, которой нет. Прописи — это экстренный переключатель, возможность перевести внимание с эмоций на моторику, тактильные ощущения и настоящий момент. Каждая выведенная буква, каждая линия прерывают тревогу, а фразы-аффирмации помогают настроиться на волну спокойствия. Просто ведите ручкой по бумаге, пока дыхание не станет глубже, а пульс — перестанет зашкаливать. Выберите блок, который откликается прямо сейчас, и доверьтесь процессу.

Бумага выдержит все. Вы — тем более.

ФРАЗЫ-ЯКОРЯ: ПЕРЕПИСЫВАЕМ ТРЕВОГУ НА БУМАГУ

Паника — это замкнутый круг: мысль → выброс адреналина → учащенное сердцебиение → «мне плохо» → еще больше страха. Мы разорвем эту петлю. Когда вы начинаете выводить буквы, мозг вынужден переключиться на другую задачу, а повторяющиеся фразы создают новый нейронный след, постепенно заглушая сигнал тревоги.

Выберите уровень, который соответствует вашему состоянию, и начните переписывать строки. Пишите непрерывно, пока дыхание не выровняется. Сколько угодно раз, пока не станет легче.

УРОВЕНЬ 1. ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ (НА ПИКЕ ЭМОЦИЙ)

Прямо сейчас я в безопасности. Прямо сейчас я в безопасности.

Сердце может биться быстро, это нормально. Сердце может биться быстро, это нормально.