



Навык STOP

Как не действовать под влиянием сильных эмоций

STOP — один из навыков диалектической поведенческой терапии (ДПТ, Dialectical Behavior Therapy, DBT), разработанной Маршей Линехан.

Он помогает не действовать под влиянием первого эмоционального импульса. Вместо автоматической реакции навык предлагает сделать короткую паузу, лучше понять происходящее и выбрать наиболее полезное действие.



S — Stop
Остановитесь

Не отвечайте сразу.
Не принимайте решение.
Не отправляйте сообщение.

Даже пауза длиной 5–10 секунд уже снижает вероятность импульсивной реакции.



T — Take a step back
Сделайте шаг назад

Создайте небольшую дистанцию между собой и ситуацией.

Можно:

- сделать несколько медленных вдохов;
- выпить воды;
- выйти в другую комнату;
- отложить телефон;
- сказать:
«Мне нужно несколько минут, чтобы подумать.»



O — Observe
Понаблюдайте

Спросите себя:

- Что я сейчас чувствую?
- Что происходит в моём теле?
- Какие мысли появились?
- Что происходит на самом деле, а что я только предполагаю?



P — Proceed mindfully
Действуйте осознанно

Теперь спросите себя:

- Что действительно поможет?
- Какая реакция будет полезна завтра, а не только сейчас?
- Каким человеком я хочу быть в этой ситуации?



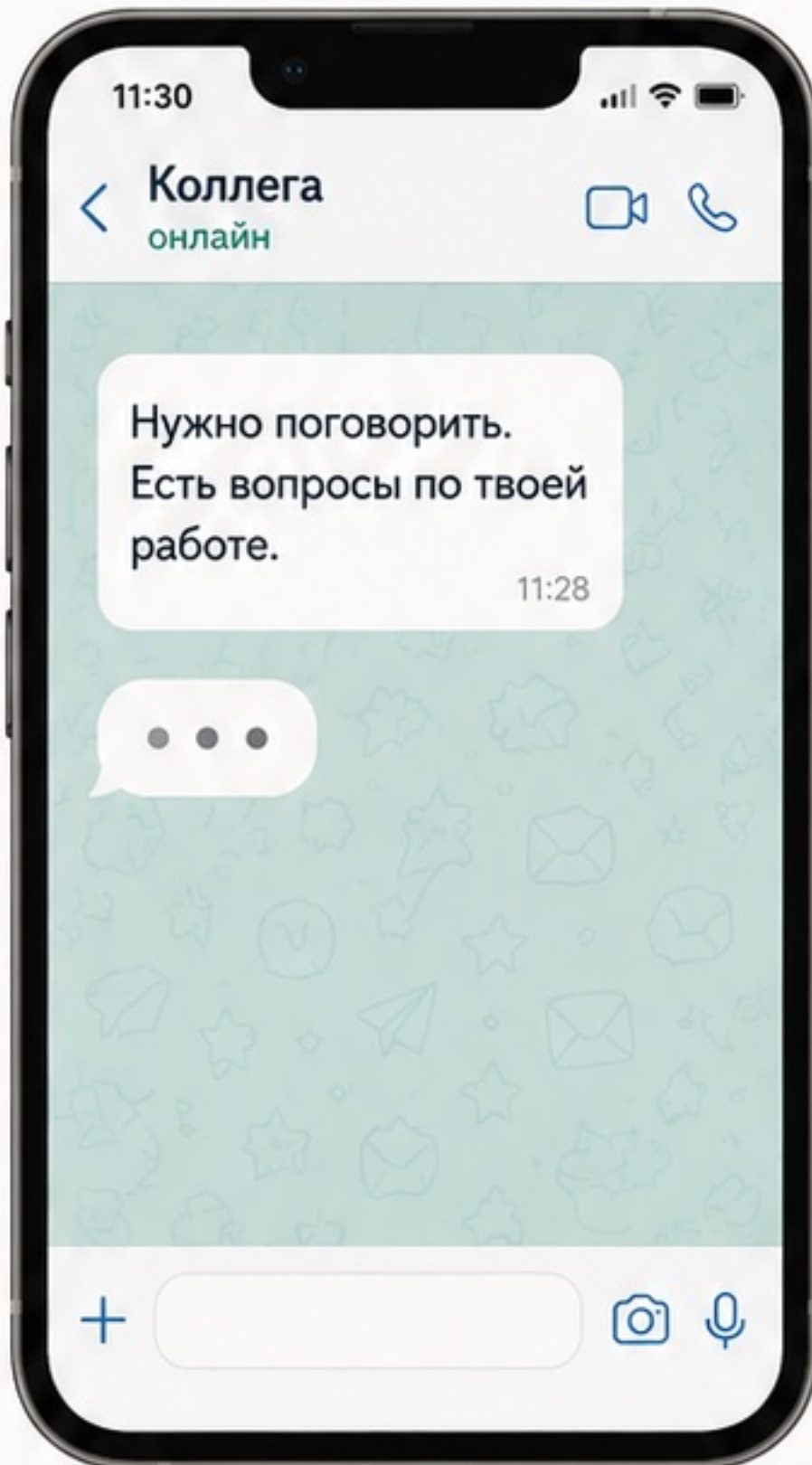
Пауза — это не избегание проблемы.

Это возможность выбрать свою реакцию, а не следовать первому импульсу.





Как выглядит STOP на практике



СИТУАЦИЯ

Коллега пишет:
«Нужно поговорить. Есть вопросы по твоей работе.»

Первая мысль:
«Наверное, всё плохо.»

Появляется тревога.
Хочется сразу написать длинное оправдание.



Несколько минут паузы могут полностью изменить развитие ситуации.

STOP не убирает эмоции, но помогает не позволять им принимать решения за вас.

ВМЕСТО АВТОМАТИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ



S – Stop

Не печатать ответ сразу.



T – Take a step back

Заккрыть мессенджер.
Сделать несколько глубоких вдохов.



O – Observe

Что я сейчас чувствую?
Тревогу.
Что думаю?
«Я уже всё испортил.»
Есть ли доказательства?
Пока нет.



P – Proceed mindfully

Ответить спокойно.
«Хорошо. Когда вам будет удобно обсудить?»

