

# 10.

## Poskusite sprostivno tehniko



»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.«

Obstaja veliko sprostivnih tehnik, na primer avtogeni trening, progresivna mišična relaksacija, vizualizacija, joga, meditacija, tai chi in druge. Ena najbolj priljubljenih pa je čuječnost.

### Čuječe dihanje

Sedimo udobno in sproščeno, oči so zaprte. Pozornost usmerimo na dihanje in tok zraka: spremljamo, kako zrak potuje skozi nos noter, kako se dihanje za trenutek ustavi in kako zrak potuje ven. Dihamo umirjeno. Če našo pozornost prešinejo misli, čustva ali zvoki, jih preprosto zaznamo in pustimo, da misli odtavajo, ter se ponovno osredotočimo na dihanje, na zrak, ki potuje, in na naše zaznave.



### Zanimivost

Raziskave so pokazale blagodejen učinek čuječega dihanja. Redno 10-minutno izvajanje te tehnike že v nekaj tednih zmanjša stres in lajša z njim povezane težave.

## 10 priporočil za duševno zdravje

Bodite telesno aktivni



Prehranjujte se koristno



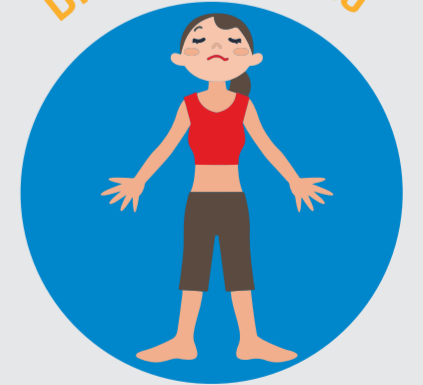
Pogovorite se



Spretno s čustvi



Dihajte umirjeno



Poskusite sprostivno tehniko



Pišite dnevnik



Družite se



Dobro razmislite



Pritisnite pavzo



Več atraktivnih in koristnih vsebin na [www.zapp.si](http://www.zapp.si).